



Q：環境が変わり、仕事中に腹痛や下痢・便秘を繰り返しています（34歳・会社員）

A：慢性の便通異常の原因はいろいろあり、潰瘍性大腸炎などの炎症性腸疾患の場合や、大腸がんの症状も考えられます。問診や血液検査、大腸内視鏡検査で、炎症や腫瘍など目で見て分かる異常がない場合には、過敏性腸症候群（IBS）の疑いがあります。

IBSは、ストレス社会で増加しています。腸管の自律神経にストレスが加わり、バランスが崩れて腸が過敏な状態になったり、運動異常が起るためと考えられています。腸の運動リズムが不規則

になると、下痢や便秘を起すのです。IBSには下痢型と便秘型、そして下痢と便秘を繰り返す混合型があります。「体質だから仕方ない」と諦めている人も多いようです。

IBSは生活習慣と深く関連しています。夜は早く寝て、朝はゆったりと食事をし、排便習慣を身に付けることが大



切。食事は脂肪や食物繊維をバランスよく。また、つらい人は薬で症状を緩和することもできますので、医師に相談してみましょう。

（岡田俊一・おかだ内科クリニック院長、甲府市北口2-9-12、ニシコー北口駅前ビル2F）

☎055・288・1801