



あなたの街の  
ドクターが  
アドバイス

## 最近、ストレス抱えていませんか ～ストレスとおなかの関係～

ストレスによる「過敏性腸症候群」が中高年層にも増えています

試験前や大事な仕事を目前に控え、おなかの調子が悪くなったり、急におなか痛くなったり、トイレに駆け込んだりしたことはありませんか？これは緊張や不安など、ストレスが原因による下痢の可能性が高いといえます。下痢には「急性下痢」と「慢性下痢」があり、こういった便通異常は、症状を繰り返すことから「慢性下痢」に分類されます。「過敏性腸症候群」といわれ、代表的な現代病の一つです。

過敏性腸症候群は、症状の原因となる器質的疾患（がんなど）が見つからないにもかかわらず、腹痛や腹部不快感を伴う便通異常が繰り返し起こる疾患です。下痢以外にも便秘、腹痛、また、不眠を起こすこともあります。10～40代の若い人に多く、男性より女性に多いといわれますが、最近では中高年層も多く見られ、人口の約10～20%の人が過敏性腸症候群の症状をもっていると推定されています。

腸は第二の脳といわれるように、「腹が立つ」「腸が煮えくり返る」など、昔から感情と消化管の関係が認識されてきました。また、腸は神経によつてつながっているため、脳がストレスを受けると、その信号は腸にダイレクトに伝わり、腸の運動に影響を与えることが分かっています。

過敏性腸症候群の人は少しの刺激でも痛みを感じてしまうため、腸の過剰な運動は大きな痛みを感じてしまいます。このようにして起こった腹痛や便通異常がさらにストレスを増幅させ、症状が悪化していつてしまいます。生命に関わる疾患ではありませんが、電車や車の中で急に便意をもよおしたり、学校や会社に遅れたり休んだりと生活の質までも悪化させてしまうのです。

このような症状がある人は、まず、ライフスタイルの改善とストレスの解消を心がけましょう。努力しすぎたり心配しすぎたりせず、時にリラックスしながら生活することが大切です。それでも症状が出てしまったり、不安がある場合は、必要に応じて治療薬を用いることもできます。薬剤の使用は医師に相談し、症状に合わせた薬剤を適切な量で使用するようしましょう。

お話ししてくださいました先生



いし胃腸科内科  
院長  
石 忠明 先生

2004年岩手医科大学卒業。  
道内主要病院勤務、北海道大学第3内科を経て、12年より現職。日本消化器病学会・日本消化器内視鏡学会専門医