



元気予報

ほしのけいこ
今市医師団幹事 星野 恵子

過敏性腸症候群 「お腹を整える良循環へ」

すぐお腹が痛くなり下痢や便秘をしやすい、いつもトイレを探している、外出がゆううつ。そんなあなたは、過敏性腸症候群かもしれません。

この病気は下痢や便秘、またはその両方を繰り返すもので、胃もたれや不眠もよく合併します。ところが検査をしても異状は見つかりません。実に日本人の10人に1人、特に20〜40代の若い人に多くみられます。患者の3割が中・重症で、電車に乗ったり会議に出たりするのが苦痛なほど深刻です。命に別状はないので軽視されがちですが、生活の質が大きく損なわれるつらい病気です。しかしまだ十分に知られていないため、重症でも病院に行く人は半数に過ぎません。

原因は何でしょうか。まず腸内細菌(広報にっこう2月号14ページ参照)のバランスの乱れが引き金となって、腸が敏感になります。それを脳がストレ

スと感じ、腸に活動信号を送ることさらに腸が敏感になる悪循環となり、症状が強まります。これに仕事や人間関係などの各種ストレスが拍車をかけます。

治療は、この循環を和らげ、良い循環に変えることが中心です。まず規則正しい食事と運動、睡眠のリズムを作りましょう。

糖質を制限する低FODMAP食(※)や30分の散歩が効果的です。それに腸を安定させる薬を使うことで、さらに効果が上がります。近年は研究が進み、よく効く薬が増えてきました。

同じく重要なのが、ストレスマネジメントです。認知行動療法などのカウンセリングでうまくいく場面を繰り返しイメージし、「なんとかなる、大丈夫だ」という安心感を心に定着させます。緊張をほぐす抗不安薬でこれを補強し、効果を確かなものにしていきます。

大切なのは、一人で抱え込まないことです。内科や心療内科を受診し、専門家と一緒に取り組むことで、必ず良くなります。トイレを気にしないで済む自分へ、一步を踏み出しましょう。

※低FODMAP食… F (Fermentable: 発酵性)、O (Oligosaccharides: オリゴ糖)、D (Disaccharides: 二糖類)、M (Monosaccharides: 単糖類)、And(&)、 P (Polyols: ポリオール)のことで、これらの摂取を控える食事療法を「低FODMAP食」と言う



川柳

ひそやかな香りで春のご到着

ありがと云えて戻った元の鞘

流行を追いか計簿に叱られる

もてなしへ白い暖簾が掛けられる

お陰様このひと言で世が丸い

俳句

風邪ひくな転ぶな老の初日記

買物の大半野菜雪催

春眠をけちらして去る猫二匹

選者

大橋芳明

吉原由美子

深谷貞夫

佐藤忠介

青木照雄

福田恒産

選者

須藤火珠男

湯沢くに

白土武夫

神村元子

講…講師 定…定員 ¥…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合せ

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日光内) 問…☎22-2299	4月17日(火) 午後2時～3時30分	◎ママのミニ学習会「こころ編」～乳幼児期ってどんな時期?～ 講…丸山隆氏 申…4月13日(金)まで ※お子さんを預かります
	4月18日(水) 午前10時30分～11時45分	◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう! センター職員と手あそびや体操・ゲームを楽しみましょう
	4月19日(木) 午前10時30分～11時30分	◎アートキッズ～クレヨンを使ってみよう～ 親子で簡単な制作を楽しみましょう
	4月22日(日) 午前10時30分～11時45分	◎パパも一緒にうれしいな!「こいのぼり制作」 定…親子20組 問…4月19日(木)
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) 問…☎54-3001	4月12日(木) 午前11時15分～11時45分	◎音楽であそぼう! わらべうたや親子のふれあいあそび、簡単なリズムあそびなど、大人のひざの上や抱っこ、おんぶでも楽しめます 講…川出朋子氏 ※年齢・月齢・障がいなどに関係なく参加できます
	4月20日(金) ①午前10時30分から ②午後1時30分から	◎こどもの日の集い こどもの日にちなんだ簡単工作やゲーム、おはなし会など、センター利用のおじいちゃん、おばあちゃんと一緒に楽しくあそびましょう
鬼怒川親子ふれあいひろば (下原児童館2階)※ 問…☎76-2355(代表)	4月5日(木) 午前10時30分～正午	◎親子で人形劇を楽しもう! 人形劇、紙芝居、パネルシアターなどを楽しみましょう 講…おはなしキャラバン ピンコロ 申…4月4日(水)まで
	4月13日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーによるひだまりサロン～お花見ピクニック～ 講…家庭教育オピニオンリーダー藤原支部 ¥…50円 持…汗ふきタオル
	4月中 午前10時～午後2時	◎月間行事～こいのぼりをつくろう&母の日のお絵かき～ 簡単なこいのぼりを作って飾りましょう。お母さんの顔をえがいてみましょう
足尾親子ふれあいひろば 問…☎54-3001	4月12日(木) 午前10時～正午	足尾認定こども園の園庭で園児の皆さんとあそんだり、お部屋の中でスタッフとあそんだりします。読み聞かせタイムもあります

※鬼怒川親子ふれあいひろば移転のお知らせ…4月2日(月)から「清流保育園(藤原29番地1)」(鬼怒川小学校隣)に移転します。また、移転に伴い、3月29日(木)・30日(金)は休館になります。



短歌

里芋のころころ太き力味噌汁に
雪深し松の根方の福寿草

中村猶美
池田三夫

男体の白き姿に凜として楔打ちたし怠け心に

宇賀神サク子

孫の顔見せに寄ったとことわるも野菜畑に娘は袋提
ぐ 阿久津年秀

願わくば結弦か昌磨か沙羅ちゃんか世界に誇れる初
孫の名 福田祐子

雪景色月の明かりもほんのりと夕餉の妻は熱燗ひと
つ 青木林吉
時来れば北の故郷に帰るのか女峰の嶺を鳥雲に入る
池田三夫

作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、
郵送またはFAX、メール(nishokouhou@city.niko.lg.jp)で応募ください(二重投稿不可)。
漢字には、必ずふりがなを明記してください。

応募先およびくわしくは

秘書広報課 広報広聴係

〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎(21)5135・FAX(21)5109