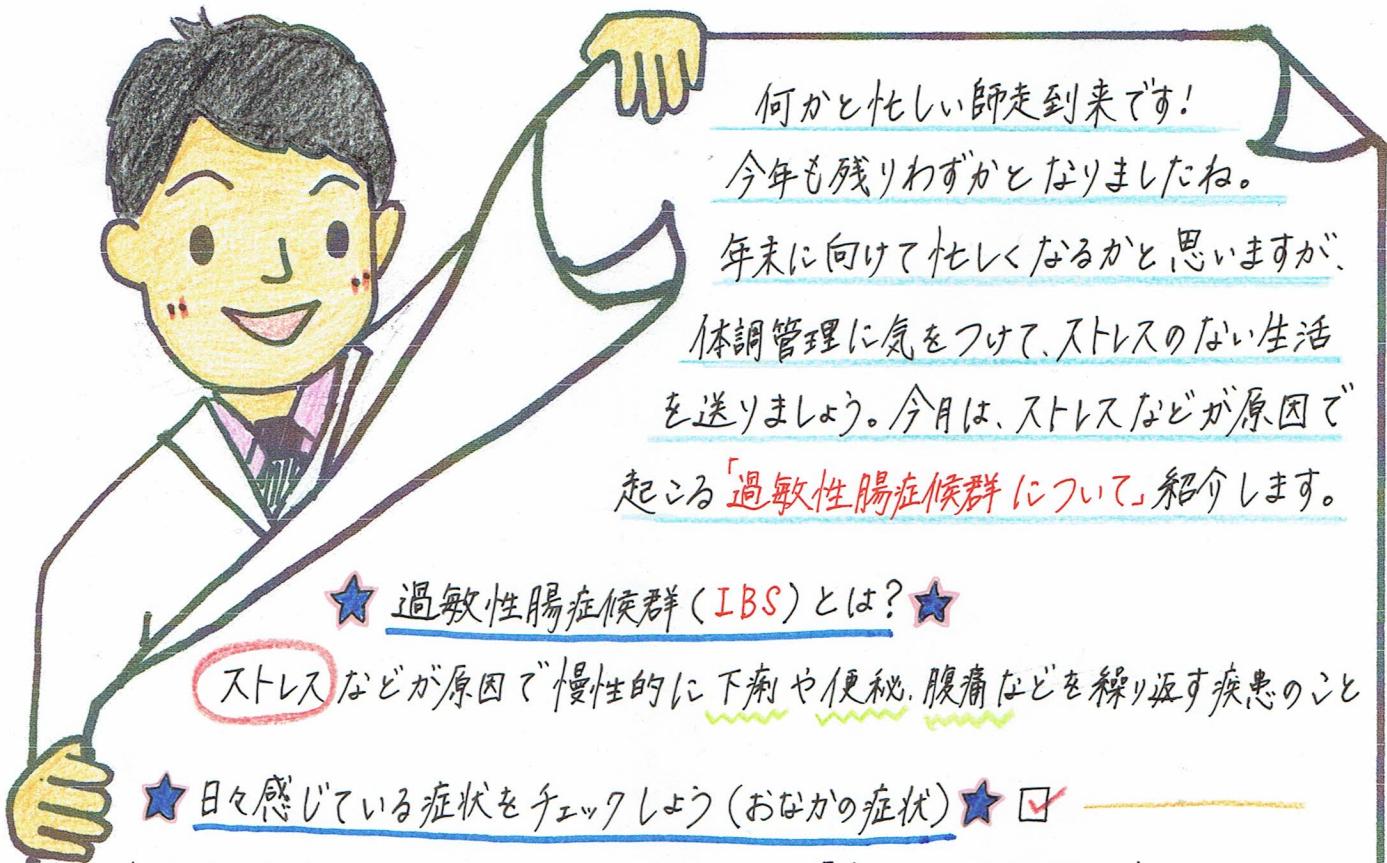


ストレス からくる

下痢や腹痛に悩んでいませんか？



★ 日々感じている症状をチェックしよう（おなかの症状）★

- | | |
|------------------------|----------------------|
| □ 何週間も下痢や便秘が続いている | □ よく腹痛や腹部膨満感に悩まされている |
| □ 排便すると腹痛がやわらぐ | □ 下痢と便秘を交互に繰り返す |
| □ 排便後、残便感がある | □ 突然、トイレに行きたくなることがある |
| □ おなかがゴロゴロとなったり、ガスができる | □ 眠っている間はおなかが痛くならない |

↑ 3つ以上あてはまるなら IBS の可能性があります!!

★ IBSには4つのタイプがあります★

- **下痢型** 「泥状便・水様便」が多い ← 下痢症状は男性に多い
- **便秘型** 「硬い便・コロコロ便」が多い ← 便秘症状は女性に多い
- **混合型** 「泥状便・水様便」になったり、「硬い便・コロコロ便」になったりする
- **その他** どれにもあてはまらない（おなか以外の症状がある場合もあります）



★ IBSの治療法 ★

* 食事を見直しましょう

- 「朝食を食べ、トイレに行く」これを朝の習慣にする



- 下痢を繰り返している場合

香辛料 や 冷たい飲食物、脂っこいもの を避け、乳製品 や アルコール を控える

- 便秘を繰り返している場合

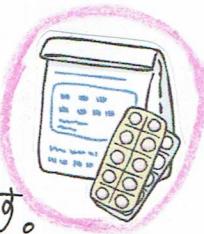
香辛料 などの 刺激物 を避け、水分 や 食物繊維 を多くとる

★ 生活習慣を見直しましょう ★

- 睡眠を十分とる → 入眠しやすくリラックスできる環境づくりをしましょう
- 適度に運動する → 体操や散歩などの軽い運動を生活の中に取り入れましょう

★ お薬による治療もあります ★

- 食事療法や運動療法で症状が改善しない場合は、医師による薬物療法が用いられ、症状に合わせたお薬が処方されます。



美味しい食事や適度な運動など良い習慣を取り入れ、生活

全体の質をあげることでストレスが緩和され、結果的にIBSの症状が軽くなるかもしれません。しかし、自己流の対処だけではなかなか治りにくい病気です。

医療機関で適切な診断と治療を受けることを

おすすめします。今年も健康ニュースを読んでいただき、

ありがとうございました。元気に新年をお迎えください♪

