

健康だより

<胃痛・胃もたれ・胸焼け>

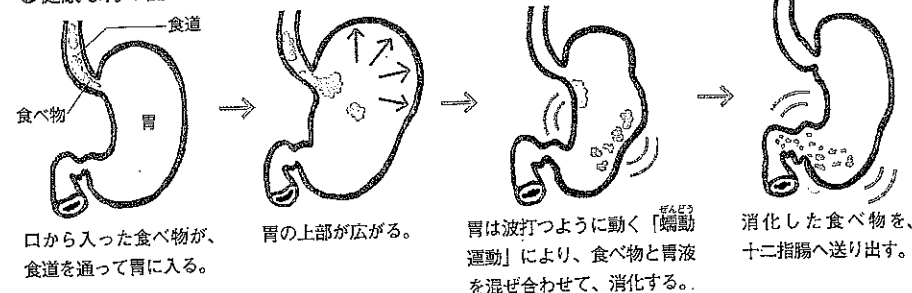
胃の不調が続くのに検査では異常がなく、これまで「慢性胃炎」や「神経性胃炎」と診断されていたものを最近では「機能性ディスペプシア」と呼んでいます。

1990 年ごろからアメリカの消化器学会で提唱されるようになった新しい概念ですが、新しい病気というわけではなく、日本人の 4 人に 1 人が経験しているといわれるほど大変多い病気です。

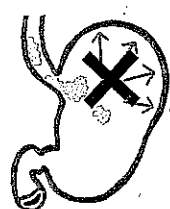
原因ははっきり分かっていませんが、ストレスが大きく関わっているといわれ、ストレス社会の現代病とも言われます。ストレスが胃腸に影響を与えることはよく知られていますが、それは、胃腸が自律神経と密接に関わっていて、ストレスによって自律神経が乱れると、胃の働きや胃酸の分泌に影響が及ぶためと考えられています。

胃の働きと主な症状

●健康な胃の働き

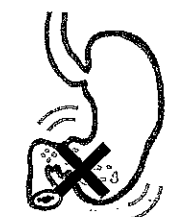


○早期膨満感

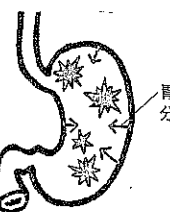


胃に食べ物が入っても、胃の上部が広がらないため、すぐにお腹がいっぱいだと感じる。

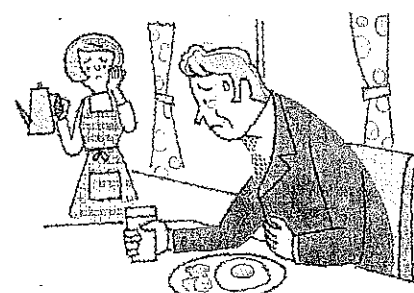
○食後の胃もたれ



蠕動運動が弱くなるため、十二指腸にうまく食べ物を送れず、胃の中に長く食べ物が残る。

○みぞおちの痛み
焼けるような感じ

胃液に含まれる胃酸などの対して胃や十二指腸が過敏に反応する



診断基準

●症状

・半年以上前から下記のような症状がある

食後の胃もたれ
早期飽満感

みぞおちの痛み
みぞおちの焼ける感じ

・最近の3か月間の症状

食後の胃もたれや早期飽満感が週に数回起こる

もしくは

みぞおちの痛みや焼ける感じが週に1回以上起こる

・持続的でなく間欠的に症状が続く

●検査

・胃の検査をしても異常がない



機能性ディスペプシアでは、症状が続くのに、検査をしても「胃潰瘍」や「胃がん」のような目に見える異常が見つからない。

<胃のトラブル>

対策→胃にやさしい生活習慣を

1.食生活を改善する

☆食べ物は 30 回以上噛む

☆腹八分目にする

☆食後は 30 分ほど休憩する

☆胃に負担のかかる食品を摂りすぎない

＊脂肪の多い肉や魚

＊甘いもの、穀類

＊塩辛いもの、刺激の強い香辛料

2.十分な睡眠をとる

胃の働きは自律神経がつかさどっている。

十分な睡眠で自律神経の乱れを改善する。

3.喫煙者は禁煙する

喫煙は胃の血流を悪化させ、働きにも悪影響を与える

4.ストレスの軽減を心がける

ストレスは自律神経の働きに悪影響を及ぼし、胃の働きを悪くする。気分転換を図り、ストレスをためないように心がける。

↓ ↓

○ 症状が改善しなければ、消化器専門医受診を

● みぞおちの強い痛み→胃潰瘍

日本人に多い胃潰瘍の原因として、ピロリ菌の感染が関わっています。

ピロリ菌は胃の中に長く住みつく細菌で口から進入し、日本人の約半数が感染しているといわれ、大部分は 50 歳以上の人たちです。ピロリ菌を除去することで胃潰瘍が治癒し、再発も起こりにくくなることが分かっています。

● 胸やけ→胃食道逆流症

食べ過ぎや飲みすぎの後に起こる胸やけは、胃液が食道へ逆流している可能性があります。

食道と胃の境目にある「下部食道括約筋」が働くことによって、胃液や胃に入った食べ物が食道へ逆流しないようになっています。食べ過ぎや飲みすぎなどで、胃酸の分泌量が必要以上に増えると逆流しやすくなります。また肥満で、お腹周りの脂肪が多くなると胃が圧迫されやすくなり逆流しやすくなります。

↓ 対策

☆早食いや食べすぎ、前かがみの姿勢などを改めることから始める

☆飲酒は適量に・禁煙する・過度の飲酒は、食道の粘膜を傷つけたり、胃酸の分泌を増やしたりする。

喫煙は胃の血流に影響する

○ 胃を元気に・生活習慣改善など、自分で出来る対策もしっかりと！

規則正しく食事をする

夜遅い時間などの不規則な時間に食事をする、胃に過剰な負担がかかる。



●ピロリ菌が原因になる病気

