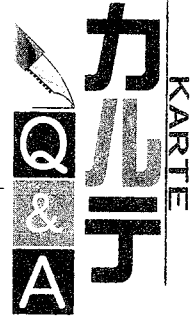


下痢と軟便が続き、消化器内科を受診しました。過敏性腸症候群と診断され、薬を飲んで今は普通の便になっています。予防のためには普段の生活や食べ物などで、どんな点に気を付ければいいでしょうか。

(61歳、女性)

過敏性腸症候群



飯田豊医師

過敏性腸症候群の主な症状に腹痛、下痢、便秘、おなかの張りがあります。それらが長く続いたため、日常生活に支障をきた

病といえるかもしれません。べたべたとして血液が交ざったような粘血便、発熱、関節痛、原因が分からない体重減少がみられる人は潰瘍、がんの可能性があります。早期発見のため、消化器内科で精密検査を受けましょう。

し、その両方が交互に見られることもあります。医師に正確な症状を伝えて、自分にあった薬を服用してください。ご相談の予防法ですが、生活習慣の改善が第一です。食事面では偏食、暴飲暴食を避けることに加え、アルコールや香辛料が原因になりますので控えま

特徴です。予防とともに自分にあった対処を考え、じっくり治療しましょう。かかりつけ医と相談して薬物療法を調整しながら、ストレスのコントロールを心がけてください。
(兵庫県医師会、飯田豊II尼崎市、立花内科産婦人科医院院長)
◇第1、3、4日曜に掲載します。

症状、原因に合わせ治療を

します。感染性腸炎から腸粘膜に炎症を起し、粘膜が弱った後に発症する場合もあります。原因には食事をはじめとした不適切な生活習慣、ストレスからくる自律神経の乱れが考えられます。私たちは日々、多くのストレスに直面しており、現代

剤のイリボー(一般名・ラモセトロン塩酸塩)や、便の水分を適度に調整して排せつしやすくするコロネル(同・ポリカルボフィルカルシウム)がいいでしょう。腸内の環境を整える乳酸菌の摂取も有効です。下痢型、便秘型で薬の種類は変わります

よう。ストレスの対処も重要です。睡眠不足、過労、運動不足から過敏性腸症候群になる人は少なくありません。ストレス軽減で改善する人もいますので、精神安定剤が有効な場合もあります。慢性化して再発しやすいのも