



ひびこれこうじつ 日々是好日 5月号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

☎018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>



◎便秘異常でお困りではありませんか？

ストレス社会の今、胃腸の調子が乱れている方が増加しています。

なんと日本人の15%は過敏性腸症候群（以下 IBS と略）なので、かなりの人数がかかっていることになります。そもそも IBS とは腸管の動きに不調をきたして、便秘や下痢などの便秘異常や

ガス過多などの症状が、慢性的にくりかえされる状態をいいます。

ネガティブ思考の強い人ほど体調の悪さが、さらなるストレスとなり

悪循環に陥りやすくなります。もともとの性格的な要素も強いため、一旦良くなってもまた症状を繰り返しやすいので、完治を目指すのではなく、付き合っていく病気だと考えた方が良いでしょう。

治療薬は、便秘や腸管蠕動を整える薬や、精神的な症状を和らげる安定剤、自律神経の改善に漢方薬などが使われます。薬だけでなく、食習慣の見直し（夜遅く食べない、牛乳、アルコール、コーヒー、油、インスタント食品などを控える）や、生活習慣の見直し（睡眠時間を十分に、ゆっくり入浴などリラックスする時間をもつ）、軽い運動をしてストレスの発散と、腸管の運動改善を促すことです。

5月といえば「五月病」、忙しさとストレスで、体調を崩しやすく、IBS で受診される方も多くなる時期ですので、お気を付けいただければと思います。

