

Q4. ストレスは関係するの？

ストレスがかかると大腸の運動が活発になることがわかっています。また小さいころに受けた外傷性ストレスはIBSになるリスクを高めることや、IBSの患者さんは急な変化に適応することが難しいことがわかっています。



これは脳の働きが一部鈍くなってしまうことでストレス時の反応(消化器症状)が強くなってしまおうと考えられていて、この関係を脳腸相関と呼んでいます。



Q5. 腸内細菌は関係するの？

便秘型や下痢型などによっても異なりますが、大腸ではなく小腸での腸内細菌が異常増殖する場合があります。

Q6. セロトニンやメラトニンなどの神経伝達物質と関係するの？

一番関係があるのはセロトニンです。セロトニンの材料であるアミノ酸(トリプトファン)を欠乏させると、内臓の知覚が過敏になり、不安感が出てくることがわかっています。また、セロトニンから作られる睡眠のホルモン(メラトニン)が増えると、腹痛が改善されることがわかっています。

Q7. 食事は気をつけたほうがいい？

一度は試してみてもよいと思います。一般的に症状がでやすくなる食品として、「脂質、カフェイン、香辛料、乳製品」などがあります。欧米ではFODMAPが高い食材(小麦、玉ねぎ、豆、リンゴ、トウモロコシ、牛乳、ヨーグルト、はちみつ)は、小腸で分解・吸収されにくく、大腸でガスを発生させやすいとされ、FODMAPを減らすことでIBS症状を軽減すると言われています。日本ではまだ検討中です。



Q8. プロバイオティクスは飲んだほうがいい？

プロバイオティクスとは、腸内細菌のバランスを改善する乳酸菌やビフィズス菌や微生物などをさします。効果がある方も効果がない方もいます。効果的な摂取のために、菌の種類や必要な菌数、菌の掛け合わせなど、様々な研究がされています。

オリーブ健康館では、一緒に解決の糸口を見つけるお手伝いをしています。事前予約していただくと、十分な時間を作れますので、まずは気軽にご連絡ください。



薬剤師
国際中医専門員 石井雅代
不妊・不育・更年期などの女性のお悩み、小児の発育や発達、自律神経やストレスによる不調、アトピー・ニキビなど皮膚トラブル



会議や外出の前に大丈夫かな?という小さな不安がある。自分ではコントロールできない症状は心を疲れさせてしまいます。だからこそ、正しい知識を伝えていきたい。



この不安を少しでも楽にしたい
過敏性腸症候群
(IBS)
消化器の疾患がないにも関わらず腹痛と便秘、または下痢を慢性的に繰り返す病気

Q2. 若い人に多い？

39歳以下での有病率はおおよそ11%、40歳以上は8.2%です。年齢とともに減少します。



Q1. 患者さんは増えるの？

いいえ。増えてはいません。ここ数十年はおおよそ10%程度で変わりません。

Q3. 胃腸炎などのあとに発症することがあるの？

感染性腸炎になった患者さんの10%程度にIBSを発症すると言われています。腸炎後2~3年は、IBS発症のリスクが高いと考えられています。感染性腸炎後+ストレス、うつ、身体化傾向、60歳未満、女性、喫煙、腸炎が長引いたなどではそのリスクが高くなります。

