



## ▼胃痛・胃もたれ・胸やけ対策

「胃痛」「胃もたれ」「胸やけ」などが改善せず、苦しんでいる方が多くいらつしやると思います。また、中には医療機関で検査をしても異常が見つからない方もいます。

こうした症状がある場合は、その原因に合った対処が必要で、そのために近年、新しい病気概念が登場しています。今回は、胃の不快感をもたらず病気とその対処法をご紹介します。

## ▼機能性ディスペプシアとは

検査では異常がないのに、胃の不快感が続く状態を「機能性ディスペプシア」と呼びます。

食物が胃に運ばれると、①胃の上部を広げ食物の受け入れ、②胃液を分泌、③波打つように動き(ぜん動運動)胃液と食物を混ぜる：というステップを経て、食物はおかゆ状になり十二指腸へ送られま

す。しかし、機能性ディスペプシアでは、食物が運ばれてきても胃の上部が広がらないために「早期膨満感(少量で満腹に感じる)」が

起きたり、ぜん動運動が弱くなって「食後の胃もたれ」が起きたり、胃液に含まれる酸に対し過敏になって「みぞおちの痛み」などが現れます。これらは単独ではなく、複合的に現れるのが特徴です。

機能性ディスペプシアの原因は、明確化していません。ただ、胃の働きには自律神経が関わっているため、ストレスによって自律神経の働きが乱れることで、胃の働きに悪影響が及ぶのではないかと考えられています。

## ▼胃食道逆流症とは

脂っこい食事や飲酒の多い生活を送りがちで、胸やけなどの症状がある場合は「胃食道逆流症」を発症している可能性があります。

食物が胃に運ばれると、食道と

胃の境目にある「下部食道括約筋」が働き、胃液や胃に入った食物が食道へ逆流しないようになっていきます。

しかし、胃食道逆流症では、食道への逆流を防止する機能が障害され不快な症状を起こします。食道の粘膜には胃酸の刺激を防ぐ機能がないため、「胸やけ」や「げっぷ」などの症状が現れます。

胃食道逆流症の発症には、生活習慣や加齢が関係しています。食べ過ぎ・飲み過ぎで胃酸の分泌量が多い方、肥満により胃が圧迫されやすい方、加齢により下部食道括約筋の機能低下がある方は注意が必要です。

## ▼今すぐできる対処法

機能性ディスペプシアや胃食道逆流症の発症には、普段の生活習慣が関係しています。特に暴飲暴食や偏った食生活を送っていると、消化器官に強いストレスを与え、ことになります。

薬物治療後も、生活習慣の改善は重要になりますので、無理のかけられない生活を心がけましょう。

## ◎胃の負担を軽くしましょう

まず医療機関を受診する前に、

胃に負担をかけない生活を送りましょう。食生活の改善に加え、十分な睡眠の確保やストレスの軽減に努めるだけでも、胃の負担が減り、症状が和らぐことがあります。

・食事は30回以上を目標に嚙む消化を助け、胃の負担を軽減できます。

・腹八分目にする

・胃液の過剰分泌を抑えられます。

・食後は30分ほど休憩する

ただし、食後すぐ横になると胃液が逆流しやすくなります。

・十分な睡眠をとる

自律神経の働きを整えましょう。

・禁煙、節酒をする

喫煙は胃の血流を悪くし、働き

に悪影響を与えます。また、飲

酒は胃粘膜を傷つけたり、胃酸

分泌過剰を招きます。

・ストレス軽減・気分転換をする

ストレスは自律神経の働きに悪影響を及ぼします。

## ◎医療機関で相談しましょう

生活習慣の改善を1週間ほど続けても症状が改善しない場合や日常生活に支障をきたす場合は、我慢せず消化器の専門医に受診しましょう。

ふれあい健康センター 保健師