



# 十分な睡眠と休養が大切

【34】

医療センターの

教えて、先生!

【質問】

Q 下痢や便秘が多いです。気をつけたいことはありますか？（会津若松市 女性 15歳 K・Oさん）

A ご相談者さまの年齢からしますと、過敏性腸症候群が最も考えられます。この病気は精神的なストレスや自律神経の乱れなどによって腸のはたらきに

## 下痢や便秘が多い、注意点は

異常が生じ、便秘や下痢などの便通異常を引き起こします。

便通異常の現れ方は人によつて異なり、絶えず下痢が続くこともあれば、便秘と下痢を数日ごとに繰り返すこともありま

す。排便により一時的に症状が改善する、ストレスや疲れなどで症状が悪化する、就寝中や休日などは症状が現れにくいことも特徴的です。このような症状が3カ月以上続く場合には過敏性腸症候群と診断できます。

日本人の10%にみられ、珍しい病気です。過敏性腸症候群の予防には生活リズムを整え、十分な睡眠と休養を取ってストレスや疲れがたまりにくい

習慣を身に付けることが大切です。食事は刺激物や夜の大量の食物を避けてください。特定の食物で症状が起こりやすい方はそれを避けると症状が改善する場合があります。

それでも改善しない場合は、ほかの病気（炎症性腸疾患など）が潜んでいる場合がありますので、医療機関を受診することをお勧めします。過敏性腸症候群と確定診断できれば、症状に依じた薬物療法や食事指導を行います。（小腸・大腸内科助手 愛沢正人）

【毎月第2日曜日、福島医学会津医療センターの協力で掲載します】