

はじめに

何となく体がだるい、頭が時々痛くなる、胃や腸の調子が悪い…、そんな体の不調で悩んだことはありませんか？

病院に行くほどではないと思えて、何とかこれまで自分で対処してきたけれど、元気な友人がうらやましく感じたり、このまま治らないのかなど不安に思ったり、体調がよければもっとパフォーマンスが上がるのにと自分にがっかりしたことはありませんか？

ちょっとした不調があるだけで、日々の生活を送ることが憂鬱になってしまうことがありますね。

そんな体調に不安を感じたり何とかならないかなと思っている学生さんのために、心身の不調についての知識をまとめてみました。

現在困っている人はもちろん、特に今は困っていないという人にも、知ってもらいたい内容となっています。ぜひ一度読んでみてください。



あなたの悩み 何でもお待ちしております

[キャンパスライフ・健康支援センター 連絡先]

○月～金 9:00-17:00 開室

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

キャンパスライフ・健康支援センター

(ビッグさんど2階) 092-802-5881

キャンパスライフ・健康支援センター インクルージョン支援推進室

伊都センターゾーン分室(センター1号館1階) 092-802-5859

キャンパスライフ・健康支援センター 伊都キャンパスウエストゾーン

伊都ウエストゾーン分室(ウエスト3号館3階) 092-802-3297

キャンパスライフ・健康支援センター 病院キャンパス

病院分室(医系管理棟1階) 092-642-6889

キャンパスライフ・健康支援センター 筑紫キャンパス

筑紫分室(先端物質科学研究所本館1階) 092-583-8431

キャンパスライフ・健康支援センター 大橋キャンパス

大橋分室(デザイン・コモン2階) 092-553-4581



学生のためのセルフケアシリーズ

[学生生活編]

1. 学生相談・カウンセリングQ&A
2. 雑談のヒント
3. 試験や発表の心得
4. 先延ばしをやめるには
5. 失敗から立ち直る
6. 青年期と親子関係
7. 怒りのコントロール
8. 他大学からの入学者の方へ
9. スケジュール管理の上手なやり方
10. 大学生の友人関係
11. 大学をやめる？
12. これから海外留学へ行く人たちへ

[こころとからだの健康編]

1. 睡眠障害
2. 頭痛
3. 貧血
4. 腸の話
5. 適応障害
6. 不安障害・パニック障害
7. うつ病の原因
8. うつ病の症状
9. 自律神経と自律訓練法
10. リラクゼーション
11. 喫煙の健康被害
12. 感染症について

発行元：九州大学キャンパスライフ・健康支援センター イラスト：井上智世
※このリーフレットの著作権は、九州大学キャンパスライフ・健康支援センターにあります。

学生のための



セルフケア

こころとからだの健康編 4

腸の話



本リーフレットは、学生のみなさんが自身の不調に対して、自分でも何らかの対処ができるように必要な知識をテーマ別にまとめたものです。困った時の手引きとして役立ててください。

九州大学

キャンパスライフ・健康支援センター

腸の話

1. 腸の不調は身体の不調

腸はとても長い臓器です。個人差はありますが、ヒトの平均的な小腸の長さは約6~7メートル、大腸の長さは約1.5メートルとされています。ただし、これは解剖学での長さで、生体ではお腹の中に収めるために、筋肉が引き締まることでもっと縮んでいます(特に小腸)。それだけ長い臓器であり、毎日消化吸収などのために働き続けていますので、規則正しく便通を催すのは簡単なことではありません。誰も、便秘や下痢の経験はあるはず。水分が不足すれば、あるいは腸の働きが弱まれば、便秘になりやすく、一方刺激物が入れば、それを排除しようとして下痢になりやすいのは仕方がないことでしょう。もしも、そうした状態が長く続いて痩せてきたり、発熱などが加わったり、便が変形して血が混ざったりすれば、病院での検査や専門医受診が必要です。

2. 過敏性腸症候群って何?

①心と腸の密接な関係

下痢や便秘を繰り返す場合、特に緊張などのストレス場面ですうなりやすいと、過敏性腸症候群が疑われます。過敏性腸症候群とは、主として大腸の運動および分泌機能の異常で起こる病気の総称です。以前は過敏性大腸症候群と呼ばれていましたが、大腸だけでなく消化管全体にも関係しうることが分かり、大腸の呼称が単に腸に変わりました。会議や発表などの緊張場面、あるいはできれば避けたいと思うようなストレス場面でも腹痛や下痢などが生じることがしばしばみられます。一般には、便秘が急激に起こり、その症状に苦しむことはないため、腹痛や下痢として急激に表れやすいこととなります。色んな検査を行っても腸に炎症や潰瘍といった器質的病変が認められないことから、代表的な心身症とされます。心身症とは、「身体疾患の中で、その発症と経過に心理社会的因子(ストレッサー)が密接に関与し、器質的ないし機能的障害が認められる病態」とされており、身体症状を訴える神経症や、うつ病などの精神疾患は除外するという事になっています。

わかりやすくいうと、見た目にも体の一部が傷ついている場合(器質的障害)だけでなく、見た目には臓器に異常はないものの、その機能がおかしくなっている場合(機能的障害)、いずれにおいても、その発症や経過に何らかのストレスが関係していれば、そうした身体疾患を心身症と呼んでいることとなります。

②症状とその実態

過敏性腸症候群では、下痢や便秘、腹痛、ガス過多などの症状が起こります。日本を含む先進国に多くみられます。日本人では10~15%に認められ、消化器科を受診する人の3分の1を占めるほど、頻度が高い病気です。症状の現れ方によって、便秘型、下痢型、交代型に分類されますが、やや女性に多く、男性では下痢型、女性では便秘型が目立ちやすいようです。ストレスが関与すること以外は原因がよく分かっていません。ただ最近の研究では、何らかのストレスが加わると、ストレスホルモンが脳下垂体から放出され、その刺激で腸の動きがおかしくなり、過敏性腸症候群の症状が生じるといわれています。この動きが繰り返されることで、腸が刺激に対して「知覚過敏」になり、少しの痛みや動きから、脳のストレス反応を引き起こし、症状が強化されるという悪循環に陥ってしまうのです。昔から心と身体の関係は経験的によく知られており、「病は気から」と呼ばれていたわけですが、近年の医学の進歩はその経験を科学的に明らかにしようとしています。

③これ以上悪化させないために

過敏性腸症候群は命に関わる病気ではありませんが、症状を避けようとして日常生活の制限がなされ続けると、QOLの低下を招く結果にもなります。したがって、症状の改善に際しては、腸の働きをある程度薬で制御するだけでなく、自分の生活習慣やストレスを見直すことも求められます。食習慣、睡眠習慣などや考え方のクセが変わらなければ、同じ症状を繰り返す結果にもなりかねません。そればかりか、ストレス状態を現していた腹痛や下痢、便秘などを無理やり薬でコントロールした場合、ますます無理が募って、他の症状が起こってくることもあります。

3. 心身症の治療に大切なこと

心身症の治療は、多くの場合身体的な治療と心理的な治療の両方が求められます。心理的な治療では、ストレス状況から離れるか、何らかの方法でストレス状態を克服する必要があります。その手助けとして、薬物療法(精神安定剤や抗うつ剤なども)に加えて、カウンセリング、リラクゼーション法の習得、周囲からの支援などが有効になります。ゆとりある生活を送るために、趣味や娯楽を楽しむことも必要でしょう。性格的に心身症を生じやすい人がストレス耐性を向上させるには、ストレス状態や自分の置かれている状況を客観的に意識して、その場に合わせた感情表現を適切に行い、ストレスを蓄積させないように心がけることが大切です。

入江 正洋 2016.03

