



長濱産業医事務所

NOH Nagahama office for occupational health

過敏性腸症候群について

2026年8月 衛生講話

産業医 長濱さつ絵

過敏性腸症候群

- 日本人の約10～15%にみられる
- 腸に潰瘍や炎症などの異常はない
- 腸の動きや知覚が過敏になっている状態
- ストレスや生活習慣が症状に影響することがある
- 症状：腹痛、下痢、便秘
 - 腹痛は過去3か月間に少なくとも週1回以上
 - 排便すると腹痛が軽くなることが多い
 - 良くなったり悪くなったりを繰り返す



こんなこと、ありませんか？

緊張すると
胃がむかむかする

冷えたら
お腹が痛くなる



緊張すると
お腹が痛くなって
緩くなる
排便するとすっきり

こうした症状は誰にでも起こる。繰り返し続き、日常生活に支障をきたすようになると、過敏性腸症候群（IBS）の疑いとなる。



原因

- 自律神経のバランスの変化
- ストレス
- 睡眠不足
- 腸の知覚過敏
- 食生活
- 腸内細菌の乱れ
- 腸の動きの異常



改善のための工夫

- 規則正しい生活
- 十分な睡眠
- 適度な運動
- 食事の見直し
低FODMAP食
→小麦、玉ねぎ、にんにく、豆類、牛乳、りんごなど、
腸内で発酵しやすい特定の糖質を控える
- ストレスとの付き合い方を工夫する
- 症状が続く場合は受診



治療

- 生活習慣の改善
- 整腸剤
- 下痢・便秘の治療薬…イリボー、リンゼス、コロネル
- 漢方薬…桂枝加芍薬湯（腹痛）、半夏瀉心湯（下痢）
- 必要に応じてストレスへのアプローチ
- 一人ひとりに合わせて治療を選択



こんな時は早めに受診しましょう

- ☐ 38℃以上の発熱
- ☐ 繰り返す嘔吐
- ☐ 血便
- ☐ 激しい腹痛
- ☐ 水分が取れない
- ☐ 急激な体重減少
- ☐ 夜間も続く腹痛
- ☐ 初めて強い症状が出た



ご清聴ありがとうございました

