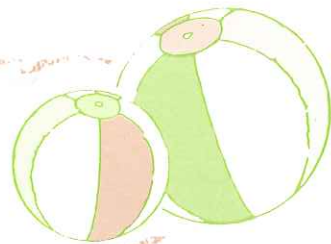


# 紙ふうせん



第71号

2011.2.25

(特集) 過敏性腸症候群、アーモンド

発行責任者：佐野 且

<http://www.health-kikaku.co.jp/>

## 特集

## 過敏性腸症候群 (IBS)

過敏性腸症候群 (IBS) は、現代社会に急増している病気の一つです。腸に異常がないのに腹痛や腹部不快感を伴い、下痢や便秘などを慢性的にくり返します。ストレスなどが原因と言われており、いつ誰がかかっても不思議ではありません。

### 主な症状

- ・何週間も下痢や便秘が続く
- ・腹痛や腹部膨満感到悩まされる
- ・排便のあと、残便感がある
- ・下痢や便秘を交互にくり返す
- ・排便で腹痛がやわらぐ
- 他に不眠、不安感、頭痛、めまい、肩こり、吐気、食欲不振などを伴うこともある



不規則な生活、精神的な緊張や不安、ストレスなどが原因になっているとされている。

分類	症状
便秘型	硬い便、コロコロ便が多い。女性に多い。 便秘が続く、排便前にお腹が苦しくなることがある。
下痢型	泥状便、水様便が多い。男性に多い。 頻繁にお腹が痛くなり、下痢をする。 1日に何度もトイレに駆け込む。
混合型	便秘型、下痢型の症状をくり返す

※同じ症状が続くのではなく、他の症状に変わることが多い。



### ●治療●

ストレスを軽減し、規則正しい生活を送ることが予防の第一ですが、治療法として生活習慣の改善、薬物治療、心理療法などがあります。

### ☆生活習慣の改善☆

- 十分な睡眠と休養を取る
- 適度な運動をおこなう
- バランスの良い食事を3食きちんと摂る  
→大量のアルコールや香辛料など大腸を刺激するものは避ける
- 趣味などで気分転換をしたり、リラックスできる時間や空間を作る

☆薬物療法：生活習慣を改善しても良くならない場合は、薬物療法が行われます。症状やその程度、体質、生活パターンに合わせて、薬が処方されます。

効能	分類	主な薬品名	
便通を整える	便通異常改善薬	ポリフル	
	消化管運動調節薬	セレキノン	
症状をやわらげる	下痢	整腸剤	ミヤBM、ビフィダー、レベニンなど
		下痢止め	ロペラミド・ロペミンなど
	便秘	便秘薬	マグミット、センナリドなど
腹痛	抗コリン薬	抗コリン薬	トランコロン、ブスコパンなど
		抗うつ薬	ルジオミール、パキシルなど
心理的な症状をやわらげる	抗不安薬	エチセダン、リーゼ、ジアゼパムなど	
	自律神経失調症の疑いがある時	グラндаキシン	



ストレスが強い時は、心療内科も受診してみましょう。相談やカウンセリングを通じて、自分に合ったストレス対処法を考え、症状をコントロールしていくことが重要です。

IBSは自己流の対処を続けているだけでは治りにくい病気です。下痢や便秘は誰もが経験する症状で軽く見てしまいがちですが、他の病気が原因のこともあるので、我慢せずに主治医や消化器科、胃腸科で相談してみましょう。(北西)

## 今月の小ネタ

### 天然のサプリメント ~アーモンド~



アーモンドは一粒の中に十種類以上の栄養素がぎっしり詰まっています。良質なたんぱく質が含まれるほか、悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増やすことで動脈硬化を予防する脂肪酸も多く含まれています。

### ♡ その他の栄養素 ♡

- ビタミンE…血行促進、抗酸化作用
- 鉄…貧血の予防
- ポリフェノール…抗酸化作用
- 食物繊維(不溶性)…便のかさを増し、腸の働きを活発にする
- カリウム…余分な塩分を体外に排出して血圧の上昇を抑える
- カルシウム…骨を丈夫にして骨粗しょう症の予防

栄養価のとても高いアーモンドですが、カロリーが高いことも事実。塩をまぶした物も多いので、おいしいからといってポリポリ食べすぎると、肥満や高血圧の原因ともなります。毎日少量ずつ食べることが健康維持に役立ちます。(荳田)

いちご薬局 かりん薬局 すみれ薬局  
つくし薬局 さくらんぼ薬局 いちご薬局北店