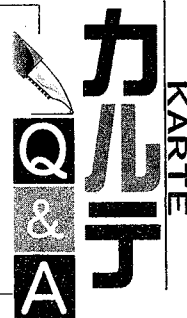


1年ほど前からおなかが常にゴロゴロしているようで、最近はおならが所構わず出て困ります。排便は朝1回目は普通、2回目は軟らかい便が出ます。医師はおならを止めないでと言いますが、何とかならないでしょうか。
(89歳、女性)



過敏性腸症候群

おならの正体は腸内細菌が作り出すガスで、食事内容や体調、腸の病気で増減します。例えば食物繊維を多く取ると便の量が増え、自然とおならも増えます。これは心配は要りません。

医師から「止めたらダメ」と言われたのは、便秘の悪化

作用がないか、医師に確認することが大切です。

「おなかがゴロゴロし、おならが増える」疾患としては、過敏性腸症候群（IBS）が考えられます。IBSは慢性的な腹痛に加え、下痢や便秘などの便通異常が続く状態で、原因は特定されていません。

痢を改善する薬を症状に合わせて投与します。

4〜8週間続け、効果がなければ第2段階として前段階で未使用の薬や抗不安薬を投与します。第3段階では専門的な心理療法を行います。食事療法は、小麦の除去や発酵性のある四つの糖質を制限する「低FODMAP食」が注目されています。

生活習慣見直し、便秘予防を

を防ぐためではないでしょうか。悪化すると、おならが増えて腹痛の原因になります。

しかし心理ストレスで症状が悪化しやすく、不安や抑うつ症状を伴いやすいことが明らかになってきました。治療の第1段階は食事・運動療法を中心とした生活習慣の改善で、消化管運動機能調節薬、整腸剤、漢方薬、便秘薬、下

る「低FODMAP食」が注目されています。

IBSの診断は、大腸がんをはじめとした「器質的疾患」を除外することが大切です。

の野菜の摂取や、適度な運動や水分補給など食事や生活習慣を見直してみましよう。服用する薬におならが増える副作用

の第1段階は食事・運動療法を中心とした生活習慣の改善で、消化管運動機能調節薬、整腸剤、漢方薬、便秘薬、下

血液検査、大腸内視鏡、腹部のCT、腹部超音波など血液、画像検査で異常がないことを確認してください。腸の状態

には波があり、食生活、生活習慣や心理状態に左右されます。「治す」より「上手に付き合う方法」を主治医と一緒に探してください。

（兵庫県医師会、中村晃二姫路市、なかむら内科クリニック）

◇第1、3、4日曜に掲載します。