

中学生にも多い 過敏性腸症候群とは？

「ストレスでお腹が痛くなる」「緊張でお腹が痛くなる」という経験がある人は多いのではないのでしょうか？頻りに痛くなる場合、もしかすると過敏性腸症候群かもしれません。ストレスや生活習慣が関係しており、10代で腹痛を起こすことが多い病気のひとつです。



特徴

- 1カ月以上の腹痛、便秘、下痢などをくり返している
- 排便をすると和らぐ
- 検査をしても異常が見つからない

など

症状がでやすいとき

- 試験・試合・受験前後
- 生活環境が変わったとき
- 緊張したとき
- すぐにトイレに行けない状況のとき
- 忙しいとき

※自分の趣味に打ち込んでいる時や、寝ているとき、リラックスしているとき(自宅など)は、あまり症状がでません。

もし過敏性腸症候群かもしれない…と思ったら

自分が過敏性腸症候群かもしれないと思う人は「排便習慣」と「食事」で工夫をしてみましょう。



ちなみに
朝食 15分後は
排便の
ゴールデンタイム

食事に気をつけよう

- ・「食べると下痢をする」とわかっている食物はさける
 - ・便秘がちな人は水分と食物繊維を多くとる
 - ・脂肪分はとりすぎない
- などの工夫をしてみよう！

排便リズムをつくらう

- ・夜遅く食べない
 - ・早寝早起きをする
 - ・朝食をとる(腸が目覚める！)
 - ・朝食後、トイレにゆっくり入る(時間をつくる)
- などの工夫をしてみよう！



「またお腹が痛くなったらどうしよう」という不安と緊張で、さらに症状が悪化してしまう悪循環におちいりやすい病気です。不安なときに「気がまぎれる」リラックス法を1つ持っておくと自分の強みになります。心配な人は病院(消化器内科)で相談しましょう。