

## お腹の調子でお困りではありませんか？

---

### 過敏性腸症候群とは？

---

患者様のなかにはお腹の調子でお困りの方が多いです。腹痛にはいろいろな原因がありますが、血液検査や内視鏡検査を受けても異常がない腹痛に過敏性腸症候群というものがあります。これは腹痛とそれに関連した便秘異常(便秘や下痢)が慢性的に現れる状態です。簡単にいうと「腸が敏感で痛みを感じやすい」かつ「心身へのストレスに対して腸が過敏に反応する」特徴をもった人に生じる疾患です。その有病率は高く、過敏性腸症候群とこれに関連した便秘・下痢・腹部膨満感を繰り返す人は4人に1人だといわれています。また、最近の研究では「脳腸相関」「腸内細菌」が過敏性腸症候群に関連するといわれています。

過敏性腸症候群は便秘しやすい、食後に下痢しやすい、お腹が張ってガスが溜まりやすいといった消化管運動異常が生じます。排便習慣には毎日の食事や運動が関係しますが、過敏性腸症候群では心理ストレスも関係するといわれています。ある研究ではストレス関連ホルモンを投与すると健常者よりも激しい消化管運動が生じ、腹痛が出現しいという報告があります。この他にも中枢神経が消化管機能を調整する仕組みや、過敏性腸症候群の人が消化管運動で痛みを感じやすい内臓知覚過敏に関する報告があり、「脳腸相関」がこの疾患の主病態であることがわかってきました。

それでは消化管運動異常や内臓知覚過敏はどのように生じるのでしょうか？これを解明する手がかりが腸管免疫だと考えられています。腸の粘膜が傷つくような腸炎が生じると腸管免疫に異常が生じますが、過敏性腸症候群では腸炎がないにもかかわらず、粘膜内の免疫担当細胞の分布や機能に変化が生じることがわかっています。この変化をもたらす原因のひとつが「腸内細菌の乱れ」です。ある種の腸内細菌の代謝産物が粘膜に影響して消化管運動異常や内臓知覚過敏が生じるという報告があります。

過敏性腸症候群の診断には、炎症性疾患や悪性腫瘍がないことを確かめることが重要です。そのため大腸内視鏡検査をおすすめする場合があります。また、治療には食事や生活習慣の見直し、整腸剤などのプロバイオティクスの摂取、消化管運動機能調整薬などの薬物療法があります。お腹の調子でお困りであれば、当院消化器内科医にご相談ください。

【内科医長 相川 崇】

