

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当コーナー。

今回は「過敏性腸症候群」についてお話を伺いました。

ゲスト／琴似駅前内科クリニック 高柳 典弘 医師

——過敏性腸症候群について教えてください。

主に大腸の運動および分泌機能の異常で起きる病気の総称で、幅広い年齢層にみられますが、特に多いのは20～30歳代のストレスを受けやすい世代です。男性よりも若干女性に多い傾向にあります。腹痛や便秘、下痢などの症状があり、便通異常の現れ方で3つのタイプに分けられます。

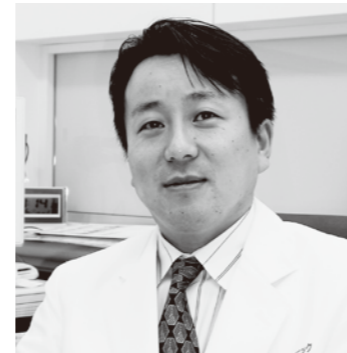
不安定型は腹痛、腹部の不快感があり、下痢と便秘を数日ごとに繰り返します。交代性便通異常とも呼ばれ、この型の便秘はおなかか張って苦しく、トイレに行きたいが出ない。出るときはコロコロした小さな便です。慢性下痢型は、神経を使うとすぐ下痢をするタイプです。軟便や水様便で神経性下痢とも呼ばれます。重症になると、出勤途中に何

度も途中下車してトイレに行くという人もいます。休日などリラックスしているときは排便も正常に戻っていることが多く、また、下痢を繰り返しているにもかかわらず、やせないことが特徴です。分泌型は強い腹痛に続いて大量の粘液を出すもので、粘液疝(せん)痛とも呼ばれます。粘液は膜状、ひも状で出現し、寄生虫と間違える人もいます。日本人では

比較的少ないタイプです。

——原因と治療方法について教えてください。

ストレスによって、自律神経機能が不安定になることから



起こるとされています。比較的神経質で、内向的、精神的に不安定という人に多くみられます。就職や進学など環境の変化、受験や仕事など将来に対する不安、

夫婦、嫁姑(しゅうとめ)など人間関係の不和、地域や職場での人間関係など心のストレスが原因のことが少なくありません。また、風邪、過労など体のストレス、不規則な食事、暴飲暴食など食生活が起因することもあります。診断は、ほかの疾患がないかを検査した上で、性格テストや問診によって、過敏性腸症候群にかかりやすい性格か、原因は何かなどを診察します。治療としては、下痢、便秘、精神的因子の症状を緩和する投薬を行います。さらに重要なのは精神的、肉体的過労を避け、特に精神面での安静を図ること、スムーズにコミュニケーションをとれる医師との関係も大切です。

ミネラル

～おいしい健康法～ 「肝臓を守るチーズ」

チーズには大きく分けて2種類あります。牛乳を乳酸菌や酵素の働きで発酵させて固めたナチュラルチーズと、ナチュラルチーズを加工、加熱して保存性を高めたプロセスチーズです。ナチュラルチーズはさらに、フレッシュ、白カビ、青カビ、ウオッシュ、ハードなどのタイプがあります。乳酸菌や酵素が生きているナチュラルチーズは、ビフィズス菌など腸内の善玉菌を増やし、腸の働きを助けます。また、タンパク質が豊富で各種アミノ酸をバランスよく含んでおり、消化吸収に優れています。ビタミン類も豊富で、ビタミンC以外はほぼ満遍なく含んでいます。中でも、皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫機能を高めるビタミンAは、種類にもよりますが牛乳の約10倍

もの量を含んでいます。さらに、骨を丈夫にし、骨粗しょう症を予防するカルシウムが豊富で、しかも効率良く体内に取り込むことができます。牛乳が苦手という人でも、チーズなら摂取しやすいのではないのでしょうか。チーズに含まれている必須アミノ酸・メチオニン、肝臓の働きを助け、アルコールの分解を促します。お酒の席には、つまみにチーズを用意すると悪酔いや二日酔い防止に一役買います。かつて、日本で食べられるのはプロセスチーズが一般的でしたが、最近はナチュラルチーズも手に入れやすくなりました。さまざまな味のチーズがあるので、いろいろ試して好みの味を見つけてみてはいかがでしょうか？

企画制作／北海道新聞社広告局