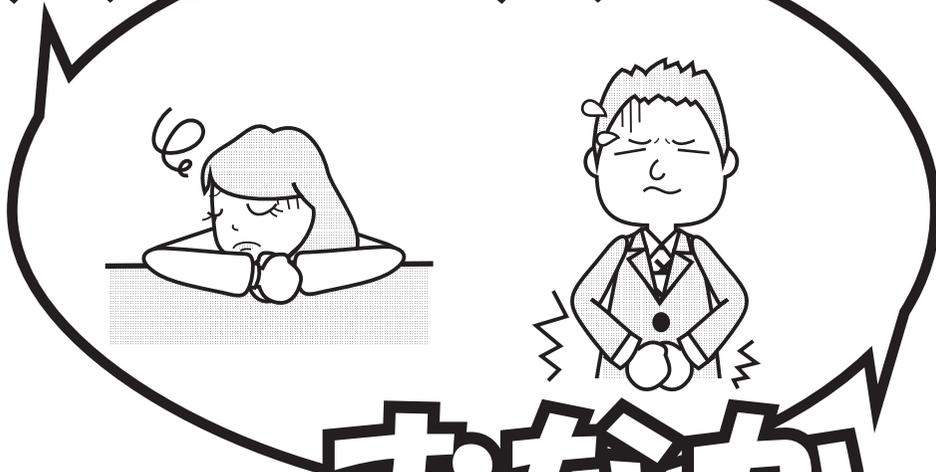


ストレスと



おなか

宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気



かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

ストレスとおなかの関係

こんな経験や症状ありませんか？

- 電車に乗ると、おなかが痛くないトイレに駆け込む
- 通学・通勤途中に、おなかが痛くなる
- 緊張する場面(試験や会議)になると、おなかが痛くなる
- 旅行中急におなかが痛くない、トイレを探す
- 何日も排便がなくコロコロ硬い便しか出ない
- おなかが張ったり、ゴロゴロ鳴ったりする
- おなかに不快感がある
- 残便感がある
- おなかの痛みや不快感は排便によってやわらぐ



こんな症状が1ヶ月以上続き、
他の原因になる病気がない方は

かびんせいちょうしょうこうぐん
「過敏性腸症候群(IBS)」かもしれません！

過敏性腸症候群とは…

過敏性腸症候群とは、大腸や小腸に原因となる異常が見つからないのに、下痢や便秘といった便通異常と腹痛やおなかの不快感などの腹部症状が続く病気です。

下痢型：ひんぱんにおなかが痛くなり、下痢をする。

…特徴…

緊張した時や、朝起きてすぐ、朝食後、出かける前、電車の中など一日に何度も便意をもよおす。

便秘型：便秘が続く。

…特徴…

便秘が何日も続いて、排便の前におなかが苦しくなることが多い。うさぎの糞のようなコロコロした硬い便しか出ない。

混合型：下痢・便秘をくり返す。

…特徴…

「泥状便・水様便」と「硬い便・コロコロ便」が両方入れ替わり起こる。

その他、吐き気や嘔吐、食欲不振や胃のむかつき、不眠や頭痛などといった症状が起こる場合もあります。



原因

◇主な原因はストレスと考えられています

過労、睡眠不足、不規則な食事、喫煙、飲酒、運動不足といった身体的なストレスや、プレッシャー、不安、悩みといった精神的なストレスによって、自律神経が乱れて腸の不快症状が起こると考えられています。

また、腸の不快症状が、日常生活にまで支障をきたし、それがさらにストレスとなって、悪循環に陥ることもあります。

※過敏性腸症候群の原因は、はっきりとは解明されていません。また、下痢、便秘、腹痛といった過敏性腸症候群の特徴的な症状は、大腸ポリープ、大腸がん、腸炎などの他の病気が原因で起こっている可能性もあります。

自己判断せずに、医療機関を受診しましょう。



～ストレス以外の原因～

ストレスとはあまり関係なく、運動の機会が減ったことで腸がねじれるといった形態異常が起こり、発症することもわかってきました。便を軟らかくする薬や腸の状態に合わせたマッサージで改善するといわれています。



お医者さんに相談しよう

専門科は消化器科・胃腸科・心療内科などです。

過敏性腸症候群かもしれない、と思ったら、まずはかかりつけのお医者さんに相談しましょう。

薬で治療できることもあります。



過敏性腸症候群は、検査をしても腸に異常が見つからないのが特徴です。そのため、診断には、どんな症状があるかを伝えることが、とても重要になります。

自分の症状を伝えられるように、気になる症状をまとめてメモしておくといいでしょ。

- 主な症状(下痢、便秘、両方をくり返す)
- 排便回数と便の状態
- 腹痛、おなら、おなかの張りなどの有無
- いつごろから起こったか
- どんなときに症状が起こるか
- 発熱、関節痛などほかの症状はないか
- これまでにかかった病気
- いま飲んでいる薬
- ストレスや悩みはないか
- 症状のせいで、日常生活に支障をきたしていることはないか
- 食生活や喫煙、飲酒などの生活習慣について



◇◇4◇◇

日常生活での工夫

●○●○ 食事のポイント ○●○●

①朝食は抜かない

朝食は、胃腸を目覚めさせる絶好のチャンスです。朝食と朝のトイレタイムをとれるように、余裕を持って起きましょう。

特に便秘型の方は、「起きる→朝食をとる→トイレでゆったり排便」の生活パターンを身につけましょう。

②1日3食きまった時間に食事をとる

食事のリズムを整えることで、胃腸の運動と排便のリズムが次第に整います。規則正しい食生活を心がけましょう。

③早食い・まとめ食いをしない

早食い・まとめ食いは、胃腸に負担をかけます。自分の食事のパターンを見直してみましょう。

④適度な量をきちんと食べる

食べすぎがよくないからといって、食事の量を極端に減らしすぎないようにしましょう。適量をきちんと食べることが、健康な腸のため、便の適切な量を保つために大切です。

⑤食事時間にゆとりをもって

食事をゆっくりとすることは、リラックスすることにつながり、気分的にもリフレッシュされるので、精神的にもおなかにも、とてもいいことです。

⑥夜遅くの飲食は避ける

夜寝ている間は、胃腸の働きが低下します。寝る直前の飲食はなるべく避けましょう。



◇◇5◇◇

●○○●○○ リラックス法 ○●○○●

お風呂でリラックスタイムを

症状をやわらげるには、おなかを冷やさないことが大切。シャワーだけですませるより、湯船にゆったりつかって体を温め、リラックスしましょう。

*保温効果を高めるコツ

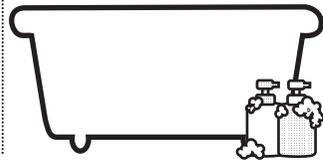
ゆずやみかん、レモンなどの柑橘類の皮を干したのものや、保温効果のある入浴剤を入れて、保温効果をアップ！

*香りでリラックス

アロマオイルや入浴剤を利用すれば、香りのリラックス効果も！

*ゆっくり時間をかけて

15分～30分位、のんびり入って血行改善



*ぬるめのお湯に

38～40℃位のぬるめのお湯

*下半身を温める 半身浴がおすすめ！

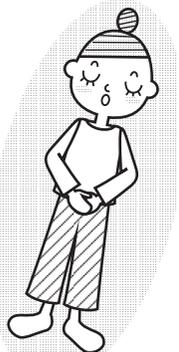
寝る前にリラックスタイムを

布団に入ったら、寝る前に腹式呼吸を行ってリラックスする時間を持ちましょう。その日のストレスからだんだんと心が解放されていきます。そのまま眠ってしまっても！

腹式呼吸

おへその下辺りに両手を当てて、目を閉じ、鼻からたっぷりと息を吸います。手で押さえている辺りに空気が入っていくのをイメージしながら行くと腹筋が上手に使えます。

次に、口からゆっくりと息を最後まで吐ききります。これをゆっくりとくり返しましょう。仰向けに寝て行くと、うまくできます。



◇◇6◇◇

おなかにやさしいレシピ

～消化のよいおかゆにあんをかけて食欲アップ～
下痢の時や朝食にとり入れてもgood!!

卵のあんかけおかゆ

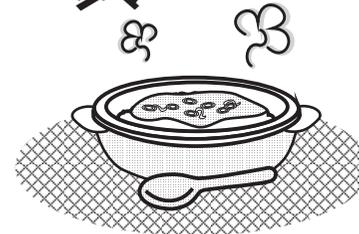
○材料(2人分)○

～おかゆ～

ご飯……茶わん2杯分
水……2カップ
塩……少々

～卵あん～

卵……1個
麺つゆ(3倍濃縮タイプ)……大さじ2
水……180cc
水溶性片栗粉……少々
刻みねぎ……少々



○簡単おかゆの作り方○

- ①鍋にご飯と水を入れ、沸騰したら弱火にし、お好みのかたさに煮ます。
- ②塩を入れ、さっと混ぜてできあがり。

○卵あんの作り方○

- ①麺つゆと水を火にかけます。(水の量は好みで調整してください。)
- ②煮立ったら、水溶性片栗粉でとろみをつけます。
- ③ほぐした卵を流し入れて、かるくかき混ぜます。
- ④火を止めて、刻みねぎを加えます。
- ⑤おかゆの上にあんをかけてできあがり。

◇◇7◇◇