

最近、食生活の欧米化やストレスなどで下痢や便秘になる人が増えています。下痢や便秘は日常よく経験するため、治療をあきらめたり、あまり気にしない人が多いようですが、治療を要する病気が潜んでいることもあります。今回は便通異常で最も頻度の高い消化器疾患である「過敏性腸症候群」について紹介したいと思います。

●過敏性腸症候群とは

過敏性腸症候群（IBS: irritable bowel syndrome）は、慢性的な腹痛あるいは腹部不快感に便通異常（下痢・便秘）を伴い、排便によって症状が軽減する機能的疾患であり、ストレスによって症状が増悪することが大きな特徴です。

◆下痢や便秘を起こす原因

- ・器質性便通異常：がんや潰瘍性大腸炎など、腸や全身の病気が原因の便通異常。
- ・機能的便通異常：がんや潰瘍性大腸炎などの視覚的に確認できる病気はないが、ストレスや生活習慣によって起こる便通異常。

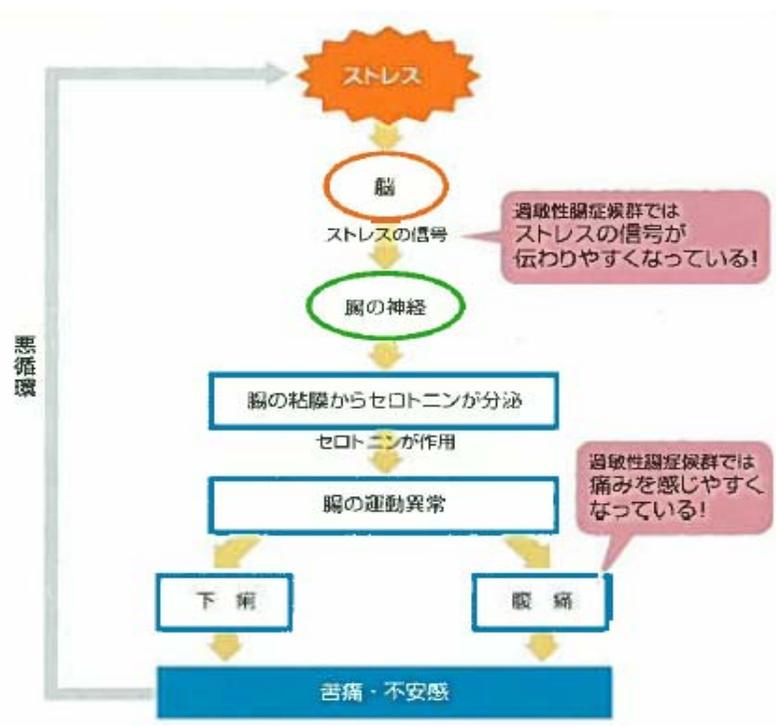
●日本における IBS 患者

日本国内においては人口の約10~20%が IBS であると推測されています。一般に女性の有病率が高く、男性では下痢型が、女性では便秘型が多いことがわかっています。

●原因

IBS はストレスを感じることで症状が発現・悪化することが特徴です。

最近では、IBS の下痢・腹痛症状に「セロトニン」という物質が深く関わっていることがわかってきました。セロトニンの作用によって腸の運動に異常をきたし、下痢や腹痛などを引き起こすのです。



●よくある症状

IBS は生命に関わる疾患ではないので、不安になる必要はありませんが、生活の質（Quality of Life: QOL）を著しく低下させる疾患です。



●治療

IBS 治療は、病態の説明、生活指導・食事指導、薬物療法です。ライフスタイルの改善とストレスの解消が中心です。症状はすぐに治るわけではありません。気長に治療を続けましょう。

- ◆食事指導：水溶性の食物繊維の摂取。
コーヒー、アルコールなどの嗜好品の大量摂取は控える。
- ◆薬物療法：下痢・便秘・腹痛などの症状にあわせて用いられますが、人によってまちまちです。医師に相談してください。
最近、男性の下痢型 IBS 治療薬（イリボー）が発売されました。

<参考>

- ・患者様用冊子 No More 下痢・便秘
監修：本郷道夫 astellas