

## 平成22年度特集「ドクターの健康法」⑥

## 第6回：キッコーマン総合病院 消化器内科部長

秋本 政秀 先生



## 1. 検査で異常はないけれどおなかが痛い…

『過敏性腸症候群(IBS)』という疾患をみなさんはご存知でしょうか？緊張するとおなかが痛くなったりトイレに何度も通ったりする、通勤・通学途中で何度もトイレに駆け込む、そのような経験のある方はIBSの可能性がります。10%以上の有病率とも言われています。

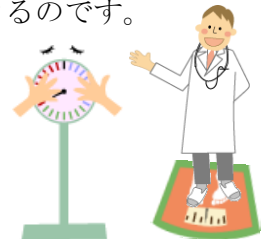
医学的には「慢性的に腹痛あるいは腹部不快感があり、便秘あるいは下痢などの便通異常を伴い排便によって腹部症状が改善するもので、その症状を説明する器質的疾患あるいは生化学的異常を同定されないもの」と定義され、便秘型、下痢型などに分類されます。検査を受けて大腸癌等の異常を認めるものは該当しないことになります。

IBSの病態には、消化管運動異常、内臓知覚過敏、心理的異常の3要素が複雑に絡み合い、その発現・増悪にはストレスが密接に関与しています。脳で感じたストレスは、神経を介して腸管に伝わり消化管運動異常を誘発し便通異常を引き起こします。内臓知覚過敏も伴うため腹痛や膨満感なども生じます。さらにそれらの症状が再び神経を介して脳に伝わり不安感を生じさせるのです。程度が強くなるとトイレの不安から外出そのものを避けるようになります。

このIBSの治療は食事や生活習慣を見直すことから始まります。朝食をぬかず1日3食規則正しく食すること、早食いや過食をしないことが大切です。植物繊維を多く含む食品や乳酸菌・ビフィズス菌含有食品が推奨される一方で、豆類や穀物、高脂肪食品、カプサイシンを含む香辛料、炭酸飲料、カフェイン含有飲料、アルコールなどの過度の摂取は控える必要があります。規則正しい睡眠を心がけることも大切です。寝付けなくても慌てずゆっくりと身体を休めましょう。そして過度の疲労やストレスを回避することも大切です。これらのことに注意しながら消化器内科や心療内科での薬物療法を受けることで症状のさらなる改善も期待できるのです。思い当たる方は見直せることから試してみてください。

## 2. ドクターの健康法

## 「毎朝体重計に乗り、ほどほどに楽しむ」



健康法と言えるほど立派なことは何もしていないのですが…。私の場合タバコは吸いません。アルコールも飲み会は好きな方ですが強くないので機会飲酒程度です。健康に関わる二大嗜好品については大丈夫そうです。ただデザート類の誘惑にはつつい負けてしまいがちです。味わっている時は仕事のストレスや疲れを忘れ幸せな気持ちになりますが、“生活習慣病”の観点からは決して感心できません。かといって3食バランスの良い食事を規則正しく心がけるだけでは物足りないようにも思います。

そこで私は毎朝必ず体重計にのるようにしています。体重は摂取・消費カロリーのバランスを見るには最も簡便かつ有効だからです。あまり偉そうなことは言えませんが、バランスに気を配りながらほどほどに楽しむことが私の健康の秘訣かもしれません。体重計にのるのが怖いという人がいますが、まず現状を把握することからだと思えます。

勤務医の場合時間に余裕がないのが現状です。一般に身体に良いとされる運動も無理に課してしまうと健康を害する結果になりかねません。自分の体力や体調を見ながら、なるべく歩くようにするなどできることから努力するように心がけています。