



学校に行く前、何かイベントの前になるとトイレにこもる。そんな症状でお困りの方いませんか？今回は「過敏性腸症候群」についてもお話です。

発行：そらいろこどもクリニック

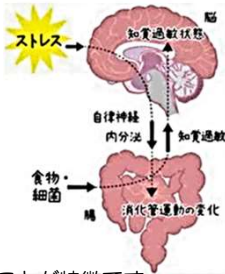
過敏性腸症候群とは

腹痛や腹部の不快感を2か月以上繰り返し、排便の回数や便の性状の変化を伴う慢性に経過する腸の機能的な病気です。「機能的」というのは、腸管に明らかな炎症や腫瘍などの器質的な病気はなく、腸の働きに問題があることをいいます。子どもの腹痛を起こす原因としては頻度の高いもの一つであり、ストレスと関係が深い病気としてよく知られています。小学生では1~2%、中学1~2年生で2~3%、中学3~高校1年生で5~6%、高校2~3年生では9%の子どものが、この病気であるとの研究結果があります。



原因は？

まだ明らかにはなっていませんが、腸管の運動異常、消化管ホルモン、内臓知覚過敏や炎症、腸内細菌叢の変調、アレルギー、免疫異常、心理社会的要因など多くの要因が関わっているとされています。その中でも自律神経を介して脳と消化管のシグナルの伝達経路である「腸脳相関」の異常が病態に大きく関与していると言われています。これはストレスが下垂体でストレス関連ホルモンを産生させ、中枢神経を介して腸管神経系に働き、消化管の異常運動を起こし、便通の異常をもたらします。さらに消化管の内臓知覚過敏や知覚閾値を低下させ、腹痛を感じやすくなります。腹痛の増強や持続がさらに不安を増強させ、ストレスとなり負の連鎖から症状の増悪へ繋がります。過敏性腸症候群全体の中で10%程度は感染性胃腸炎の後に発症するとされています。

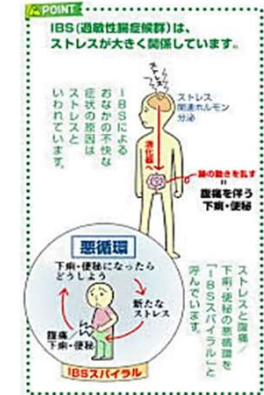


子どもの過敏性腸症候群の症状チェック

- ストレスがかかるときに、下痢・腹痛になる
- 腹痛が多く、排便により楽になる
- 下痢や便秘を繰り返し、便の性状が不安定(いつもコロコロとした小さな便が出る)
- 排便してもまだ出る気がする
- 通学の途中で腹痛の波が来る
- スケジュールがきつと感じている
- ストレスを感じる面が多い
- 緊張しやすい性格
- 朝が辛く、朝食を食べない
- 食欲が出ない
- 生活が不規則
- 不眠さみ
- 運動不足
- 神経質

毎日のように腹痛を訴えているが、特に病気が見つからない場合には、過敏性腸症候群を疑います。

これらのうち、4つ以上あてはまれば何らかのストレスが腹痛・下痢・便秘などを誘発している可能性があり、過敏性腸症候群がもたれません。



治療は？

一般的な治療は、まず病気について正しく理解することです。子どもの場合、学校や家庭、環境によるストレスが要因となり発症する傾向にあります。食事に気を付けること、規則正しい生活を送ること、そして何よりもストレスをためない生活を送ることが大切です。食事はバランスよく摂り、体を冷やさないようにしましょう。一人一人の症状に合わせて薬が処方されることもあります。

★何よりもストレスを溜めないようにすることが大切です！！★

過敏性腸症候群は、検査をしても異常がないことから、仮病や怠けと思われてしまうことがあります。そのため、「異常がないなら、学校に行けるでしょう」と、過度に登校を促すとストレスとなり症状が悪化する場合があります。心理的ストレスがどこにあるのかを探り、辛い症状を理解して、体調を気遣うなど寄り添いましょう。家庭と学校とが連携し、学校ではトイレに行きやすい環境になるよう配慮したり、トイレに行きがちだった腹痛を訴えることが多く、スケジュールがうまく進まないことも多いですが、そのことで患児を責めることなどはないようにしましょう。



どの様な症状が出る？

腹痛や腹部不快感を2か月以上繰り返し、腹痛は排便によって和らぐことが特徴です。症状はよくなったり悪くなったりを繰り返します。

診断基準は？

- 1) まずは症状の原因となるような炎症や腫瘍などがいないか確認。
- 2) ここ2か月でへそから下の痛みや不快感があり、排便によって症状が軽減し、便の性状に変化があるかどうか。

→腸自体に炎症や腫瘍がなくてもお腹の症状が続くときにこの疾患を疑います。



今月の絵本

いろいろごはん 山岡 ひかる 作

おいしそうに炊けているご飯。いろんな料理に変身しちゃいます。おにぎり、のりまき、チャーハン、みんなはどのごはんが好きかな～？お腹がグーッとなりますね♪

クリニックの本棚にあるよ♪



お知らせ

ｲﾝﾌﾙｴﾝزا ｸﾞｯﾌﾟﾙは10/5～接種開始です。ご予約での接種になります。3歳未満 1回2700円 3歳以上 1回3300円 13歳未満は2回接種となります。

詳しくはホームページをご覧ください。



次回もおたのしみに～