



健康人で行こう！

ストレスが原因かも…

過敏性腸症候群



春から新生活をスタートした皆さん！「通勤時にお腹が痛くなってトイレに行きたくなったり、便秘^{べんぴ}気味でお腹がスッキリしない…」などの症状に悩まされていませんか？ こういった便通異常を繰り返す原因のひとつに『過敏性腸症候群』があります。この病気はストレスと大きく関係しています。

日本の患者数は約1200万人（10人に1人）と推測され、20～40代の比較的若い年代と、70代以上の方に多いと言われています。

過敏性腸症候群とは？

便秘^{べんぴ}や下痢^{げり}といった便通の異常^{まんせいせいき}が慢性的に起きてしまう病気です。「大切な会議やテストの前になると緊張してお腹が痛くなる…」という方もいらっしゃると思いますが、これが日常的に繰り返されるため生活にも大きな影響が出てしまいます。

症状には「下痢型」「便秘型」、そしてこの2つが混ざった「混同型」の3タイプがあり、男性は下痢型、女性は便秘型が多いとされています。主な原因は、不安や緊張などの「ストレス」で、強いストレスを抱えると自律神経^{じりつしんけい}が乱れて腸が反応し、こういった症状となって表れてしまいます。



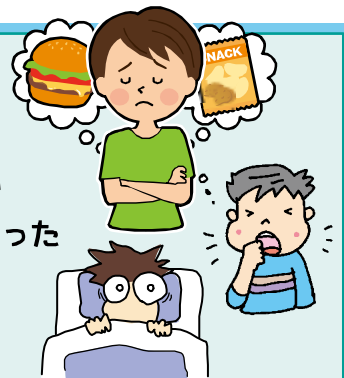
なりやすいのはどんな人？

以下の項目にチェックが多くつく人ほど、なりやすい傾向にあります。

- 真面目で責任感が強い性格
- 競争心、上昇志向が強い
- 子供の頃から胃腸が弱い
- 神経質で緊張しやすい性格
- 仕事はデスクワーク中心
- ハードワークで長時間勤務



- 人の目を気にしがち
- 睡眠不足が続いている
- 食事のバランスが悪い
- 最近、生活の変化があった
- 生活のリズムが不規則



治療法は？

過敏性腸症候群と同じような症状が現れる病気に「大腸がん」や「潰瘍性大腸炎」などがありますので、気になる症状がある方はまずは病院でしっかり検査を受けましょう。

この病気の主な治療は薬の服用です。下痢型、便秘型、混同型の各タイプにあった薬を使い分けるほか、症状によっては心のストレスを軽くするお薬が処方される場合もあるようです。



腸や便通の異常を感じていても、検査もせずに我慢している方はいらっしゃいませんか？ もしかしたら大腸がんなどの大きな病気が隠れている場合もありますので、不安なところがあれば一度医療機関で調べてもらいましょう。

クイズのこたえ

1 新潟県

文部科学省の学校保健統計調査(平成25年)によると、新潟県は12歳児の平均むし歯数(治療済を含む)が0.55本で、日本で一番子どものむし歯が少ない県です。全国平均は約1.05本ですから、これはかなり少ないです。しかも14年連続で全国最少というから驚きです！