



発行日：2023年1月23日 発行元：協同組合青森総合卸センター

2023年も問屋町健やかLetterをよろしくお願ひいたします。新年最初のテーマは「過敏性腸症候群」です。聞き馴染みがない方が多いかもしれませんが、原因不明の腹痛・下痢・便秘にお悩みの方、もしかしたらこの病かもしれませんよ。



腹痛・下痢・便秘が続く！過敏性腸症候群



「過敏性腸症候群」とは、検査をしても腸に異常は見られないのに、腹痛・下痢・便秘などの症状が続く病気です。主な原因はストレスです。ストレスを感じると脳や腸から分泌される「セロトニン」というホルモンの分泌に異常が起きます。すると、腸の動きが不安定になり、様々な症状が引き起こされます。

この病気は命に関わることはありませんが、生活の質を著しく下げます。治療である程度症状は改善されますが、完治を目指すというよりも、この病気と上手につきあっていくという意識が大切になります。

過敏性腸症候群 改善のための2つの取り組み

- ① 食事療法「低フォドマップ食」を無理せず行いましょう。フォドマップはソルビトールやマンニトール（糖アルコールの一種）・果糖・乳糖を含んだ加工食品や、小麦、玉ねぎ、カシューナッツ、ピスタチオ、乳製品、ひよこ豆、レンズ豆などに多く含まれているので、これらを控えましょう。
- ② 治療の基本は生活改善です。十分な運動、良質な睡眠、水溶性食物繊維が豊富な食事を心掛けましょう。また、日記をつけて自分の症状を把握しましょう。自分なりの対策が取れるようになります。

詳しくは裏面をご覧ください。

過敏性腸症候群の特徴と原因

過敏性腸症候群の特徴として、3ヶ月以上週に1回以上の腹痛（下痢などを伴う）がある、腫瘍や炎症などが無い、が挙げられます。主な原因はストレスですが、それ以外にも、感染性腸炎が治ったように見えていたが軽い炎症が続いていた、腸内細菌のバランスの乱れ、などもあります。

今注目の食事療法「低フォドマップ食」

治療法で最近注目されているのが、食事療法「低フォドマップ食」です。フォドマップとは、糖類の内、単糖・二糖・オリゴ糖・多糖の一部を指し、低フォドマップ食とはこれらを控えた食事です。フォドマップが多く含まれた食品が小腸で十分に吸収されないまま大腸に入ると、大腸内で発酵し、腹痛・下痢・お腹の張りなどを起こす原因になります。フォドマップが多く含まれた食品を全く食べないことを目指すよりも、無理のない範囲で頻度を減らすよう心掛けましょう。

フォドマップを多く含んだ食品

- ★ソルビトールやマンニトール（糖アルコールの一種）・果糖・乳糖を含んだ加工食品
- ★小麦 ★玉ねぎ
- ★カシューナッツ ★ピスタチオ
- ★牛乳等の乳製品
- ★ひよこ豆 ★レンズ豆



過敏性腸症候群と上手につきあうために

治療の基本は生活改善です。積極的に運動を行うとともに、質の良い睡眠を摂るため、就寝前のアルコールやゲームは控えましょう。また、根菜や葉物、果物など水溶性食物繊維を多く含む食事を摂り、腸内環境を整えましょう。

この病気と上手につきあっていくには、症状が出て欲しくない時に症状が出ないようにすることが重要です。どんな時に症状が出やすいかを事前に把握しておく、症状が起きそうなタイミング（電車内、レジで並んでいる時、試験前等）で自分なりの対策を取ることができます。また、事前にトイレに行っておくと、排便できなかったとしても、トイレに行ったことで気持ちが落ち着き、症状が出にくくなるのが期待されます。症状を把握するのにオススメなのが、「日記をつけること」です。受診する際も、自分の普段の様子の説明がしやすくなります。

日記で記録すると

よいもの



便の形と回数



腹痛



心身のストレス度



食事



睡眠

