

腸そのものには何も異常が無いのに、『腹痛を伴う便秘や下痢(便通異常)』が一年に計12週以上も続く病気を『過敏性腸症候群』と言います。この病気は神経質・裏目な人など、ストレスを受けやすい人に発症し、『①下痢型』『②便秘型』『③下痢・便秘交替型』便秘が3~4日続く、次は下痢といつよつに、腹痛を伴う下痢と便秘が交互に起る』の三つの型があります。

『腸は心の鏡である』と言われます。神経質な人などは、精神的なストレスを受けると(私たちの意志とは無関係に働く自律神経の働きが乱され、腸の運動異常から

腸痛(けいれん)して便通異常や腹痛を引き起こします)これがさらに強い精神的ストレスとなり、症状を悪化させます。だから、5歳以下の人の便秘は、なるべく下剤を飲まずに『規則的に排便する習慣・適当な運動・大量の水分と食物纖維の多い食べ物をとる』などが良い解決法なのです。

『私はデキル人間だ』と自慢げだったM子さんは会社の上司から「何をやらせても遅くて困る」と叱られ、落ち込みました。ある夜、腹痛で自分が

『じ、これがさらに強い精神的ストレスとなり、症状を悪化させます。2週間便秘しても、中毒症状はまず現れないが、神経質な人は『便が出な

心と がらたの栄養

能岡 浄 [32]

ストレスが腸が悪化

自律神経の働き良くするよう

「腸の病気は、文明病の最たるもので、この病気ほど医者が誤診し、治療を誤るのは他にない」と以前は言われ、昔も今も医療内科の外来患者の約20%が『過敏性腸症候群』だそうです。現在は精神心理学的治療や薬物療法と共に、ストレスの

覚めて下痢が続き、病院で検査を受けましたが悪い所が見つからず、薬で少しは楽になつたが治りません。「気まだからで世の中は明るいんだ、人に憎まれるんや」と注意した母親をも恨んで、

行くのに廊下を歩いていくと、太陽がサンサンと照っていて明るかったので、ふと「太陽のおかげで世の中は明るいんだ、ありがたいものだ」と実感し、生まれて初めて、

『私は生きていても有り難い』という感謝の念を持ったそうです。そして部屋に戻り『母にして

解消・生活習慣の改善を指導し、自律神経の働きを良くするような対処法が行われています。『私はデキル人間だ』と自慢げだったM子さんは会社の上司から「何をやらせても遅くて困る」と叱られ、落ち込みました。ある夜、腹痛で自分が

『生まれてから今日までお返ししたこと』と・人に迷惑をかけたこと・お返ししたことと・人に迷惑をかけたこと』の三つを全て思い出すように言いました。最初の五日間は『してもらつたこと』

は今まで自力で生きて来たと思っていたが、よく次々に思い出されて『私は今まで自力で生きて来たと思っていたが、よく考えたら父母や会社の人達、他の多くの人々にいろいろなことをしてもらいました。そこで初めて『人に

おなかの具合も良くなつた』そうです。『周りの人は、私が気づかない間に、いろんなことをして持ちが起こつて来て、それで死ぬ氣がなくなり、おなかの具合も良くなつた』とM子さんに感謝の意とM子さんに感謝の意が芽生えたから、健康が回復したのですね。

(大阪府立看護大学医療技術短期大学部・助教授)