

# みんなの健康ラジオ

『心身症としての過敏性腸症候群』

(2019年5月23日放送)

横浜市精神科医会

のぞみクリニック

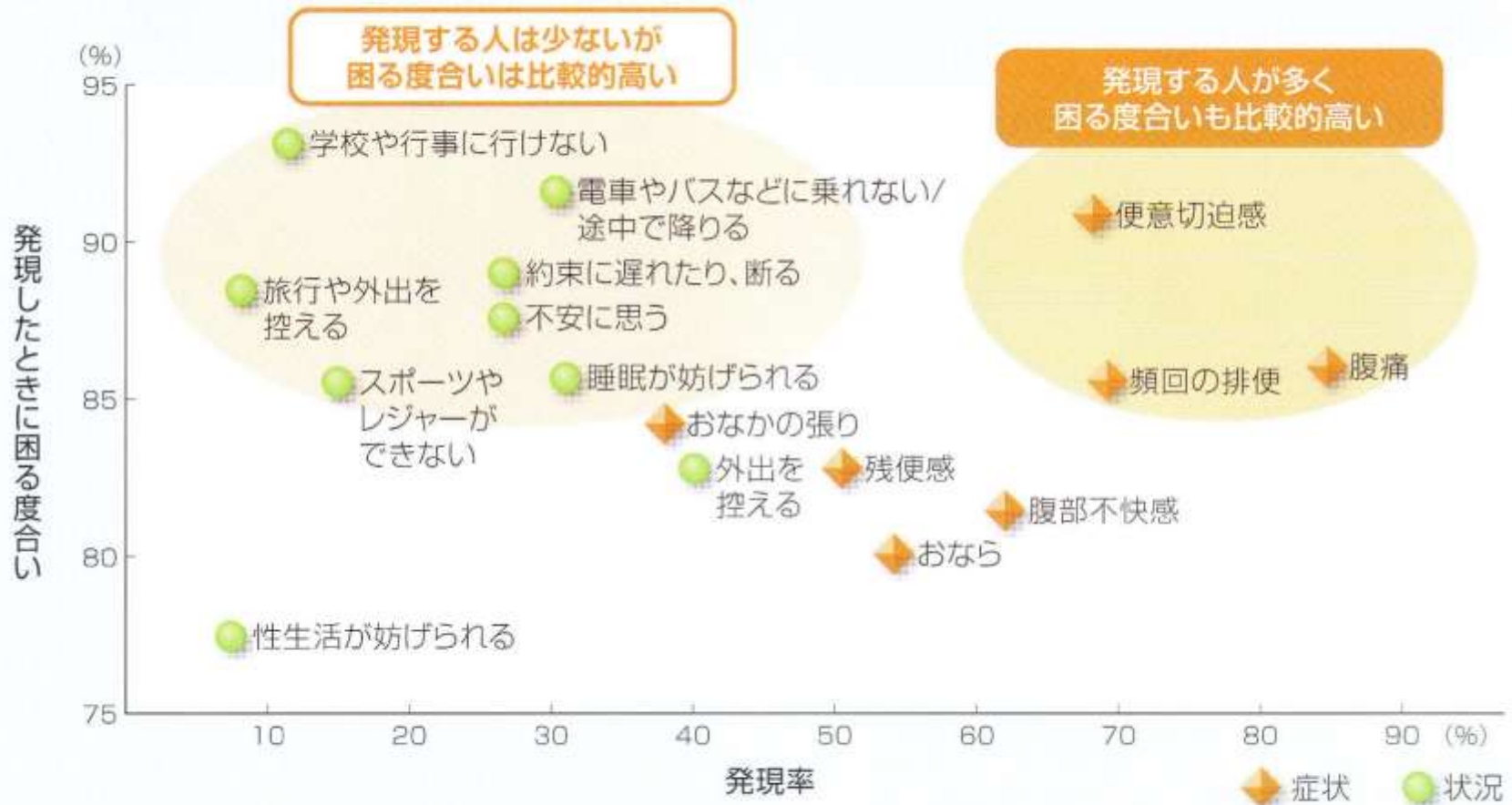
川原 健資

# 脳腸相関

- 過敏性腸症候群の患者は心理社会的ストレスによって、消化器症状が発症・増悪する典型的な心身症の病態を持つ。個々の患者は、不安症、うつ病を伴うことが少なくない。過敏性腸症候群と不安・抑うつは双方向の関係にあると考えられる。
- 増強した内臓感覚や腸内細菌叢の変化が神経系・免疫系・生理活性物質を介して脳に影響を及ぼすと考えられる。

## IBSの日常生活への影響

下痢症状を有するIBS患者は、日常生活における行動が制限されています。



下痢症状を伴うIBS該当者(n=974)

**方法** 日本の20歳以上の一般生活者1万人にインターネット調査を行った。

# 過敏性腸症候群の治療

1. 機能的疾患および過敏性腸症候群の病態生理の説明
  - ストレスなどによっておこる腸管の運動異常で腹痛が起こるが痛みは一時的であること、生命が脅かされるような病態ではないこと説明して不安を軽減させる。
2. 生活指導、食事指導
  - 腸管の運動異常は、感染や感情的ストレスが契機になる。
  - 高繊維食を勧め、過労を避け、休養と睡眠を十分にとり規則正しい食事、生活を行うように指導。
3. 薬物療法
  - 身体症状に合わせて薬剤を処方、新薬も登場。
4. 心理療法
  - 精神療法、自律訓練法、認知行動療法、交流分析等を行うことがある。
  - 特にQOL（生活の質）の低下しているケースに関しては、積極的に取り入れる。