

過敏性腸症候群は腹痛、腹部不快感、便秘、下痢などを主訴とする原因がはっきりしない機能的な疾患で、その症状を持つ人は全世界において全人口の4.1%を占めるといわれています。日本では消化器内科を受診される患者さんの約30%を占めるといわれており、早期の適切な診断、適切な加療が重要です。

大事なこと

- ✓ 過敏性腸症候群の症状がある場合は医療機関を受診する。
- ✓ 治療の基本は食事、生活習慣の改善。睡眠や食事の時間を一定にし、規則正しい生活を送る。
- ✓ 暴飲暴食をせず、低FODMAP食を意識する。
- ✓ 不安やストレスの原因を解消、緩和するように心がける。十分な休息を取り、適度な運動をする。
- ✓ 必要時は内服薬を使用して症状を緩和させる。

- ・思春期の女性や40歳代の男性に多い。
- ・男性は下痢型、女性は便秘型が多い。
- ・感染性腸炎後の10%に発症するといわれている（女性、若年、ストレスが多い、胃腸炎の症状が強い、の場合にリスクが高い）。

【過敏性腸症候群の原因】

ストレス、食生活、生活習慣、腸内細菌、粘膜の炎症、神経伝達物質、遺伝などの報告がある。

【過敏性腸症候群の症状】

- 頻繁に腹痛や腹部不快感がある。
- 急な腹痛や下痢でトイレに急いでいくことが多い。
- 排便すると腹痛がやわらぐ。
- 便秘と下痢が交互におこる。
- 排便後に便が残っている感じがする。
- いつも便秘気味もしくは下痢気味。
- いつも下痢がでそうで心配。
- トイレに行きにくい状況（学校、乗車中など）で症状がでる。

【過敏性腸症候群の治療】

- ① 食事療法：規則的な食事摂取、十分な水分摂取。FODMAP食を避ける。
※ 脂質、カフェイン、香辛料、乳製品などは症状を誘発しやすい。
 - ② 生活習慣改善：適度な運動は症状を改善させる。
 - ③ 分類に応じた治療：内服薬を用いる（詳しくはスライド参照）。
 - ④ 中枢神経系の治療：抗うつ薬、抗不安薬 など。
 - ⑤ 心理療法：認知行動療法、催眠療法、リラクゼーション など
- ※ 不安やストレスを解消することが重要。