

長建国保健康ニュース

発行：ティーペック株式会社
長野県建設国民健康保険組合

今月のテーマ 『心を腸が代弁—過敏性腸症候群』

「胃腸は心の鏡」という言葉を聞いたことはありますか？ 「心配事があると胃がキリキリと痛んだり、食欲がなくなったりする」「緊張すると何度もトイレに駆け込んでしまう」「通勤途中の電車の中や、会議やプレゼンの前または最中などに急に腹痛がしてトイレに駆け込んだことがある」「旅行に出かけると決まって便秘になる」など、いずれも多くの人が身に覚えのある事例ではないでしょうか。

心が不安や緊張、心配、焦り、興奮などといったいつもの平穏な状態とは違った状態に陥ると、腸が敏感に反応してさまざまな症状が現れることがあります。これを「過敏性腸症候群」といい、ストレスの多い現代社会に起こる特有の現代病といわれています。

下痢型、便秘型、混合（交替）型などに分類できる

消化管に炎症やポリープ、腫瘍などが認められないにもかかわらず、腸が精神的ストレスなどの刺激に対して過敏に反応し、急におなかが痛くなって下痢をしたり、逆に便秘が続いたりというような便通異常を慢性的に繰り返す病気を「過敏性腸症候群」といいます。20～40 歳代の人に多く発症し、増加傾向にあります。生命にかかわる病気ではないものの、深刻な場合には日常生活や仕事などに支障をきたすケースもあります。

過敏性腸症候群の症状は、硬い便またはウサギの糞のようなコロコロした便が主で、排便の量が少なく排便後も残便感がある「便秘型」、激しい腹痛を伴い軟便または水様便や粘液便が主の「下痢型」、便秘型と下痢型を交互に繰り返す「混合（交替）型」などのタイプに分類されます。激しい腹痛を伴った下痢の症状は、ほとんど目覚めているときに起こり、夜間寝ているときに起こることはまれです。また、下痢型は男性に、便秘型は女性に多くみられます。

どのタイプにもみられる症状として、急な下腹部の痛み、不快感、おなかがゴロゴロ鳴る、腹部膨満感、おならが多い、吐き気、食欲不振などがあり、これらの症状は排便によって軽減する傾向があります。さらに、めまい、頭痛、動悸、不安感、不眠などの症状がみられる場合があります。

潰瘍性大腸炎や大腸がんが隠れている場合も

下痢や便秘はほとんどの人が一度ならず経験したことがあり、たいていは一時的な症状で治まるため軽くとらえられがちです。しかし、なかには潰瘍性大腸炎のような炎症性疾患や、大腸がんのような悪性腫瘍などの病気が隠れている場合があります。便通異常が長く続く場合は、必ず医療機関等で検便や大腸内視鏡などの検査を受け、病変の有無を確認することが大切です。

また、過敏性腸症候群では、便に血が混じる、体重が減少する、熱が続くなどの症状がみられること

はありません。このような症状がある場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。

自律神経のバランスが影響 —— 「脳」と「腸」の密接な関係

体のあらゆる機能は「自律神経」がコントロールしています。この自律神経は、日中活動しているときや緊張しているときに働く「交感神経」と、休息しているときやリラックスしているときに働く「副交感神経」の2つの自律神経系統から成り立っています。胃や小腸、大腸などの消化管は副交感神経の働きで動いています。この交感神経と副交感神経がバランスよく健康に働いていれば、通勤途中や仕事中の交感神経が働いているときに、副交感神経の働きで動く腸が活発に動いて腹痛や下痢を起こしたりすることはありません。

さらに、自律神経は脳の「視床下部」によってコントロールされています。実はこの視床下部は、本能的欲求や情動（感情）にかかわる「大脳辺縁系」の影響を強く受けています。そのため、大脳辺縁系で生じたストレスなどによる不安、緊張、焦燥、怒りなどの情動（感情）が視床下部に影響を及ぼし、交感神経と副交感神経の働きのバランスを崩し、仕事や運動をして交感神経が優位に働いているときでも、腸が活発に動いて腹痛や下痢を引き起こしてしまうのです。

このような「脳」と「腸」の密接な関係は「脳腸相関」といわれています。脳腸相関には、脳から腸への刺激の伝達だけではなく、腸から脳への刺激の伝達もあります。

積極的な心の休養の勧め

過敏性腸症候群の症状が起こる背景には、不安や緊張、興奮などが持続し、気の休まることがないというような精神的ストレスが過剰な日常生活があります。ですから、過敏性腸症候群の予防および軽減や改善には、「積極的にリラックスする時間をもつ」「できるだけストレスを軽くする」などの「心の休養」が、まずは重要になります。

また、過敏性腸症候群は、精神的ストレスのほかに、過労や睡眠不足などによる疲労や不規則な食生活などで身体的ストレスが過剰に生じたときにも引き起こされます。「睡眠を十分にとる」「食事の時間を規則正しく、三食きちんととる」「疲れをためない」など、規則正しい生活を送ることによる「体の休養」も大切です。

さらに、「定期的に適度な運動をすること」は消化管の機能を正常に保つことにつながりますので、特に便秘型の症状が起こりやすい人にお勧めです。

出勤途中の電車の中や会議の途中で症状が起こった経験がある人は、「また起きるのではないかと不安になり、それがまた新たなストレスになることがあります。そのような場合は、水がなくても服用できる市販の下痢止めの薬などを利用してみるのもよいでしょう。ただし、市販の下痢止めの薬が効かない場合は別の病気が原因である可能性がありますから、必ず医療機関を受診するようにしましょう。



胃痛や下痢、便秘、食欲不振などの症状が現れたときは、腸が、言葉にできない“心の声”を代弁してくれているのかもしれない。心に過剰な負担をかけてはいないか、無理をしすぎてはいないか、頑張りすぎてはいないか、“腸の言葉”に耳を傾け、じっくりと自分の体と会話してみてはいかがでしょう。

自分の体としっかり向き合うことは、ひいては自分の心としっかり向き合うことにもなるはずで