

みんなの健康ラジオ

『お腹の弱い方のために』
—過敏性腸症候群 治療—

(2021年7月15日放送)

横浜消化器内視鏡医会

さかきばらクリニック

榊原 映枝

過敏性腸症候群の治療①

生活習慣の改善が重要

- 3食を規則的に取りましょう。
- 暴飲暴食、夜間の大食を避け、食事バランスに注意してみてください。
- ストレスを溜めず、睡眠、休養を十分にとるように心がけてください。
- 刺激物、高脂肪の食べもの、アルコールは控えてください。

過敏性腸症候群の治療②

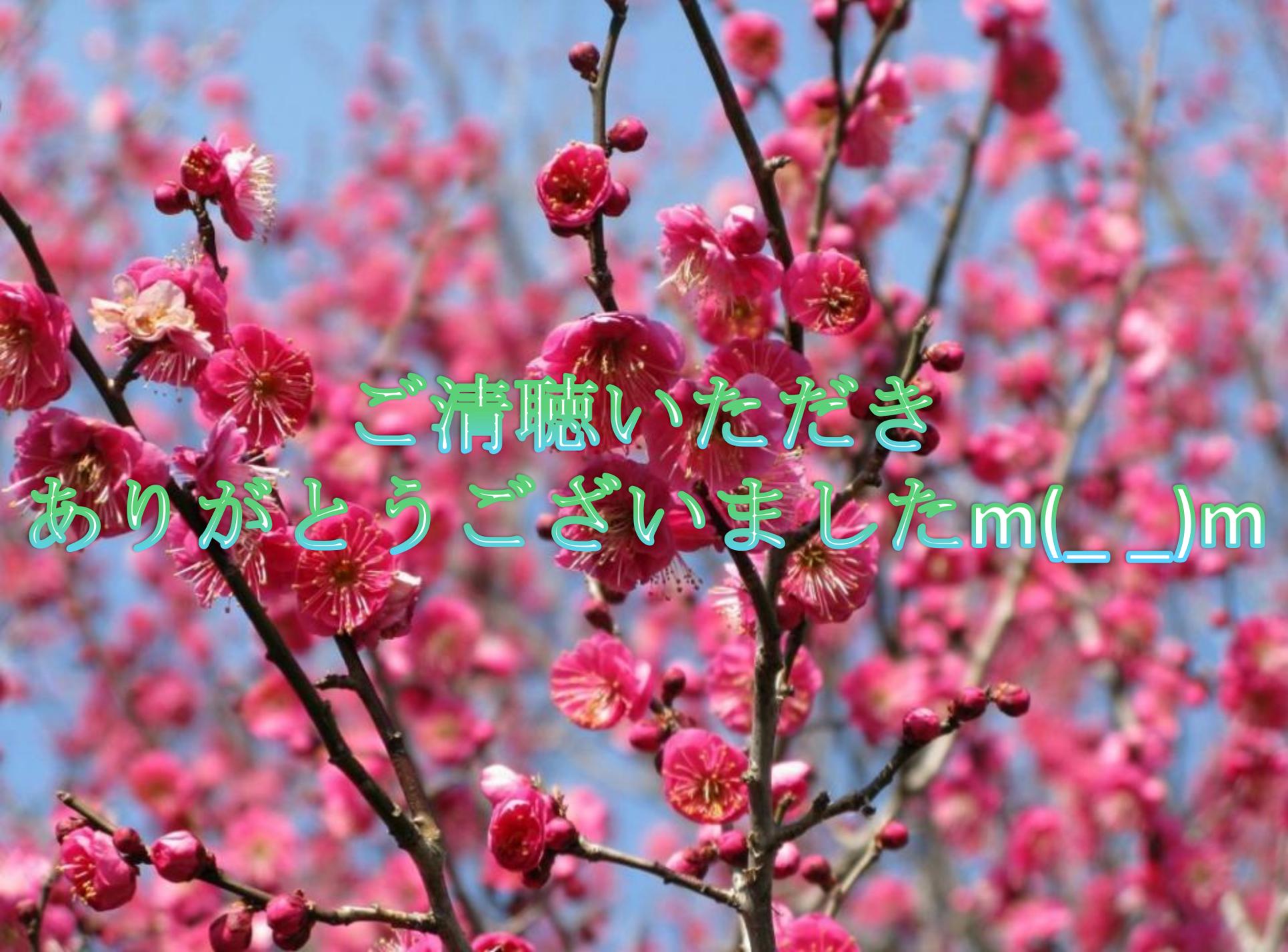
生活習慣を改善しても症状がよくなる場合は、薬物治療

- 腹痛があればそれを緩和させるために鎮痙薬（腸の運動を抑制する薬）と下痢を抑える止痢薬を投与します。
- 便秘の薬は2つのタイプに分かれます。1つ目が便を柔らかくして排便しやすくする薬、もう1つが腸の動きを活発にして排便を促す薬です。
- 便秘に対しては最近新しい薬が出てきており、治療選択の幅は広がっています

過敏性腸症候群との付き合い方

長い目を持って、少しずつがポイント

- 過敏性腸症候群は、長い経過のある慢性の疾患であるという点がポイントです。
- 少しずついろいろな薬に変えて症状と付き合いながら、少しずつ改善していくことが治療には重要です。
- いきなりすべての症状が改善することは難しいです。100あった症状を80、70に減らしていき、少しずつでも軽くしていく、長い目を持って付き合いっていく病気と思います。



ご清聴いただき
ありがとうございますm(_ _)m