



## 機能性胃腸症 「機能性ディスぺプシア」

昨年、安倍元首相の突然の辞任表明に引き続き、「機能性胃腸症で緊急入院」のニュースが流れた事は記憶に新しいところですが、この出来事が機能性胃腸症という病気が一般の方に認知されるきっかけともなりました。

### 機能性胃腸症とは？

胃痛、胃のもたれ感、腹部膨満感、胸やけ、食欲不振などの上腹部の症状があるのに、内視鏡などの検査では異常が見つからないため、従来は異常なしとされたり、炎症はなくても慢性胃炎や神経性胃炎などの病名がつけられていました。しかし、実際には多彩な症状を伴うため、最近では機能性ディスぺプシアと呼称するようになってきました。それらの症状は、その名のとおり胃腸の機能（働き）が低下することによって起こると考えられています。

この病気は日本人の4人に一人が経験していると言われるほどありふれた病気であり、ストレスが主な原因と考えられています。胃腸の機能は自律神経の働きと密接にかかわっていて、ストレスによって自律神経のバランスが崩れることにより、胃の動きや胃酸の分泌が影響を受けて症状が起きるからです。

### タイプと治療法

#### 運動不全型

いつまでも胃の中に食物が残っている感じがするタイプ。胃のもたれ感、腹部膨満感、という訴えが多くあります。消化管運動改善剤や漢方薬などを使います。

#### 胃・食道逆流型

胃酸が逆流する事による呑酸症状のあるタイプ。食後すぐに横にならずに、食物・胃液の食道への逆流を防ぐ事が大事です。胃酸分泌抑制剤、消化管運動機能改善剤を使います。

#### 潰瘍症状型

空腹時の胃痛や胸やけなど潰瘍症状を訴えるタイプ。潰瘍に準じた治療でH<sub>2</sub>ブロッカーやPPI（プロトンポンプ阻害薬）などの胃酸分泌抑制剤、粘膜保護剤がよく効きます。

#### 空気嚥下型

無意識のうちに空気を飲み込んでしまうために起こるタイプ。症状は腹部膨満感とゲップです。空

気嚥下の自覚をすることが大事で、抗うつ剤や抗不安剤を使います。

#### 特発型

上腹部不快感はあるものの、はっきりした訴えがなかったり、症状が変化するタイプ。抗うつ剤、抗不安剤を使います。

### 具体的な日常生活での注意事項

#### ① ストレス解消をはかる

過剰なストレスを避け、ストレスをためない工夫をしましょう。休養したり、趣味や運動などで気分転換をはかることが大切です。ウォーキングなど軽く汗ばむほどの運動は、自律神経のバランスを取り戻すのにも効果があります。

#### ② 規則正しい生活で3食きちんと食べる

不規則な生活、食事は胃への負担が大きだけでなく、自律神経系のバランスを乱すこととなります。朝、昼、晩と規則正しい食事をしましょう。

#### ③ ゆっくりよくかんで食べる

早く食べると胃が十分広がりにくいため、リラックスしてゆっくり食べましょう。よく噛むことで唾液がたくさん出て消化を助けてくれます。

#### ④ 腹8分目を心がける

満腹になるまで食べると胃の蠕動運動が妨げられ、もたれやすくなります。腹8分目にして胃の動きをスムーズにしましょう。

#### ⑤ 20～30分ほどの食休みを

食後すぐに活動すると、血液が体を動かす骨格筋に回ってしまい、胃腸への血流が減って消化機能が低下します。食休みをとるようにしましょう。

#### ⑥ 胃に負担がかかる食べ物・飲み物をひかえる

脂っこいもの、塩辛いもの、甘すぎるもの、香料やアルコールなどの刺激物は胃に負担をかけるため控えめにしましょう。冷たすぎたり熱すぎたりする食べ物・飲み物も胃を刺激するため、人肌か、やや温かいくらいのもをとりましょう。カフェインの入ったコーヒーや緑茶も飲みすぎると胃酸分泌が高まるため、注意が必要です。

症状が僅かでも改善しない場合は、胃・十二指腸潰瘍や胆石、膵臓の病気、がんなどの器質的な病気が潜んでいる可能性があります。症状が続くようであれば、消化器の専門医に相談しましょう。