

過敏性腸症候群 ～ストレスから腸を守ろう～

ストレスを感じやすい現在、過敏性腸症候群の方も増えてきています。通勤中・通学中に突然お腹が痛くなって、トイレに駆け込んだ経験はありませんか。血便が出たりするわけではなく、下痢や便秘を繰り返したり、どちらかが頻繁に起こったりといったことはないですか。ストレスと上手く付き合い、腸を守りましょう。



👉 過敏性腸症候群とは？

下痢や便秘などを繰り返し起こすのに、胃腸の検査をしても原因となる病気が見つからないのが過敏性腸症候群です。症状によって次の3つに分けられます。

●下痢型…
度々おなかが痛くなり、下痢をします。

●便秘型…
便秘が続き、コロコロしたウサギのフンのような便ができる。排便の前におなかが苦しくなることが多い。

●交替型…
下痢と便秘を繰り返す。

便通の異常以外に食欲不振や吐き気、お腹が張った感じ、おならがよく出る、お腹の不快感、頭痛などを伴う場合もあります。また、ストレスの多い時期になると症状が強くなる傾向にあります。寝ているときには腹痛や便意はなく、起きているときに症状があるのが特徴です。その他、腹痛を伴うが排便によって治る、下痢をしても体重は減らない、血液が便に混じらないなどの特徴もあります。

過敏性腸症候群とは他に、にたような症状で深刻な病気が潜んでいるケースもあります。「下痢だから」「便秘をよくするから」とそのままにしておくのではなく、一度病院で検査を受けられると安心です。

👉 過敏性腸症候群の原因

多くの場合、不安や緊張、仕事や対人関係の悩みなどのストレスで、自律神経のバランスが乱れることから起こります。食生活の乱れが重なって起こる場合もあります。特に、副交感神経が過剰に緊張すると主に大腸が過剰に反応して起こることが多く、まじめな人や、内向的で気が弱い人などがかかりやすいとされています。また、ストレスにさらされる機会の多い若い女性や、働き盛りの人にも多くみられます。胃腸と脳は自律神経でつながっており、脳が不安や精神的圧力などのストレスを受けると、自律神経を通じてストレスが胃や腸に伝えられ、胃腸の機能に異常を起すと考えられます。

ストレスによって一度腹痛を起こして下痢をすると、その次から「ストレスがあったらお腹が痛くなるのではないかと不安になり、気にすれば気にするほどさらにひどくなり、下痢や便秘を悪化させるという悪循環になることもあります。

過敏性腸症候群の英語名は「怒りっぽい腸の症候群」という意味で、ストレスに腸が過剰に反応する病気といえます。



生活でのポイント

まず、何がストレスの原因になっているかを突き止め、つらいことから目をそむけるのではなく積極的にストレスを管理するよう心がけましょう。

ストレスに強くなるには、心身の健康を高めることが何よりも大切です。問題を認識し、できるだけ気持ちの持ちようを変えるなどの努力をしましょう。

気分をリフレッシュし、日常生活にメリハリをつけ、心に柔軟性をもたせることも大切です。

- あれもダメ、これもダメと病気を気にして消極的にならず、積極的な生活を心がけましょう。
- 規則正しい生活を心がけ、生活にリズムをつけましょう。
- 朝食後に排便する習慣をつけましょう。
- 睡眠はたっぷりとり、睡眠不足や過労にならないよう気をつけましょう。
- 運動不足にならないよう体を動かしましょう。便秘がちな人は、定期的に運動をすることにより、正常な消化管の機能を保てるようになります。
- 気楽に語り合える友人や同僚を持ち、コミュニケーションをとりましょう。
- 職場や家庭内のトラブルや心配事はできるだけ早く解決するように努めましょう。
- 休日は仕事を忘れ、何か打ち込める趣味を持ちましょう。ごろ寝はストレスをためるもとです。

食事でのポイント

過敏性腸症候群の人はもともとあれこれ思い悩む性格の人が多く、「あれは食べないほうがいい」「これは症状を悪くする」などとアドバイスすると気にしすぎて、楽しく食事ができなくなってしまう方が多いようなので、あまり深く考えず規則正しいバランスのとれた食事を心がけましょう。

偏った食事は、過敏性腸症候群の人に限りず便秘や下痢の原因となりますので禁物です。

- 規則正しく、バランスのとれた食事をゆっくりと摂りましょう。
- 脂肪の摂りすぎは、便秘を悪化させてしまいますので気をつけましょう。
- 外食やインスタント食品、ファーストフードなどは脂肪や炭水化物が多いわりに、ビタミン類や食物繊維が不足するため、控えましょう。
- 塩分は1日10g以下にしましょう。
- 暴飲暴食は避け、腹八分目を習慣にしましょう。一度にあまり量が食べられない場合は、1回の食事量を減らして回数を増やしてもよいでしょう。
- できるだけ家族そろって楽しい雰囲気ですべてをしましょう。

症状別のポイント

★下痢が続いている場合

刺激の強いもの、冷たいもの、香辛料、炭酸飲料などはなるべく控えましょう。
油ものは控え、消化の良いものを摂りましょう。

★便秘が続いている場合

水分（冷たくないもの）や食物繊維（野菜や海藻）をしっかり摂りましょう。
香辛料、炭酸の入った飲み物などはなるべく控えましょう。

★お腹が張る人

炭酸の入った飲み物はお腹を張りやすくします。また、早食いや喫煙、ガムを噛むことにより空気をたくさん取り込み、お腹が張りやすくなります。

👉 おすすめ一品料理

かぼちゃのささみ巻き

エネルギー 127kcal	塩分 1.4g
------------------	------------

材料	2人分
鶏ささみ	160g
塩	小さじ1/3
酒	小さじ1
青じそ	3枚
かぼちゃ(皮を除いて)	80g
おろし大根	60g
しょうゆ	少々

作り方

- ① ささみは観音開きにし、塩と酒をふる。青じそ1枚はせん切りにしてささみからめる。
- ② かぼちゃは細かく切ってラップに包んで電子レンジで1分加熱する。①の中央に置いて巻く。
- ③ ラップに包んで電子レンジで1分30秒加熱する。あら熱がとれたらひと口大に切る。
- ④ 皿に盛り、残りの青じそと大根おろしを添え、しょうゆをかけていただく。

低脂肪のささみで、やわらかく加熱したかぼちゃを巻いた消化の良い一品です。

★下痢の症状がひどいときは、添えた青じそは残しましょう。

野菜たっぷりミネストローネ

エネルギー 206kcal	塩分 1.7g
------------------	------------

材料	2人分
豚もも薄切り肉	80g
キャベツ	2枚
玉ねぎ	60g
にんじん	40g
じゃがいも	140g
トマト(水煮缶)	100g
オリーブ油	小さじ2
水	2カップ
固形ブイヨン	1/2個
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

作り方

- ① 豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを1cm角に切り、じゃがいもは水にさらす。キャベツも同じくらいの大きさにそろえて切る。
- ② オリーブ油で肉を炒め、玉ねぎ、にんじん、キャベツを順に加えて炒め、じゃがいも、水、固形ブイヨンを入れてふたをし、沸騰したら弱火にして15分煮る。つぶしたトマト、塩、こしょうを加えてさらに10分煮る。

野菜がたくさん入るので、食物繊維がたっぷり摂れる一品です。

★下痢のときは、やわらかく煮ていただきます。



すずちゃんのフレイクタイム (サプリメント編)

『花粉症などによいサプリメントはありますか？』

サプリメントを摂取することによって花粉症の症状が必ずしも軽くなるとは限りませんが、ビタミンCをはじめとする抗酸化ビタミンがあげられます。

- ・ビタミンA … 皮膚や粘膜を強くし、免疫力を高める作用があります。
- ・ビタミンB群 … エネルギー代謝を促進して、活動力を与え、抵抗力をつけます。中でもビタミンB₂は、体のいろいろな組織の修復をはかります。
- ・ビタミンC … ウイルスなどから体を守り、体の免疫力を高めます。花粉症の咳やかゆみなどの症状の原因となるヒスタミンを抑える作用があるとされています。
- ・ビタミンE … 抗酸化作用により、免疫力を高めます。

その他、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)も、免疫の働きを正常にしてアレルギー症状を抑える働きをされるとされています。

『アレルギー体質にはビタミンC』

アレルギーは、花粉の他に、大気汚染やハウスダスト、ダニ、カビ、動物の毛などが原因となっていることが多くあります。

ビタミンCは風邪の特効薬とされているように、ウイルスから体を守ってくれます。ビタミンCが生成するタンパク質のコラーゲンが、細胞と細胞のつながりを強くさせ、体内に入ったウイルスの動きを止めます。また、細胞の動きを回復させる力を持っているので、体の免疫力を高めます。

ビタミンCによる体質改善をして、アレルギーに負けない体をつくりましょう。

病気を持っている方は、事前に主治医や栄養士に相談しましょう。
病気がない方も、そのサプリメントが自分にあっているかどうか判断してから摂りましょう。

薬剤師からのミニ情報

便秘と下痢の薬について



今回は便秘と下痢のお薬について説明します。

便秘薬

刺激性下剤

- 大腸の粘膜を刺激し、腸の運動を促します。服用して8～12時間後に排便がおきます。
(プルゼニド、アローゼン、ヨーデルS)
- 大腸粘膜を刺激し、腸の運動を促します。また、腸の中で水分が身体に吸収されるのを阻止する作用もあります。服用して7～12時間後に排便がおきます。(ラクソベロン)

塩製下剤

- 腸の中で水分が身体に吸収されるのを阻止するため、便に水分が多くなり、便を柔らかくして排便をしやすくします。(酸化マグネシウム、マグミット、マグラックス)

浸潤性下剤

- 硬い便に水分を与えて、便を柔らかくします。効果の発現は8～12時間後です。(バルコソルカプセル)

膨張性下剤

- 薬自体が水分を吸収して、腸の中身の体積を増すことで腸に刺激を与え、排便を促します。効果は10～12時間後で、よい効果が出てくるまでに数日かかることもあります。(バルコーゼ)

坐剤

- 大腸粘膜を刺激し、腸の運動を促します。挿入してすぐに排便がおきます。5～60分後で効果発現します。(テレミンソフト)
- 腸内に炭酸ガスを発生させ、その刺激により腸を活発にして排便を促します。(新レシカルボン)

下痢止め

止痢薬

- 腸の運動を強力に抑え、腸管での水分の吸収を増やすことで強い効果を発揮します。
(ロペミン、タンニン酸アルブミン)

整腸薬

- 乳酸菌の仲間で、腸に優しい善玉の乳酸菌を補い、悪玉の腸内細菌を追い出します。その結果、下痢や腸のゴロゴロが改善され、お腹の調子が良くなってきます。主に下痢症に用いますが、便秘にもいいです。(ビオフェルミン、ラックビー、エンテロノンR)

以上のように、症状によって使う薬が違ってきますので、病院または薬剤師にご相談下さい。

★次回のテーマは、**高脂血症**を予定しております。

お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。(予約制)
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。
<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>