

過敏性腸症候群の特徴  
のセルフチェック

□ おなかの痛みや不快感が、最近3ヶ月間、月3日以上ある？

↓ YES

- 排便すると症状が和らぐ？
- 排便回数が増減する？
- 便が柔らかい？または硬い？

↓ YESが2つ以上

過敏性腸症候群の可能性大



過敏性腸症候群とは、原因の心当たりがなく、検査をしても異常が見つからないのに、下痢や便秘、腹痛を繰り返す病気です。命に関わる病気ではありませんが、仕事や勉強など、社会生活に支障が出て、人知れず悩んでいる人が多くいます。

痛んだものを食べて下痢をしたり、旅先で環境が変わって便秘になるといったことは、誰にでも起こります。しかしこの病気では、下痢や便秘が、慢性的に繰り返して起きます。その際、腹痛や腹部の不快感を伴います。また、ストレスや不安・緊張など、精神的に負担がかかる状況で症状が悪化するのも、大きな特徴の一つです。

症状のタイプは、「下痢型」「便秘型」「混合型」があります。ただ、同じタイプがずっと続くとは限らず、下痢型が混合型に変わったり、混合型から下痢型へ移行する場合があります。

左記のセルフチェックで当てはまるようなら一度消化器内科を受診して見て下さい。

繰り返す下痢・便秘をどうにかしたい！  
過敏性腸症候群の対処法

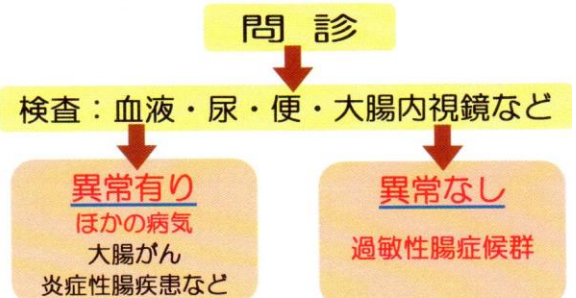
過敏性腸症候群の人がとりたい食品と、控えたい食品

下痢	食品	便秘
△	食物繊維	◎
××	脂肪を多く含むもの	×
××	刺激物 カプサイシン・アルコール・カフェインなど	×

積極的にとりたい食品	控えた方がよい食品
<p>かぼちゃ にんじん ほうれんそう キウイフルーツ</p>	<p>ブロッコリー キャベツ りんご 大豆 アスパラガス</p>

左のような食品をサラダや煮物などに調理してとるとよい。右のような食品は食物繊維の含有量が多いが、これらに多く含まれる糖質が腸内で発酵して便通異常を起こすおそれがあると考えられるので控えた方がよい。

受診と検査の流れ



問診で伝えたいこと

- ①いつごろから症状があるのか
- ②おなかの症状
- ③便通の状態
- ④便の形や硬さ
- ⑤ストレスの有無
- ⑥これまでにかかった病気
- ⑦服用している薬

問診では以上のような点を聞かれる。正確に答えられるよう受診前にメモをしておくとうい。

過敏性腸症候群の特徴

便秘や下痢を慢性的に繰り返す

おなかの痛みや不快感がある

ストレスや不安・緊張で  
症状が悪化する

以上の初検があり、なおかつ検査をしても異常が見つからないことも過敏性腸症候群の特徴の一つです。

**大切なお知らせ：**定期的に、健康保険から通院についてのアンケートが行われております。数か月前から半年前の質問が多く、記憶にないかと思えます。当院の記録をお伝えしますので、お気軽にお持ちください。残念なことに、不安に思っ、治っていないのに治療を中止してしまう方がいらっしゃいますが、なんら問題はありませのでご安心して通院してください。

## 今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検 索

<http://kousin-hamamatsu.com>

2016年1月より施行されるマイナンバー制ですが、健康保険については施行が1年延期され、2017年1月1日からのスタートとなるようです。施行されると、受診歴がチェックされ診療や薬の重複が指摘されることが予想されます。監視されて選ぶ権利が奪われるようで複雑な気分ですね。(院長)



先日アクトで『ソナーポケット』のコンサートがあり行ってきました。近かったので帰りの心配をすることなくとても楽しく跳んで跳ねて踊って「キャー」ヽ(。ゝ)ノ年甲斐もなく20代になった気分で頑張ってきました。(理枝)



朝ごはんを作って、子供を送り出し、洗濯と掃除が終わったら昼食作り。食べ終わったら洗濯物を取り込み、そのうちに子供が帰ってきたら宿題をやらせて、また夕食作り。((+\_+))自分の時間がほしい!! (真由美)



むちうち症(交通事故)、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検 索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

Tel. 053(451)4523

交通事故(自賠責)・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鶴江1-37-17



緑の看板が目印