

監修：山口内科 院長 山口 泰 先生

ストレスが 発症の引き金 過敏性腸症候群

特徴的な症状と、その症状がどのくらい続いているかによって診断されます。

小児・青少年(4～18歳)の診断基準

- 排便により症状が軽減する
おなかのはり、腹痛、不快感などがなくなります。
- 発症時に便の頻度に変化がある
1日に何度も排便したりします。
- 発症時に便の形状に変化がある
右の図を参考に、便の形状を記録しておくこと、診断の際に役立ちます。

2か月以上前から症状がある
週1回以上症状がある

症状はさまざま：気になるときは病院を受診しましょう

便秘型 便形状：1と2 **下痢型** 便形状：6と7 **混合型 他**

ブリストル便形状スケール

1		硬くてコロコロのウサギの糞状の(排便困難な)便
2		ソーセージ状であるが硬い便
3		表面にひび割れのあるソーセージ状の便
4		表面がなめらかで軟らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐるを巻く便
5		はっきりとしたしわのある軟らかい半分固形の(容易に排便できる)便
6		境界がほぐれて、ふにゃふにゃの不定形の薄片便、ドロ状の便
7		水様で、固形物を含まない液体状の便。

過敏性腸症候群はストレスが原因といわれていますが、多くは原因が不明です。しかし、ストレスは発症の引き金となり、ストレスが続くと症状が悪化したり、長引いたりすることがあります。

生活で気をつけること 規則正しい食生活と睡眠習慣が大切

食事は決まった時間に、よくかんで、楽しく食べましょう

便秘型の場合



食物繊維を多く含む野菜などを積極的に食べましょう

下痢型の場合



刺激物、脂肪食、高炭水化物食は症状を悪化させます

朝食後は必ずトイレに行くなど、規則的な排便習慣も身につけましょう