

見えない苦しみ〜IBS患者の思いと向き合い方〜

英語英文学科 長瀬 絢香

IBSという言葉聞いたことがあるだろうか。これは「過敏性腸症候群」という病気の略称である。筆者がこれについて扱いたいのは、筆者もIBSであり、この病気について理解して欲しいと思うからである。一体どのような病気であるのか、筆者の体験談を交えて紹介していく。

この病気の症状は、通勤電車などで腹痛が起こったり、家を出ようとすると腹痛が起こったりするというのが主である。主に若年者で有病率が高く、年齢が増すにつれて減少する。男性は下痢型が多く、女性では便秘型が多いとされている。筆者が発症したのは高校二年時。ある日、授業中に腹痛が起こりトイレに行ったのが始まりであった。一度だけなら特別なことではないと思っていたが、一週間に何度も繰り返す

ようになり、IBSと診断された。それからは、いつくるか分からない腹痛の不安に悩まされ、いつでもトイレにいけるように、電車は各駅停車しか乗れなくなった。この病気は、見た目では分からないので、トイレに行くたびに「授業をサボっている」と思われているような気がしていた。IBSと診断され、薬を処方されてからは落ち着き、今では通学に支障をきたすこともなくなってきたが、現在でもたびたび腹痛に襲われ、遠出はやはり不安にならずにいられない。「腹痛」と一応は表記しているが、「お腹が痛い」というよりも「波が来る」といったほうが正しいかもしれない。それくらい突発的なものであると理解して欲しい。

最近では、IBSや腹痛関係の薬についてのCMをよく目にすることが多い。ではなぜ増え

てきたのか。それは、ストレス社会における現代病とも言える状況になってきたからである。どのCMを見ても、登場するのは会社員。会議中、通勤電車の中など、場所は違っても代表して描かれるのはこの人々である。IBSは、原因がよく分かかっていないが、ストレスが大きく関係しているとされている。腹痛が起きたことによつてまずストレスが発生し、「また起こったらどうしよう」と考えることがまた新たなストレスを生み出すという悪循環のため、ストレスを軽減するといっても難しいものがある。筆者は「食べなければ腹痛は起こらない」という考えから、はじめの頃はご飯があまり食べられなかった。これでは、腹痛にはならないかもしれないが、体には良くないことは明らかである。しかし、それくらい強い不安に悩ま

れるのである。そして、もうひとつ気にすることが、先ほども少し書いたが「周りの目」である。友達と買い物しているとき、「何度もトイレに行って待たせたら気を悪くしてしまう」や「変な子だと思われなかな」などと考えることによって、またストレスが生まれてしまうのである。「考えすぎ」と言われてしまえばそれまでかもしれないが、「心が弱いから」とは受け取らないで欲しい。その一言が何よりも患者を傷つけるのだから。

IBSの治療法には、まず食事療法や運動療法といった治療が行われるが、それでも効果が得られない場合には、薬を服用して治療することになる。ストレス対策として、自律訓練法という治療法もある。自律訓練法とは、自己暗示の一種で、体を弛緩させて心の緊張を解くものである。薬物療法や自律訓練法などでも改善が認められない場合、絶食療法が行われることがある。絶食療法は、パソコンや携帯電話、本などの持込みを一切禁じられ、医師と看護師しか会えない個室で十日間絶食するという方法である。水は一日一リットル以上飲むが、栄養補給は一日500ccの点滴だけしか与えられない。この方法によって、疲労している腸を休め、リセットするのである。この方法では、約半数

の患者で症状が改善されるという。現在、IBSには特効薬が開発されているが、男性にしか十分な効果が証明されておらず、女性には使用できない。筆者は、発症してから毎日、一日三回食前に飲み薬が処方されており、それを服用している。そして、いつ襲ってくるか分からない腹痛への不安をやわらげるため、少量の抗不安薬などが処方されることもある。一度は「治ったかも」と思い自主的に服用を中止したこともあったが、一週間もしないうちに腹痛が起った。IBSとは、切ろうと思ってもなかなか切れない病気なのである。

IBSの患者自身と、そうでないひとがうまく日常生活で関わっていくにはどうしたら良いのか。私は一つ提案したい。それは、よく妊娠中の方が身に着けている「おなかに赤ちゃんがいます」というような、「私はIBSです」という目印を作ることである。IBSの患者は、トイレのない場所へ行くと、不安から発症してしまう。よって、慣れない場所に来たときなど、なるべくトイレに近いところへ置いてもらったり、どこにトイレがあるのか教えてもらうだけで緊張が和らぎ、発症が抑えられるのである。目印があれば、患者は一から説明する苦労と必要がなく、一緒にいる人も疑問に思うことなく

患者と付き合えるであろう。実際にトイレに並んでいるときも、優先してもらええるかもしれない。

IBSという病気は、なかなか回りに理解されにくい病気かもしれないが、この機会に、ぜひ少しでも考えてもらえれば幸いである。そして、IBSで悩んでいる方は、一人で抱え込まずに、自分がIBSであるというのを回りに知ってもらうことが大切だと筆者は考える。今日の自分のコンディションなどを相手に伝えることによって、お互いに少しの気遣いで接することができるようである。「変に思われてないかな」と考えるよりも、相手が自分がIBSであることを知ってくれているほうが、安心できるうえにストレスの軽減にも繋がるはずである。

参考..

読売新聞（2008年 九月二日～五日）

IBSネット

<http://www.ibsnet.jp/treatment/>