

10月



そのお腹の不調はストレスが原因かも？ ～ 過敏性腸症候群 ～



ストレスを受けるとセロトニン(精神を安定させるホルモン)の分泌のバランスが崩れ、大腸の動きが不安定になり、下痢や便秘などお腹の不調につながります。

過敏性腸症候群の症状とは...

慢性的な下痢がつづく

緊張や不安で便意を感じ、
激しい下痢を起こす



② おなかの調子が不安定

腹痛や不快感とともに下痢
と便秘を数日毎に繰り返す

強い腹痛

強い腹痛が続いた後に、粘
液状の便が大量に出る

以上の状態が数か月続き、他に腫瘍や炎症などの病気がない場合に
考えられるのが、過敏性腸症候群といわれています。
心当たりがある場合には必ず病院を受診しましょう。

症状を改善するために...

過敏性腸症候群となる原因

- ・ ストレス
- ・ 暴飲暴食
- ・ 不規則な生活

など



～ 胃腸に優しい食習慣～

- ・ バランスの取れた食事
- ・ 症状を誘発しやすいものは避ける
脂質の多い食事、コーヒー、アルコール、香辛料 等
- ・ 症状により摂取する食品に気をつける



下痢気味の場合...おかゆ、白身魚等、消化に良い食品
便秘気味の場合...繊維質の多い野菜や醗酵食品など



ストレスが原因の場合は、原因となるストレスを緩和していくことが
必要です。また、適度な運動も症状改善に繋がります。



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長
粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229