

そのお腹、過敏性腸症候群かも?!



大事な会議や試験の前など、緊張するシーンで下痢や便秘になりやすい人は要注意! 気をつけたい症状や対処法を知り、大腸のセルフケアに役立てて下さい。

過敏性腸症候群(IBS)とは…?

腸の検査では、明らかな異常が認められないにもかかわらず、腹痛や腹部の不快感を伴って慢性的に下痢や便秘を繰り返す病気。
分類は、下痢型・便秘型・混合型(下痢と便秘の繰り返し)
下痢型は男性に、便秘型は女性に多い。

こんな症状ないですか?

便通異常

- しよっちゅう下痢をする。
- 便秘が続いている。ころころとした便が出る。
- 下痢と便秘が、数日おきに交替する。

腹痛

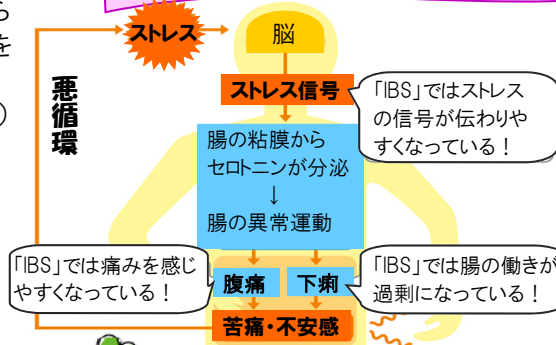
- お腹が痛い。不快感がある。
- 腹痛は、排便で症状が軽くなる。

悪化要因など

- すぐトイレに行けない状況で症状が出る。
- ストレス、緊張により症状が出る。
- 午前症状が強く、午後は回復することが多い。
- 睡眠時や休日には症状が出ない。
- 症状が1ヶ月以上持続している。



腸の異常が引き起こされるのはなぜ?



腸は『第二の脳』と言われるほど、脳と密接な関係にあり、それらは神経によりつながっています。そのため、脳が不安やストレスを感じると、その信号が腸に伝わり、腸の運動に影響を与えます。

まずはライフスタイルの改善が重要!!

1. 規則正しい生活

- ・睡眠時間や食事時間を一定に
- ・朝の排便習慣を身につける

2. 食事に気をつける

- ・暴飲暴食を避ける
- ・脂肪分の多い食事を控える (詳細は下段)

3. 適度な運動

- ・腸の働きを整える
- ・気分転換
- ・ストレス解消

4. 上手に休憩

- ・勉強や仕事は、ぶっ続けではなく、一息入れて休憩を

5. 薬物療法

- ・腹痛や便通異常の改善薬
- ・腸のセロトニンに作用する薬
- ・ストレスや不安緩和の薬 など

当てはまる項目が多いほど、可能性は高まります。一人で悩まず、お医者さんに相談しましょう!

腸にやさしく♡

過敏性腸症候群の食事のポイント



過敏性腸症候群の主な原因はストレスといわれますが、季節の変わり目やこれからの猛暑日など非常に疲れ易い時にも同じような症状がおこります。

【まず第一に腸を安静に!】

- ◆脂っこい物(揚げ物や油脂の多い食品など)を控える。
- ◆唐辛子やスパイスなど刺激が強い香辛料を控える。
- ◆ひと肌程度の温かいものを食べる。
- ◆1日3食(朝・昼・夕)規則正しく、よく噛んで。
- ◆暴飲暴食をしない。腹八分目で食べる。まとめ食いをしない。
- ◆主食・副菜・主菜を揃えて栄養バランスよく。
- ◆腸内環境を整える。ヨーグルトなどの乳酸菌で腸内細菌の善玉菌を増やす。



■下痢の場合

アルコールやコーヒー、冷たい飲み物、牛乳など下痢の誘因となるものは避ける。



■便秘(痙攣性)の場合

十分な水分摂取と水溶性食物繊維の摂取を心がける。
※水溶性食物繊維は野菜や果物、寒天に多く含まれます。

■ガスが溜まってお腹が張る場合

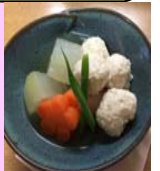
炭酸飲料や芋類、豆類などは控える。

豆腐や鶏肉など低脂肪、良質なタンパク源と不溶性食物繊維の少ない野菜を使って腸にやさしい和風のお手軽メニューの紹介

豆腐入りつくねと野菜のうす蕎麦

<材料> (1人分)

- 鶏胸肉ミンチ(皮なし)40g/木綿豆腐30g/玉ねぎ10g/
- a(酒小さじ1/2杯/片栗粉小さじ1/3杯)
- 冬瓜40g/人参10g/さやいんげん3g/
- だし汁適宜 / 淡口醤油小さじ1杯 / みりん1/3杯/片栗粉小さじ1/3杯(水溶き用)



<作り方>

1. 鶏胸肉ミンチと玉ねぎのみじん切り、水気を切った豆腐、aの調味料を混ぜ合わせて一口大に丸める。
2. だし汁を煮立て1を茹でる。浮いてきたら取り出す。
3. 冬瓜は皮をむいて2つに切る。人参は花人参にする。だし汁で下ゆでをする。
4. 2のだし汁に3を入れて調味し、2を加えて柔らかくなるまで煮る。仕上げに水溶き片栗粉を加えてひと煮立ちさせる。
5. 器に盛り、茹でたさやいんげんを飾る。

栄養価: エネルギー: 96kcal 蛋白質: 11.6g 脂質: 1.9g 食塩: 1.0g

JA鹿児島県厚生連 地域医療推進部 地域医療推進課
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。