

放送日： 平成 20 年 8 月 18 日

タイトル： 胃の不調について

担当者： 医師 石塚 泉

甲賀病院内科の石塚です。今日は胃の不調についてお話しします。

日本人は胃の不調を訴える人が多い国民であり、4人に1人が胃の不調に悩んでいるといわれています。胃の不調でもっとも多いのが、胃もたれ感、むかつきであり、次に胸焼け、痛みと続きます。検査では異常がみられないのに、胃もたれ感、むかつき、膨満感、胃の痛みなどが続く場合、「機能性胃腸症」が疑われます。機能性胃腸症の原因としては、胃の働きが緩慢になっている、胃が過敏になっているなどが考えられます。また胸焼けなどの症状が続く場合は「胃食道逆流症」が疑われます。原因には、胃酸の過剰や逆流を防止する働きが悪くなっていることが考えられます。胃は非常にデリケートにできています。さまざまな原因で胃のリズムはくるとしてしまいます。胃の調子を取り戻すためには、原因を取り除くことが第一です。それでも調子が戻らない人は、消化器専門医に相談しましょう。

機能性胃腸症の主な原因は、ストレス、過労、運動不足、不規則な生活、偏った食生活、睡眠不足、お酒やコーヒーの飲みすぎなどです。

胃にやさしい生活をすれば、機能性胃腸症はお薬を飲まなくてもよくなるのが十分に期待できます。胃にやさしい生活とは、まず、1日3食、規則正しく食事をすることです。夜食を食べたり、寝る直前に食べると胃のリズムがくるとしてしまいます。また昔から「腹八分目に医者いらす」と言います。食べすぎは胃にやさしくありません。

さて、食べ方ですが、胃は感情によって働きが左右されます。楽しい食卓は、胃の働きをよくします。早食いは食べ物がよくかまれないうちに胃に送られるので、胃に負担がかかります。よくかんで、ゆっくり食事を摂ってください。お酒に含まれるアルコールやコーヒーに含まれるカフェインは胃粘膜を刺激します。飲みすぎには注意しましょう。

食べ物によっても胃へのやさしさがかわります。食べ物によって、胃の中にとどまっている時間が違います。胃もたれ感があるときは消化の良いものをとりましょう。パターを多く使ったお料理やお菓子、脂っぽいものは長い時間、胃に滞在し胃もたれ感をひどくしてしまいます。また唐辛子やカレー粉などの香辛料、味の濃いもの、冷たすぎるもの、熱すぎるもの、炭酸飲料などは、胃の運動を低下させたり胃粘膜を刺激したりするため控えるようにしましょう。

食べてすぐに横になると牛になるとよくいわれます。しかし、食べてすぐ動くとも血液が手足に流れ、胃に十分な血液がいかず、胃は十分に働けません。胃のためには食後30分から1時間はゆっくり休むようにしてください。

ストレスは胃の動きを思くし、胃酸の分泌を増やします。自分なりのストレス解消法を見つけるようにしましょう。

睡眠は胃の休息時間。ゆったりと胃が休めるよう、夜食を控え質のよい睡眠をとりましょう。

適度な運動は血液の流れもよくしてくれます。またストレス解消にもなり、適度な疲労はよい睡眠につながります。

さて機能性胃腸症を診断する場合、まずは胃粘膜に病気がないことを確認する必要があります。機能性胃腸症だからと決め付けず、胃癌や胃潰瘍がないことを胃カメラで一度は検査しておくことが重要です。胃カメラに抵抗がある方でも、甲賀病院では鼻から細い内視鏡を使って行う内視鏡検査も可能です。ぜひ受診し、検査を受けてください。

機能性胃腸症と診断された場合、先にお話しした胃にやさしい生活をして改善がない場合はお薬を処方します。消化管運動機能改善薬や胃酸分泌抑制剤が一般的ですが、抗不安薬を服用してもらうこともあります。これは、軽い不安や緊張に有効で、消化管機能のストレス反応を和らげる働きがあります。

現代は非常にストレスの多い時代です。ストレスで胃の働きが悪くなっている方が増えてきています。機能性胃腸症を「気のせい胃腸症」と聞き違える笑い話がありますが、気のせいではなく、病気と認識して一度は受診してみてください。