

# 健康 と 笑顔

健康ZOOM UP

大人の気管支喘息は、  
コントロールできる病気です。  
根気よく向き合しましょう

ホームドクターに聞く!  
健康アドバイスQ&A

コラム  
健康維持の基本

ぶらり湯けむり紀行  
六甲おとめ塚温泉

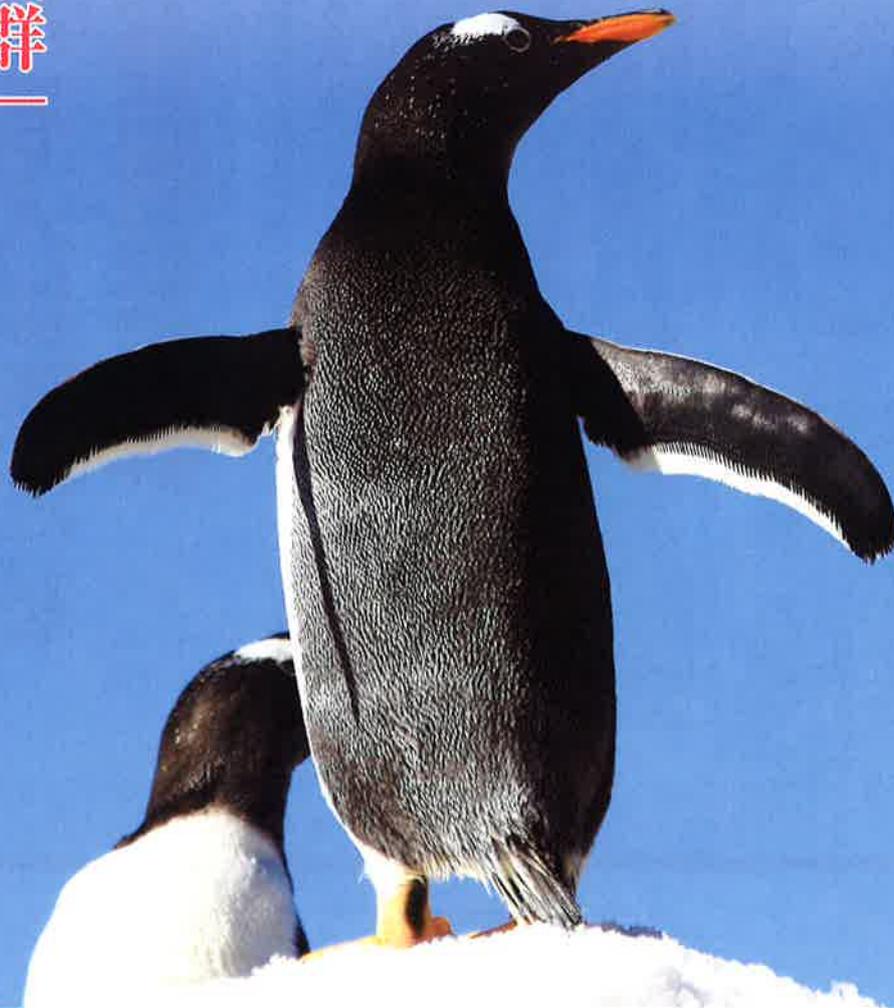
一般社団法人神戸市医師会

〒650-0016 神戸市中央区橘通4丁目1番20号 TEL(078)351-1410  
ホームページ <http://www.kobe-med.or.jp/>

特集

「過敏性腸症候群」

ストレスでお腹が痛くなる人は要注意  
現代社会で急増中 過敏性腸症候群



### 【過敏性腸症候群】

# ストレスでお腹が痛くなる人は要注意 現代社会で急増中 過敏性腸症候群

過敏性腸症候群はよくある病気です。緊張や不安などストレスでお腹が痛くなる人で、排便によって症状がよくなる、お腹の痛みに伴って排便回数や便の形に変化があるなどの場合は、過敏性腸症候群の可能性があります。我慢せず医療機関を受診しましょう。

## 過敏性腸症候群とはどんな病気？

大腸内視鏡検査やCT検査など

では異常がありませんが、おなかの痛みや不快感などの症状と、それに伴う便秘や下痢を何度も繰り返す病気です。成人の約10%の人がこの病気にかかっており、決してまれな病気ではありません。便秘の状態から「便秘型」と「下痢型」と両方を交

互に繰り返す「混合型」に分類されます。女性にやや多く、若い人がなりやすい病気です。

## こんな症状は要注意

具体的には、「通学や通勤の途中でお腹が痛くなる」「試験前や大事な仕事の前にお腹が痛くなる」「なごストレスでお腹に不快感が生じ、その症状が長い間繰り返しまわれ

れば、過敏性腸症候群の可能性があります。

診断方法は、おなかの

痛みや不快感で医療機関を受診した場合、まずは発熱、体重減少、血便がないかを問診します。次に①50歳以上の場合、②大腸がんになったことがある場合、③血のつながった家族に大腸がんの人がいる場合は、血液検査に加えて大腸内視鏡検査



やCT検査などを行います。大腸内視鏡検査などで異常を認めず、腹痛や不快感が続く場合、さらに問診を行います。①腹痛が排便によって症状が改善するか、②腹痛があるときに便の回数が増えたり減ったりするか、③腹痛があるとき

## 過敏性腸症候群セルフチェック

- 緊張や不安などストレスでお腹が痛くなることがある。
- お腹の痛みは1カ月に2回以上繰り返す。
- お腹の痛みは排便をするとやわらぐ。
- お腹の痛みに伴って、排便の回数が増えたり減ったりする。
- お腹の痛みに伴って、便が軟らかくなったり硬くなったりする。

2つ以上当てはまる項目があれば、過敏性腸症候群かもしれません。

に便が硬くなったり軟らかくなったりするかを聞き、2つ以上合致すれば過敏性腸症候群といえます。

単純な便秘や下痢では、おなか痛くて張る・気持ち悪いなどの腹部症状は伴いませんが、過敏性腸症候群では腹部症状を伴います。また、便秘や下痢の原因がストレスであることも特徴のひとつです。生活の質(QOL)が低下し、学業や仕事に

支障がでるため、重要な病気と考えられています。ひどい感染性腸炎を起こした後にもなりやすい場合があります。発熱を伴う下痢をした方は、2〜3年以内に過敏性腸症候群になる可能性が高いといわれています。

### 過敏性腸症候群の治療法

最初に行う治療は、食事療法です。具体的には、脂っこい食事、刺激の強い食事をやめて、あっさりした食事にしてもらいます。「便秘型」の場合は、繊維の多い食事をとるのも有効です。

次に行う治療は、生活習慣の改善です。アルコールは症状を悪化させる可能性があるため、禁酒が望ましいとされています。また禁煙を行い、十分な睡眠と休養をとり、規則正しい生活をするのが大切です。便秘や下痢はストレスが原因ですので、リラックスしてストレスをためないように心がけます。適度な運動もよいとされています。

食事療法や生活習慣の改善で変

化がみられない場合、薬を使って治療をします。このときに「便秘型」か

「下痢型」かによって使う薬が違います。場合があります。「便秘型」の人には、便を軟らかくする薬や腸の動きを活発にする薬を使いますが、「下痢型」の人には腸の動きを穏やかにする薬や下痢止めを使います。乳酸菌製剤や便の硬さを整える薬は、「便秘型」「下痢型」両方の人に使います。漢方薬が有効な場合もあり、よく使われます。食事に対するアレルギー反応が原因の場合もあるので、アレルギーを抑える薬を使ったり、ストレスが原因のため不安を抑える薬を使ったりすることもあります。食事療法、生活習慣の改善とともに、いろいろな薬を組み合わせ、自分にあつた治療法をみつけていくことが大切です。

### 過敏性腸症候群の人が気をつけること

過敏性腸症候群の人は他の病気を合併することがあります。具体的には、胃酸が食道に逆流して胸やけ

の症状を引き起こす「逆流性食道炎」や、みぞおちの痛みやもたれの症状がでる「機能性ディスぺプシア」などが合併する頻度が高いといわれています。胸やけや胃もたれなどの症状が同時にある場合は、「逆流性食道炎」や「機能性ディスぺプシア」の治療も同時に行ったほうがよいので、主治医に症状を伝えましょう。

### おわりに

セルフチェックを行い、2つ以上当てはまる項目があれば、過敏性腸症候群かもしれません。主治医に相談してみましょう。

(神戸赤十字病院 消化器内科)

白坂大輔

健康  
ZOQM  
UP

# 大人の気管支喘息は、 コントロールできる病気です。 根気よく向き合いましたら

気管支喘息の治療に吸入ステロイドは欠かせません。病状に応じて量を加減し、必要なら長時間作用型気管支拡張薬が入った配合剤を加えるのが一般的です。発作時の短時間作用型気管支拡張薬だけを「使うのは危険です」。

## ●吸入ステロイドで

### 気管支の炎症を鎮める

気管支喘息は多くの患者さんが罹患する一般的な病気ですが、患者さんや家族にとっては大きな負担となります。例えば、息切れがひどく日常生活が困難になったり、緊急事態で救急受診が必要になったり、場合によっては命取りになる可能性もある怖い病気でもあります。でも、ご安心ください。気管支喘息には有効な治療法があって、ほとんどの患者さんはきちんとコントロールできます。その方法を考えていきましょう。

まず、気管支喘息の本態は、空気の通り道である気管支の粘膜表面で起こるアレルギー性の炎症と考えられています。この炎症が

持続すると、気管支の壁が分厚

くなったり、気管支内の粘液や痰が増えたり、何かの刺激で気管支が急激に縮んだりするので、気管支内の空気の流れが悪くなり息切れやゼーゼーという音（喘鳴）が生じます。ひどい時は空気が全く流れなくなり、窒息のような状態になります。

以前は、この狭くなった気管支を急速に広げる薬（短時間作用型気管支拡張薬）が治療の主役でしたが、余計に喘息が悪くなつて亡くなる方が多数出てしまいました。その後、気管支を広げるよりも、原因となっている炎症を鎮めることが重要とわかってきたため、抗炎症効果の高い吸入ステロイドという薬が広く使われるようになりました。吸入ステロイ

ドの登場によって、喘息で亡くなる方は

20年前の約3分の1に減りました(図)。

## ●症状に応じた

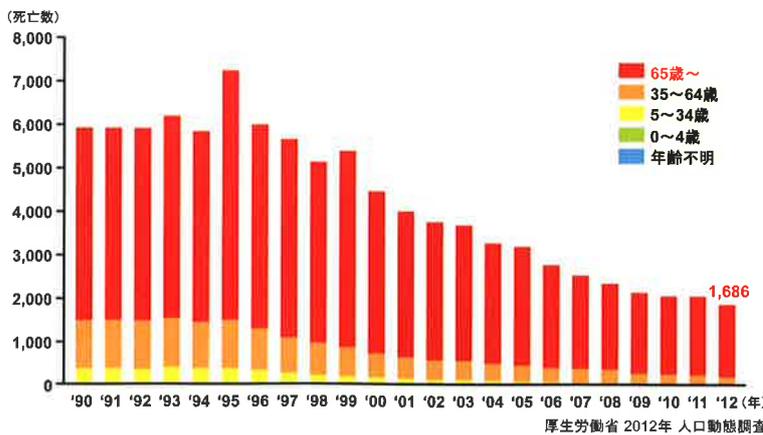
### 配合剤で長期

### コントロールを

ただ、吸入ステロ

イドが効果を発揮するには少し時間がかかります。途中でやめてしまう方もいるため、現在はずぐに症状が改善する長時間作用型気管支拡張薬と併用することが多くなつていきます。この両方の成分を含んだ配合剤もいろいろな種類が発売

図 喘息死亡数の変化



されておられ、患者さんの病状に合わせて使い分けることができます

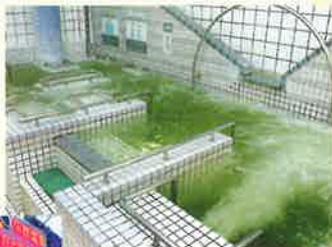
# ぶらり 湯けむり 紀行

## 六甲おとめ塚温泉

うはら 菟原の里に住むうないおとめ 菟原おとめ塚の悲恋伝説を今に伝えるおとめ塚古墳。その北方、約500mに位置する六甲おとめ塚温泉は、公衆浴場料金で本格天然温泉が満喫できる人気施設。自家源泉から「美人の湯」と言われるナトリウム-炭酸水素泉、ナトリウム-塩化物泉が毎分480リットルも湧出し、泉温は加水や加熱の必要がない40.6度。館内には「益荒男の湯」と「神楽の湯」があり、男女日替わりで多彩な入浴設備が楽しめます。湯舟に浸かると炭酸ガスの細かな泡が肌を彩り、浴後のスベスベ感もまた格別。阪神電車大石駅から魚崎駅にかけての沿岸部は灘五郷の西郷、御影郷、魚崎郷にあたり、周辺散策後にのんびり寛くにもおすすめです。



天然温泉露天風呂



マッサージ浴槽



外観

**泉質等**／天然温泉(自家源泉)ナトリウム-炭酸水素塩-塩化物泉(低張性-弱アルカリ性)湧出温度:40.6度(湧出量:毎分480リットル)

**効能**／神経痛、筋肉痛、関節痛、こばり、うちみ、くじき、痔疾、冷え性、疲労回復、健康増進、切り傷、火傷、慢性皮膚病、慢性消化器病など

### Information

営業時間／6:00～25:00

定休日／なし

料金／12歳以上420円、小学生160円、6歳未満60円(入浴+サウナ700円)

※館内に飲食コーナー、マッサージコーナーを併設



TEL.078-851-2228

神戸市灘区徳井町3-4-14

アクセス／市バス「徳井」バス停東側の徳井交差点から北東へ徒歩約3分。阪神「石屋川」駅から徒歩約10分。来客専用無料駐車場(36台)あり

す。今や吸入ステロイドもしくはこの配合剤がすべての気管支喘息患者さんの長期コントロール薬として必須のものになっていきます。しかし、問題がないわけではありません。もともと大きな問題は吸入薬であるということ。操作の簡便な薬剤が増えましたが、それでもきちんとして吸えているかどうかは誰かに必ずチェックしてもらう必要があります。きちんとして吸えていなければ、どんなに優れた薬であっても効果を発揮でき

ません。これらの薬を処方されたら、必ず薬剤師さん、看護師さんなどにうまく吸入できているかどうかをチェックしてもらいましょう。これこそが喘息をうまくコントロールできるかどうかの大きな分かれ目になります。

### ●安定しない場合は 喘息以外の可能性も

薬が吸入できているのに、なかなか症状が安定しない患者さんはよほどの重症か、喘息以外の病気を持っている可能性があります。

す。配合剤でも良くなるなら重症喘息の場合、喘息の炎症を強力に抑える抗体治療を試みることもあります。また、喘息と見分けがつきにくいタバコが主原因のCOPDとの合併の場合、吸入ステロイドを使っても肺機能は正常になりません。それでも、使わなければ悪化を繰り返し、さらに肺機能が悪くなつて寿命を縮める恐れがあります。

繰り返しになりますが、気管支喘息の患者さんで吸入ステロイドもしくはこれと長時間作動

型気管支拡張薬の配合剤を使っていない方は、ぜひ今からでも始めてください。健常の方と全く同じ状態になれる可能性があります。

(神戸市立医療センター中央市民病院  
呼吸器内科 富井啓介)

# ホームドクターに聞く! 健康アドバイス Q&A



母親が「更年期障害」と診断されました。どういった症状と治療法があるのでしょうか。(20代女性)



女性の平均閉経年齢は50歳です。女性ホルモン

の低下に伴い、この前後5年に冷えのほせ、動悸、不眠、肩こり、頭痛、吐き気、気うつなど、様々な症状が出現し、自律神経のバランスが崩れるのを更年期障害といえます。個人差があり、軽度から寝込んでしまう方までいます。ストレスや環境の変化が重なると重症化することもあります。自然軽快することも多く、半年がピークでその後3〜4年で軽快する例が多いです。日常生活に支障が出る方は治療を要します。

まず、①生活リズムの改善、食事、運動、睡眠に気を付け、ストレスの軽減を図ります。

次に投薬には②A漢方薬、B抗不安薬、入眠剤、抗うつ剤、Cホルモン補充療法(HRT)があります。HRTには注射、内服、貼布剤、ゲルがあり、症状の強さや年齢、子宮の有無により、薬の選択や投



与方法が異なります。①に②のA〜Cを組み合わせ、治療期間は2〜5年くらいでしようか。気になる副作用にはBに長期使用では依存性、Cに不正性器出血や乳房のはりがあります。血栓症、乳がんの発症リスクも少し上がりますが、逆に子宮体がん、大腸がん、骨折のリスクは下がります。使用するにあたり婦人科的な診察が必要です。

性交痛や骨密度の低下もこの頃から始まります。いろいろな意味でも女性の衣替え(更年期)の季節なのです。

## Column



### 健康維持の基本

健康維持の基本は、規則正しい生活をし、暴飲暴食は慎み、タバコは止め、お酒も控えめにし、年齢に応じた適度の運動を心がけることでしょうか。加えて、仕事や家庭、その他社会的なストレスがないのも望ましい状態といえるでしょう。でも、現代社会ではなかなか難しいことも知れません。

最近では、スマホなどの進歩によって医療に関する最新の情報が手軽に検索可能です。そのような耳学問的な情報と、前述の健康維持の基本との間を埋め、実際の医療を利用してもらうには、やはり気軽に受診できる医療の専門家の存在が欠かせません。

身体のことでも少しでも気になることや変調を感じた時は、スマホで調べるのもいいですが臨床経験豊富な専門の医師に早めにご相談するのが、もう一つの健康維持の基本といえるでしょう。

# 乳がん検診を受けましょう

乳がんは、**早期発見**が何よりも大切です。  
**満40歳**を過ぎたら、**2年に1度**の  
乳がん検診を受診しましょう。

神戸市医師会医療センター診療所  
(神戸市乳がん検診指定医療機関)では  
マンモグラフィによる乳がん検診を  
実施しております。



マンモグラフィは、  
**女性技師**が  
担当します。

## 予約申し込み方法

かかりつけの医院または  
直接電話でご予約ください。

神戸市医師会医療センター診療所  
神戸市中央区橘通4丁目1-20(神戸市医師会館1F)

☎078-351-1401

1.「健康と笑顔」はどこでお持ち帰りになりましたか?

- ①病院・診療所
- ②あんしんすこやかセンター
- ③その他( )

2.今号の「健康と笑顔」で興味があった記事は?

- ①特集 過敏性腸症候群
- ②健康ZOOM UP 気管支喘息
- ③湯けむり紀行
- ④ホームドクターに聞く! 健康アドバイスQ&A
- ⑤健康維持の基本

3.本誌の感想、今後取り上げてほしいテーマなどが  
ございましたら、ご記入ください。

# Present

抽選で1,000円分の  
図書カードを20名様にプレゼント



## 応募方法

左のハガキに必要事項を記入し切手を貼ってお送りください。  
4月30日必着。当選者へは5月中に賞品を発送します。  
なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

# 健康は家族への愛 健康診断を受けましょう

神戸市医師会では兵庫県・神戸市、全国健康保険協会(協会けんぽ)などの指定を受け、各種**健康診断**、**人間ドック**を実施しております。

## 予約申し込み方法



かかりつけの医院または  
直接電話でご予約下さい。

神戸市医師会医療センター診療所  
神戸市中央区橋通4丁目1-20(神戸市医師会館1階)

**☎078-351-1401**

【予約受付時間】

午前9時～午後5時(土曜日の午後、休日は除く)

### ●休日急病電話相談センター

平成26年10月5日(日)より

**相談日時**

休日/9:00~16:40

**☎078-362-1599**

### ●西部休日急病診療所(前:小児科休日急病診療所)

平成26年10月5日(日)より新たに内科の診療を開始し名称を改めました

**診療科目**

小児科・内科

**受付時間**

休日/9:00~16:40

神戸市西区学園西町4丁目2

**☎078-795-4915**



### ●神戸こども初期急病センター

**診療科目**

小児科(中学生まで)

**受付時間**

月～金曜日/19:30(診療開始は20:00)～翌朝6:30

土曜日/14:30(診療開始は15:00)～翌朝6:30

休日/8:30(診療開始は9:00)～翌朝6:30

神戸市中央区脇浜海岸通1丁目4番1(HAT神戸内)

**☎078-891-3999**

郵便はがき

52円切手をお貼りください

6500016

神戸市中央区橋通4丁目1番20号  
一般社団法人神戸市医師会  
「健康と笑顔」プレゼント係

ふりがな		性別	男・女
お名前		年齢	歳
ご住所	〒		
電話番号	( )		