

おくすり Q&A

過敏性腸症候群について

Q. 過敏性腸症候群ってなんですか？

A. お腹に炎症となる病気がないのに腹痛が続いたり、下痢便秘が数カ月にもわたり続く疾病のことです。大きく分けて4つの分類があり「**下痢型**」、「**便秘型**」、下痢と便秘が同じくらいの頻度で起きる「**混合型**」、「**分類不能型**」があります。一般的に男性は下痢型に、女性は便秘型になりやすいと言われています。残念ながら今のところ原因は分かっていませんが、一番の原因は「**ストレス**」だろうと言われています。



Q. どのような状況で下痢などの症状が出やすいですか？

A. 上記でも述べたように**ストレス**を感じたときに起きやすいです。例えば仕事中、電車で移動しているとき、テスト中、月曜日の朝、人によって様々です。もし、特定の状況で下痢や便秘に悩んでいる方は、一度病院で診てもらうと良いかもしれません。

Q. 原因が分からないって言うけれど治療法はあるの？

A. まず、**食生活や生活習慣病の改善**をしましょう。暴饮暴食を避けたり、アルコールの摂取を控える、高脂質の食べ物をなるべく食べないなどを心がけると良いです。**睡眠時間もしっかり確保**するようにしましょう。最低でも6時間くらいは眠れると良いですね。また、運動などして**ストレス発散やリラックス**することも大切です。薬としては、優れた水分吸収能力をもつ高分子化合物や下痢型に効く**セロトニン受容体拮抗薬**といったものがあります。前者は小腸、大腸で水分を吸収することでゲル化して水分吸収を抑えます。便に適度な水分を含ませ、便の容積を増やすことで便秘異常を改善します。後者は腸の運動を活発にしたり、腸管の水分異常を改善したりすることで下痢を抑制し、便意を止めます。他にも整腸剤や下剤など様々な種類の薬があります。

Q. 過敏性腸症候群は治りますか？

A. 薬によって一時的に症状は軽くなり、日常生活も普通に送れるようになります。薬を飲み続けて生活していくうちに体が慣れてしまうこともあります。どれくらいの期間で治る、とは**個人差**があるのではっきりとは言えませんが、あまり深く考えてしまうのも**ストレス**になってしまいます。すぐに治る、というよりは**ストレスを減らしたり生活環境に慣れていったりすることで徐々に良くなっていくと考える**と良いです。



執筆薬剤師 鈴木 瑞章

わたしの健康とくすり

第303号



撮影／田中 晴美

今月の内容

- ・疾患シリーズ 虚血性心疾患の病態と治療：急性冠症候群 (ACS) 《連載・第1回目》
- ・ちょっとお耳を…… チョコレートと健康
- ・おくすり Q & A 過敏性腸症候群について

2021年4月発行

発行者 八王子薬剤センター 茂木 徹
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

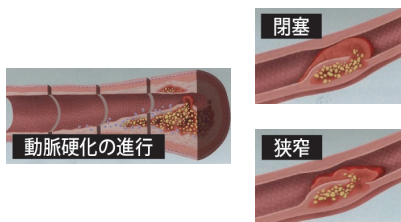
疾患シリーズ

虚血性心疾患の病態と治療：急性冠症候群 (ACS) 《連載・第1回目》

これから3回にわたり虚血性心疾患について解説します。第1回目は心臓救急疾患についてです。胸痛の原因は多彩ですが、中でも緊急度の高い疾患として、**急性心筋梗塞、不安定狭心症、心臓突然死**を包括した**急性冠症候群 (ACS)**といわれる病態があります。

1) 病態

ACSは、心臓の血管(冠動脈)についている動脈硬化の塊(プラーク)の破綻とそれに伴う血栓形成により冠動脈内腔が急速に狭窄もしくは閉塞し心筋虚血や壊死に陥る病態です。完全閉塞すれば急性心筋梗塞、閉塞せず心筋壊死に至らなければ不安定狭心症と診断されます。心臓突然死はこれらの病態により急性虚血を生じ危険な不整脈(致死性不整脈)が出現することでおきます。いずれも心筋ダメージや予後は異なりますが、発症様式は同じ「プラークの破綻」であり、ひとつの病態として考えます。

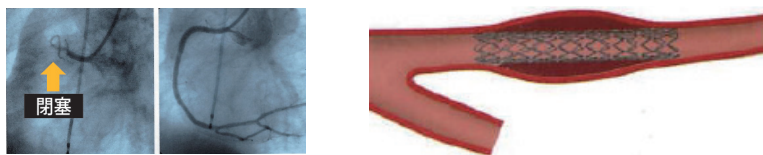


2) 急性期治療 (再灌流療法)

急性心筋梗塞⇒心筋壊死が進むため、より早期の再灌流(血流の再開)が予後を改善します。病院到着後10分以内に心電図・血液検査・心エコー検査を行い速やかにカテーテル室に入ります。発症から12時間以内に病院を受診すること、病院到着後90分以内にカテーテルによる再灌流を行うことが推奨されていますが、より早い再灌流を目指します。

不安定狭心症⇒病変が不安定でいつプラーク破綻部位が閉塞するかわからないため、リスク評価を行いカテーテル治療のタイミングを決めます。

カテーテル治療は、冠動脈閉塞もしくは狭窄病変に血管の内側からステントと呼ばれる薄い筒状の金属を拡張させ留置します。一度留置されたステントは時間がたつと内膜に覆われますが、吸収されずに血管内に存在することになります。ステント留置後は血液をサラサラにするお薬(抗血小板薬)を服用します。



3) 病院受診のタイミング

20～30分以上持続する、繰り返す、増悪する胸痛や息苦しさを感じる場合、顎や肩への放散痛を感じる場合、冷や汗や吐き気、背中などの痛みなどの随伴症状を認める場合には早めに受診しましょう。

次回は、虚血性心疾患の病態と治療：慢性冠症候群 (CCS) についてお話しします。

東京医科大学八王子医療センター 循環器内科 外間 洋平

ちょっとお耳を……

チョコレートと健康



皆さんは、チョコレートと聞くとどんな印象を持ちますか？「気軽に食べられる美味しいおやつ、でも健康には…？」こう感じている方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、チョコレートにまつわるチョコと美味しい情報を皆さんにお届けしたいと思います。



◇カカオポリフェノールとは？

チョコレートの原料であるカカオ豆にはカカオポリフェノールという成分がたっぷり含まれています。その効果として①**血圧低下**、②**動脈硬化予防**、③**美容効果**、④**アレルギーの改善**、⑤**脳の活性化**が期待されています。

◇カカオプロテインとは？

カカオプロテインはカカオポリフェノールと同じくチョコレートのカカオに含まれる成分です。消化されにくい性質を持つため、小腸で消化吸収されず大腸に届き、便のかさが増して便秘を感じやすくなります。また、腸内細菌のえさとなり腸内環境が改善されることで、整腸作用を及ぼし**便秘改善**に効果があると期待されています。

◇チョコレート選びのポイント

チョコレートに含まれる栄養素を効率的に摂取するには、**カカオマス**を70%以上含む**ダークチョコレート**がおすすめです。カカオ含有量が35～40%のミルクチョコレートで同じような効果を得るためには摂取量を増やす必要がありますし、ミルクチョコレートはダークチョコレートに比べて砂糖や油脂が多いため、太りやすくなる可能性も高まります。また、ホワイトチョコレートはカカオマスを含まないため、カカオポリフェノールもほとんど含まれておらず、その効果を期待することはできません。もちろん、ダークチョコレートであっても食べ過ぎは肥満の原因になります。**1日25g程度**を目安に摂取しましょう。

◇食べ方のポイント

一般的に、ポリフェノールの抗酸化作用は摂取後約2時間で高まり、4時間ほど消えていくといわれています。つまり一度にダークチョコレートを25g食べても、その作用が1日中続く訳ではないのです。そのため、**3～4時間おきのこまめなチョコレート摂取**が最も効果的で、おすすめです！

皆さんもチョコレートとの美味しいお付き合い、始めてみませんか？

執筆 薬学部実習生 山口 明莉
(監修 薬剤師 石沢 由貴子)

