

医療

質問募集中!

このコーナーでは身体についての疑問や悩み、健康についての質問などを募集しています。小児科、内科、歯科、皮膚科、消化器科など、専門の先生がお答えします。はがきに住所・氏名(ペンネーム併記可)・年齢・電話番号・質問内容を明記の上、下記までお送り下さい。

〒680・8688 鳥取市富安2丁目137
新日本海新聞社うさぎの耳編集室
「うさみみ医療」係まで



最近便秘がひどく、過敏性腸症候群と言われて薬を処方されました。できれば薬を飲みたくないのですが、他に治療はありませんか。



A 生活習慣を見直して、自分に合った食事内容・排便習慣・ストレス発散法などを見つけましょう。

過敏性腸症候群とは、大腸や小腸に病気がないのに、下痢や便秘と腹痛や腹部不快感が起こる状態を言います。もともと腸の自律神経が敏感な人にさまざまなストレスが加わり、バランスが崩れて腸の運動異常が起こるためと考えられています。下痢型と便秘型があります。

便秘型の過敏性腸症候群では、海藻、きのこ、こんにゃくなどの食物繊維を十分にとることが大事です。肉類中心の食事など食物繊維が足りないと、便の量が少なくなるため便意を感じにくく、更に便秘になりやすくなります。

規則正しい排便習慣を身につけることも大切です。毎日決まった時間にトイレに行って少しでも便を出そうとすることで、徐々に体が排便リズムを作り始め便秘が改善することがあります。

日々の出来事と便秘について関連付けて考えてみて、便秘が特にひどいときにどんなストレスがかかっているかがわかれば、症状が悪化しないように調整できます。気分と症状との関係を、食事内容も含めて日記のように記録していくとわかりやすいと言われています。

過敏性腸症候群は単なる下痢や便秘とは治療薬が異なります。薬を始めることでつらい状態が改善し快適な生活を送ることができるようになる人も多いため、かかりつけ医や消化器内科専門医でしっかり相談をしてみましょう。



石井内科小児科クリニック
院長(内科担当) 石井 泰史さん

内科・消化器科・小児科・アレルギー科

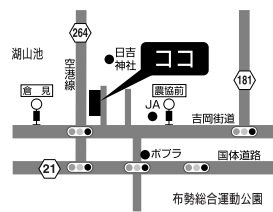


所在地 / 鳥取市布勢 332-4

☎0857-31-1141

URL / <http://www.ishiiclinic.net/>

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	△	●	●	△



■休診日 / 日曜、祝祭日、水・土午後
月・木曜 / 大腸内視鏡検査 14:00~15:00
火曜 / 乳幼児健診 14:00~15:00 (予約制)

胃(経鼻)・大腸内視鏡検査できます。

要予約