

いきいきゼミナール

健康
と
医療

健康と医療についてゲストに語っていただくコーナーです

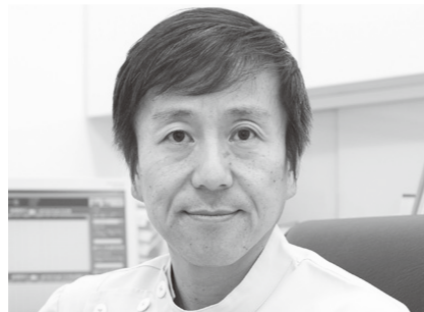
テーマ「過敏性腸症候群と腸内細菌のかかわり」ゲスト 琴似駅前内科クリニック 高柳 典弘 院長

—過敏性腸症候群とはどのような病気ですか。

過敏性腸症候群は、腸に原因となる異常が見当たらないのに腹痛や腹部の不快感、下痢、便秘といった便通異常が起こるのが特徴です。腸内に悪玉菌が増えると腹痛や腹命にかかわる病気ではありませんが、部の不快感といった知覚過敏が起日常生活の質を著しく低下させます。きやすくなること、また、抗生物質が消化器科を受診する人の3割がこの病気という報告もあり、消化器の分

野では「21世紀に遺された病気」として病態の解明と治療法の確立が課題とされています。

最近の研究から、腸内細菌のバランスの乱れが原因の一つではないかと考えられるようになってきました。腸から脳にさまざまな情報が伝達されています。私たちがストレスを感じると、脳から腸にその情報が伝えられ、腸の運動を亢進させるだけでなく、腸内細菌のバランスにも影響



腸と脳とは密接な関連があります。脳の中樞神経は、腸の運動や分泌、免疫機能、血液の流れなどを調節し、腸からも脳にさまざまな情報が伝達されています。私たちがストレスを感じると、脳から腸にその情報が伝えられ、腸の運動を亢進させるだけでなく、腸内細菌のバランスにも影響を及ぼすのです。

—過敏性腸症候群の治療について教えてください。

過敏性腸症候群は、下痢症状が多いタイプ、便秘症状が多いタイプ、下痢と便秘の症状を繰り返すタイプなどに分けられます。治療の第1ステップは、食事の指導と生活習慣の改善です。昼夜逆転や夜型の生活スタイル、不規則な食生活、睡眠不足は腸に悪影響を与え症状を増悪させるからです。症状によっては、便を適度な硬さに調整したり、腸のぜん動運動を起こしやすくしたりする薬剤を用いることもあります。

腸の健康を保つには、善玉菌が増える環境を整えてあげることが重

要なポイントです。ヨーグルトや乳酸菌飲料を摂取すれば大丈夫と思いがちですが、口から摂取して腸にたどり着ける乳酸菌の数は限られますので、野菜や芋、豆、海藻類、果物など食物繊維を多く含んだ食品をとることも心掛けるなど、乳酸菌など善玉菌の働きを促進させるような環境をつくってあげることも必要です。

過敏性腸症候群は、ストレスや生活のリズム・腸内細菌の乱れなどが微妙に関わり合いながら発症します。おなかの不調を感じたら、ストレスと上手に向き合いながら、まず普段の食事内容やバランス、食事時間などを見直してみましょう。

病院
訪問

琴似駅前内科クリニック

生活習慣病をはじめ消化器疾患の診断・治療、さらには消化器のがんの早期診断を専門的に行っているクリニック。地域に密着した思いやりのある医療を心掛けています。土・日曜も診療しており、JR琴似駅直結という立地で通院にも便利です。



▲外観



住所/札幌市西区琴似2条1丁目
琴似タワープラザ2F
電話番号/011-622-3531
診察受付/月～金曜 9:30～19:30
土・日曜・祝日 9:30～17:00
休診日/不定期(年10日間)
▲内観
院長/高柳 典弘

企画制作/北海道新聞社広告局