

10月 お腹の不調が気になったら

令和01年10月01日



●慢性なお腹の不調の原因は？

慢性なお腹の張りや痛み、下痢や便秘が続くなど、お腹の不調に悩まされているという場合は、どのような原因が考えられるでしょうか？

下痢になりやすいという場合、食べ物や飲み物が原因になっている可能性が考えられます。

辛い食事や脂っこい食事、いつもと違う食べ物をとることで、便がゆるくなったり、下痢になったりする場合があります。

また、下痢を起こしやすい飲み物として、牛乳やアルコールが挙げられます。牛乳には「乳糖」が含まれており、「乳糖不耐症」の人は牛乳をたくさん飲むとお腹がゆるくなってしまいます。アルコールは腸のぜん動運動を活性化させるため、飲み過ぎると下痢をしやすくなります。

慢性な便秘の原因は、下記の3つのタイプに分けられますが、日本人に最も多いのは「弛緩性便秘」です。朝食の欠食や不規則な食事・生活、食物繊維や水分の摂取不足、運動不足などの不健康な生活習慣が原因になっている可能性が考えられます。

弛緩性便秘	下剤の使いすぎや加齢、不健康な生活習慣などにより、腸のぜん動運動が弱くなり、便の出が悪くなる
直腸性便秘	便意のがまんを繰り返すうちに、便が直腸に到達しても便意を感じなくなり起こる
けいれん性便秘	ストレスなどにより腸がけいれんを起こし、便がうまく運ばれず起こる

●腹痛を伴う便秘や下痢を繰り返す「過敏性腸症候群」

近年、多くみられるお腹の病気に「過敏性腸症候群 (IBS)」があります。

検査では腸に炎症や腫瘍などの異常はありませんが、ストレスや自律神経失調などが原因で腸が刺激に対して過敏な状態になり、数ヵ月以上の便通異常を繰り返すこともあります。

過敏性腸症候群の症状は、①下痢型、②便秘型、③下痢と便秘を繰り返す混合型、④①～③に当てはまらない分類不能型の4つのタイプがありますが、男性は下痢型が多く、女性は便秘型が多い傾向にあります。症状が起こる際に腹痛を伴うこと、排便によって症状が軽減すること、不安や緊張などストレスがかかる状況で症状が悪化することなどが特徴です。

日本人の約10人に1人は過敏性腸症候群であるといわれ、20～40代の若い世代に多く発症しますが、病気であるという認識が薄く、症状に悩んでいても医療機関を受診していない人が多いとみられています。

また、過敏性腸症候群と似たような症状でも、潰瘍性大腸炎やクローン病、大腸がんなど重大な病気の場合があります。適切な治療を受けるために、お腹の不調が長引く場合は必ず医療機関を受診しましょう。

●過敏性腸症候群を改善する生活習慣

お腹の不調を改善するためには、食事・運動・睡眠を見直し、規則正しい生活を送ることが大切です。

睡眠を十分にとること、ウォーキングなど適度な運動を習慣にすることが、ストレス解消や腸の働きを整えることに役立ちます。ストレスをためないように、お酒やタバコに頼らない自分なりのストレス解消法を見つけて実践しましょう。

食事は1日3食を規則的にとり、栄養バランスのよい食事を心がけることが基本です。暴飲暴食、夜間の大食は避けましょう。

下痢型の場合は、炭水化物や脂質の多い食事、アルコール、香辛料、コーヒーなどをとることで腹痛や便秘の変化が現れやすくなります。症状を誘発しやすい食品を摂取している場合は、それらの食品を控えましょう。ヨーグルトなどの発酵食品は、症状の軽減に有効だといわれています。

便秘型の場合は、食物繊維の多い食品や水分を十分にとりましょう。

[お腹の不調が気になる人の健康レシピはこちら](#)

[監修] 東京大学未来ビジョン研究センター
ライフスタイルデザイン研究ユニット客員准教授
医師 医学博士 関谷 剛