



## 下痢や便秘で困っていませんか？ IBS（過敏性腸症候群）かもしれません...



### 過敏性腸症候群とは...

大腸や小腸に原因となる異常が見つからないのに、便通異常（下痢・便秘）と腹部症状が続く病気です。

### こんな症状はありませんか？

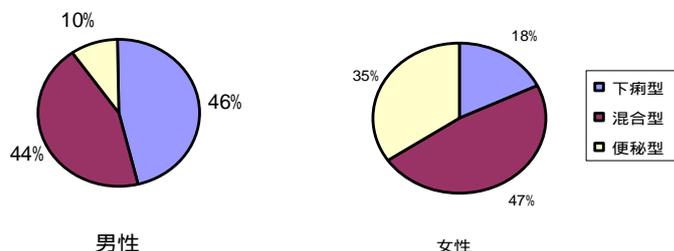
- ・いつも腹痛や腹部不快感がある
- ・便秘と下痢が交互に起きる
- ・急な腹痛や下痢でトイレに駆け込むことが多い



### 日本におけるIBSの年齢別・男女別有病率（推計）



### 男女別にみたIBSの病型分類別有病率（推計）



日本におけるIBS患者数は約1200万人と推定されます。IBSは若年層に多く、男性では下痢型が多い傾向があります。

### 原因

1. ストレス（身体的・精神的ストレスによって自律神経のバランスがくずれたため）
2. 腸管運動機能異常（腸の動きが過剰になってけいれんし、腹痛・便通異常が起きる）
3. 内臓知覚過敏（腸へのわずかな刺激も、過敏に痛みと感じ腹痛・便通異常が起きる）
4. 炎症（急性腸炎が治りきらず、腸炎と似た症状が起こる）

### まずは受診を！

病院を受診し、  
医師にご相談を

**IBSか他の病気かを  
診断するため、まずは  
医師の診察を受けましょう。  
必要に応じて検査  
や薬の処方があります。**



### 生活での注意点

1. 食事の工夫  
1日3食を適度にとる

#### [避けた方がよい食品]

お酒・タバコ・コーヒー  
炭酸飲料・冷たい飲み物  
辛いもの・牛乳・乳製品  
油類・発酵しやすい食品

#### [積極的にとった方がよい食品]

ごはん・めん類・パン  
野菜・果物・海草・こんにゃく

2. 睡眠不足・過労・ストレスを極力避け、  
休息・運動などで気分転換をはかる



3. 生活のリズム作り、  
自律神経のバランスを整る

