

# 過敏性腸症候群

## 過敏性腸症候群とは

腸に炎症や潰瘍がないにも関わらず下痢・便秘・腹痛をはじめ、全身に様々な症状が起こること

## 原因

- ・軽度の腸炎の慢性化 >>> ウイルスや細菌による感染性の腸炎が完治せず続く
- ・腸内環境悪化による悪玉菌の増加 >>> 薬の服用や体調の変化により、腸内で毒素を出す悪玉菌が増加する
- ・ストレスによる腸の運動の変調 >>> ストレスにより、セロトニン(※)が過剰分泌され、腸の運動に変調をきたす



※セロトニン…精神の安定に関わる神経伝達物質

## 症状のタイプ

### ◎下痢型

突然便意をもよおし、強い腹痛・動悸が起き冷や汗が出る。泥や水のような便が出る。



### ◎便秘型

腸の動きが止まり、3日以上便が出ない。頭痛や吐き気などが起こる。硬く短い便が出る。



### ◎混合型

便秘が続いた後に下痢が始まる。定期的に便秘と下痢を交互に繰り返す。



## 改善法



発酵性のオリゴ糖・二糖類・単糖類  
ポリオール類を多く含む食品を控える

大麦・うどん・パン・アスパラガス  
ピーマン・ネギ・リンゴ・スイカ  
ハチミツ・ソーセージなどを控える



ストレスを書き出す

抱えているストレスを  
明確にすることで  
状況を改善させる手がかりを得る



腹式呼吸を行う

仰向けになり腹式呼吸を10回ほど  
行うことで、心を落ち着かせ  
全身の筋肉の緊張を和らげる

ストレスの軽減や食事内容の見直しにより、過敏性腸症候群を解消しましょう。また、それぞれの症状に応じて効果的な服薬もあるため、過敏性腸症候群の疑いがある場合には専門医の受診をおすすめします。