

check!

まずはチェックしてみましょう

大前提

過去3カ月の間で、おなかの痛みや不快感が1カ月に3回以上起こった。 [はい・いいえ]

条件①

おなかの痛みや不快感があるときに排便をすると、おなかの痛みや不快感がやわらぐ。 [はい・いいえ]

条件②

おなかの痛みや不快感があるとき、排便の回数が増えたり減ったりする。 [はい・いいえ]

条件③

おなかの痛みや不快感があるとき、便が硬くなったりやわらかくなったりする。 [はい・いいえ]

👉 「大前提」に当てはまり、かつ、条件①～③で2つ以上当てはまったら、「過敏性腸症候群」の可能性が濃厚です。

check!

こちらもチェックしてみましょう

- 水っぽい便が出る。 [はい・いいえ]
- 硬いコロコロとした便が出る。 [はい・いいえ]
- 下痢と便秘を繰り返す。 [はい・いいえ]
- 吐き気がある。 [はい・いいえ]
- 食欲がない。 [はい・いいえ]
- おなかがいつも張っている感じがする。 [はい・いいえ]
- おならがたくさん出る。 [はい・いいえ]
- 排便しても残便感がある。 [はい・いいえ]

👉 3つ以上当てはまったら「過敏性腸症候群」の疑いがあります。本書を参考におなかの声を聴く「傾腸」^{けいちよう}習慣を実践してください。

こんなこと、悩んでいませんか？

◆ 日本人の10人に1人以上が「過敏性腸症候群」と言われています

ガスが溜まる、おなかがパンパンに張る、おなかがゴロゴロ鳴る、下痢または便秘が繰り返し起こる——そうした不調に悩んで、本書を手にとってくださった方がほとんどだと思います。

おなかの調子が悪くなる原因となる疾病は、いろいろあります。

その中で、大腸内視鏡などの画像検査では異常が認められないけれど、次ページに示した診断基準に当てはまる方は、「過敏性腸症候群」^{かびんせいちょうしょうこうぐん}だと考えられます。

現在、日本では10人に1人以上が、この過敏性腸症候群とされていて、消化器科を受診する人のおよそ3割を占めています。

おなかの症状と合わせて、不安感や気分のゆれなど、精神的な症状を伴うこともよくあります。