

お薬のしおり

過敏性腸症候群について No.89 (H21.3)

東京医科大学病院 薬剤部

通勤途中、テスト前などにお腹が痛くなり、トイレに駆け込んだ経験はないですか？もし、このような状態が長く続くようでしたら過敏性腸症候群^{かびんせいちょうしょうこうぐん}かもしれません。過敏性腸症候群^{かびん}は、その名の通り、ストレスなどに腸が過敏に反応して便通異常が起こる病気です。脳と腸は神経によってつながっています。ストレスを受けると脳が信号を腸に伝えて、腸の運動に影響を与えるのです。過敏性腸症候群の人はこれがとても敏感に反応してしまいます。

この疾患は、10～40代の人に多いとされていますが、最近は中高年層にも多くみられ、日本の人口の10～15%の人が過敏性腸症候群の症状を持っていると言われています。男性では下痢型の過敏性腸症候群の割合が、女性では便秘型過敏性腸症候群の割合が高い傾向が認められています。

過敏性腸症候群は、お腹の症状の原因となる器質的疾患^{かいよう}（がんや潰瘍など）が見つからないにもかかわらず、腹痛や腹部不快感^{ふくぶふかいかん}を伴う便通異常が繰り返し起こる疾患です。過去3カ月間で、月に3日以上にわたり、腹痛・腹部不快感が繰り返し起こり、排便によって症状が軽減し、便の回数や外観の変化がある場合には過敏性腸症候群の可能性がります。

この病気は、症状により、下痢型、便秘型、混合型（下痢と便秘の両方の症状がある）その他に分類されます。

【治療】

1. 生活習慣の見直し

毎日3食きちんと食べ、十分な睡眠をとるなど規則正しい生活を送るよう心がけます。また、食物繊維^{しょくもつせんい}の多い食品をとることも便通を整えます。特に、便秘の人は刺激の強い食品をさげ、水分を



多くとり、下痢の人は冷たい飲み物などは避けた方がよいとされています。

2. ストレスの解消

軽い運動を行ったり、趣味の時間をもつなどストレス解消をしましょう。

3. 薬物療法

1、2でも改善しない場合は、症状に合わせて薬を服用します。

- **高分子重合体（コロネル細粒）** こうぶんしじゅうごうたい 下痢・便秘・腹痛の症状に使用します。
腸において、下痢の場合は吸水性、便秘の場合は水分保持性を示して効果を発現します。効果が現れるのに1、2週間かかります。
- **セロトニン5-HT₃受容体拮抗薬（イリボー錠）** じゅようたいきっこう 下痢・腹痛の症状に使用します。脳からの刺激（信号）が腸まで届くと、腸の粘膜からセロトニンという物質が分泌され、受容体（かぎあな鍵穴のようなもの）にくっつくことにより腸の運動に異常をおこし、下痢や腹痛を引き起こします。そのセロトニンの受容体をブロックすることで効果を発揮するお薬です。効果は1～2日で発揮されます。ただし、現在は適応が成人男性にのみに限定されています。
- **抗コリン薬（チアトン、トランコロンなど）** 下痢・腹痛の症状に使用します。腸の運動を抑えて、下痢や腹痛を改善します。
- **整腸薬（ビオフェルミン、ラックビーなど）** 腸内の環境を整えます。
- **下剤（酸化マグネシウム、プルゼニドなど）** 便秘の症状に使用します。
- **その他（抗不安薬、抗うつ薬、漢方薬など）** 心理的な要素を取り除くお薬も処方されます。
- **市販薬（ストップ）** 下痢の症状に使用します。ロートエキスを主成分とした、水なしで飲める薬です。

下痢止めや下剤の中には、作用が強くて逆に便秘や下痢になったり、長期間服用することにより、薬に慣れを生じて効きが悪くなってきてしまうことがあるので、薬の服用については、医師・薬剤師に相談するようにしましょう。まずは、生活習慣を見直して、ストレスをためないことが大切です！

