群馬へるす&らいふ

教えてDr.
協力・県医師会

# 腸の病気 4

家崎医院　家崎 桂吾院長

## 「過敏性」ストレスが関係

――大腸自体に明らかな疾患がなくても下痢や便秘が起こる「過敏性腸症候群」（IBS）に悩む人もいる。

「IBSは下痢や便秘を慢性的に繰り返す病気。ストレスなどが主な原因となり腹痛、おなかの張り、気持ちが悪い、おなかがグルグル鳴るなどの症状を伴い、排便によってその症状が良くなるのが特徴。急性腸炎の下痢が2週間程度で完治するのに対し、長い間に何回も症状を繰り返す」

「古くから知られている病気で、戦場の兵士が急激なストレスがかかって粘液を排せつしたり、下痢したりした記録が残っている。米国のケネディ元大統領や徳川家康もIBSだったと言われている。インターネットのアンケート調査などによると、現代の日本人も5～10人に1人程度はこの病気といわれる」

――特徴は。

「試験や大事な会議の前に急におなかが痛くなるなどのケースがある。推定患者数は高血圧や糖尿病に並ぶほど多いが、比較的すぐに症状が軽快すること、患者自身が精神的な問題と捉えてしまうこと、放置しても重症化しないことなどから病院を受診しない人も多い」

「最近は神経の研究が進み、いろいろなことが分かってきた。『脳腸相関』といって、腸は脳と密接な関係がある。他の臓器と異なり、腸には脳のように神経細胞が多数あり、脊髄を介して脳とつながっている。腸は第2の脳とも言われる」

「つまり、ストレスが自律神経を介して腸に伝わり、腸が不調を起こすと、それがまた脳にストレスとして伝わるというように悪循環に陥る。さらに、いつ下痢や腹痛が起こるか分からない不安もあり、うつ病などを発症する人もいる」

「脳腸相関はさらに、感染性腸炎後のIBSの発症にも関係することがある。通常は感染性腸炎は2週間で完治するが、強いストレス環境下で腸炎に罹患すると、腸炎が治った後にもかかわらず腸の調子が戻りづらいことがある」

――IBSの対処方法は。

「症状に対しての薬、抗うつ剤や安定剤、漢方薬などが処方されるが、生活にはやはり影響する。症状が胃に出る場合もある。ストレス社会の現代では今後、患者はさらに増えるとみられている。どうして症状が起きるのかを自分なりに理解することが重要で、安心につながり、最も良い治療となる。規則正しい食生活を保つことも大切だ」

（「腸の病気」おわり）