

便秘と下痢を繰り返す

-過敏性腸症候群-

過敏性腸症候群は、文明病

便秘と下痢を繰り返す場合、最も多い原因疾患は過敏性腸症候群（IBS）です。

先進国に多く、一種の文明病といわれています。わが国でも全人口の14.2%ほど占めています。

過敏性腸症候群はストレスで脳が興奮すると、それが内臓に伝わり、腸のはたらきが活発になる病気です。研究により、脳と腸の情報のやりとりが過敏であることが判っています。

まずは、生活習慣の見直しから

腸の働きを改善するため、規則正しい生活をしましょう。栄養バランスのよい食事を

1日3回とり、唐辛子などの刺激物や脂っこいもの、加工食品、お酒やたばこを控えましょう。

十分な睡眠をとり、定期的に体を動かしましょう。

ストレスを溜め込まないよう、短くてもよいので1日の中でリラックスする時間を作りましょう。



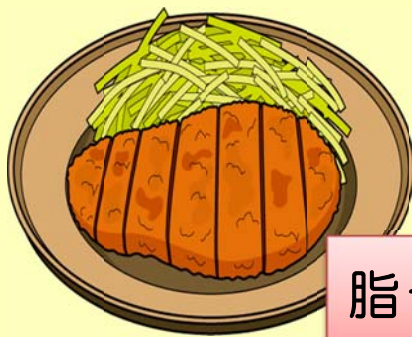
刺激物



お酒



加工食品



脂っこい物



たばこ

改善しない時は、かかりつけ医に相談を

生活習慣を見直しても、腸の状態が改善されない場合には、薬による治療が有効です。

便秘や下痢を繰り返す以外に、体重が減ったり、便に血が混じったり、熱が出る場合には、

大腸がんや炎症性腸疾患などの別の病気のこともあります。我慢しないで、かかりつけ医に

相談しましょう。