

# NHKためしてガッテン 詳細情報

## NHKためしてガッテン【過敏性腸症候群慢性下痢腸内細菌瓜田純久】

NHKためしてガッテン12月14日放送【腸の不調を根治せよ！慢性下痢の新たな犯人▽ストレスじゃない！？薬の飲み方にコツあり】の詳細情報です。

- ◎司会：立川志の輔、小野文恵◎語り：生野文治
- ◎ゲスト：うつみ宮土理、ペナルティ・ワッキー、山瀬まみ
- ◎専門家ゲスト：瓜田純久（東邦大学医療センター大森病院総合診療急病センター内科教授）

### ■腸の不調を根治せよ！

※ベストセラー：最新版 過敏性腸症候群の治し方がわかる本（こころの健康シリーズ）

慢性の下痢に悩む人は推定960万人といわれていますが、今は慢性の下痢でなくても、風邪や食あたりでおなかを下した経験がある人は、慢性の下痢になる可能性があるといえます。

### ●新発見！過敏性腸症候群の真犯人

潜在的な患者を含めると1200万人がかかっているとされる「過敏性腸症候群」。過敏性腸症候群の患者の呼気中には、おならと同じ成分のメタンガスが健康な人より多く含まれているといえます。

実は、腸内細菌の異常増殖が過敏性腸症候群の大きな原因で、食あたりや風邪をきっかけとして一度でも腸炎を発症すると、小腸の免疫力が低下して腸内細菌が異常増殖、細菌を排除しようとする運動が下痢を引き起こします。

過敏性腸症候群は脳がストレスを感じて腸が過敏になることが原因とされてきましたが、ストレスが原因と思いきや、抗生物質（抗菌薬）を投与するだけで約4割の患者の症状が劇的に改善するという海外の研究結果があります。

### ●謎の慢性下痢の原因は、意外なあの薬

現在、中高年の間で急速に増加している「あるタイプ」の慢性的な下痢の原因は、大腸の壁にコラーゲンのバリアができて水分吸収を妨げてしまっていることです。

実は、胃薬・鎮痛薬・高血圧薬などを飲み続けることが元凶と分かり、主治医と相談した上で、薬の種類を変えてみるなどの対策をすれば、下痢をピタリと止めることが可能になります。

### ●小腸の腸内細菌をやっつける！兵糧攻めの方法

- (1) 食事を腹8分目にする
- (2) 空腹時間を8時間以上確保する

深夜に食事をした場合は朝食を抜くなど（症状が治るまでの一時的な対策）空腹時間を長くすることで栄養分が小腸の腸内細菌に十分に行き渡らなくなり、数が減少すると考えられています。

### ●慢性下痢を引き起こす可能性がある薬

- ・胃薬（プロトンポンプ阻害薬）
- ・鎮痛薬（非ステロイド性抗炎症薬）
- ・高血圧の薬（カルシウムキック抗薬）

※これらの薬を長期間服用したり、2種類以上を組み合わせると下痢を引き起こす可能性があります。同じような効果を持つ他の薬に変えると症状が改善しますが、薬に関してはかかりつけの医師に必ず相談してください。（webより編集）