

過敏性腸症候群 (IBS: Irritable Bowel Syndrome)

Irritable Bowel Syndrome (IBS)

With irritable bowel syndrome, or IBS, the colon, also called the large intestine or large bowel, is more sensitive than normal. The colon overreacts to medicines, food such as chocolate, milk products, alcohol, caffeine and stress. It is seen in men and women but it is more common in women, and it often occurs in people under age 45.

過敏性腸症候群 (IBS) は、大腸とも呼ばれる結腸が通常よりも過敏になる病気です。結腸が薬のほか、チョコレート、乳製品、お酒、カフェインなどの飲食物やストレスに過剰反応します。男女どちらにも見られますが、女性が罹患することがより一般的で、しばしば45歳以下の方に多いと言えます。

Signs of IBS

- Cramping pain
- Gas
- Bloating
- Constipation
- Diarrhea
- Mucus with bowel movements

IBSの徴候

- けいれん痛
- おなら
- 膨満感
- 便秘
- 下痢
- 便通のときに粘液が出る

Your Care

IBS is often diagnosed after checking for other illnesses. You may have:

- An exam
- Lab tests of blood and stool
- A test to look inside the colon

ケア

IBSはしばしば他の疾患を調べた後に認められることがあります。以下の処置を受ける場合があります。

- 健康診断
- 血液と便のラボ検査
- 結腸内の検診

It may take some time, but you will find the ways that work best to manage your IBS.

You may need to:

- Avoid the medicines, food and stress that worsen your signs.
- Eat a high fiber diet. High fiber foods include wheat bran, whole grain breads and cereals, peas and beans, nuts, and fresh fruits and vegetables.
- Take medicine to decrease colon cramping.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

時間はかかる場合がありますが、IBSを抑制するための最善策が見つかります。以下のことが必要になることがあります。

- 徴候を悪化させる薬、食物およびストレスを控えること。
- 繊維質の多い食事を摂るようにすること。そのような食品には、小麦ふすま、全粒粉パンやシリアル、豆類、ナッツ類、生の果物や野菜などがあります。
- 結腸のけいれんを緩和する薬を服用すること。

質問や不明な事項については、主治医または看護師にご相談ください。