

H23. 8. 6

# 下痢型・過敏性腸症候群 (IBS)



**長尾和宏 (ながお・かずひろ)**  
 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総診療を目指す。医学博士。労働衛生コンサルタント。53歳。ブログ (<http://www.nagaoclinic.or.jp/doctorblog/nagao/>) が好評。



## 「便」シリーズ⑥

病院で消化管ホルモンの研究をしていたのですが、しやれになりませぬ(笑)。ストレスが多かったのでしょうか。IBSには下痢型、便秘型(コロコロした便)、交代型(下痢と便秘を繰り返す)の3タイプがありますが、問題になるのは私のような下痢型だと思います。IBSは10人に1人といわれるくらい頻度の高い病気の割には、あまり認知されていません。

**機能的疾患** 病気の原因は機能的と器質的なものに大別される。器質的とは、ポリープやがんが存在するなど明確、あるいは物理的な原因が存在する場合。それがなく、蠕動など動きが悪い場合は機能的疾患という。

今回は下痢のお話。朝、通勤中に電車などで強い便意に襲われた経験はありませんか？ 私も昔、大病院に勤務していたとき、電車の中で毎日経験しました。慌てて駅のトイレに駆け込むも運悪く満員。我慢している間に腹痛は激しくなり、脂汗が…。もう限界と思いきや、ようやく自分の順番が来ると激しい下痢です(恥)。しかし、用が済むとさっきまでの腹痛がまるでウソのよう。爽やかな気が

## 食事のリズム、適度な運動大切に

その原因となる大腸がんなどの病気が見いだせない腸管の機能的疾患」と定義されています。

つまり、便秘や下痢、腹痛があり、腸管の蠕動が過敏だけれども、検査をしても異常が見つからない病態です。①排便により腹痛が改善②排便回数の変化③便性状の変化。このような症状が6カ月以上続くものをIBSと言います。

指導や消化剤で様子を見るのがあります。従来、下痢止めや腸の蠕動を抑えるお薬が用いられてきました。現在、男性の下痢型IBSには、腸の蠕動を高進させるセロトニン(5-HT3)を抑えるラモセトロン塩酸塩(商品名、イリボト)という薬が処方されます。

食事と排便のタイミングを合わせることも大切。朝食後は排便のベストタイミング。この時期を逃さないよう工夫して下さい。便秘型の方は、食物繊維を十分に取ることも大切。食事のリズムを一定にすることも忘れないで下さい。

ひよっこい