

ひまわりだより

NO.232

2017年9月



中上ひまわり薬局 松本市中上10-5 TEL 0263-35-4441
FAX 0263-37-5561
塩尻ひまわり薬局 塩尻市長畝230-3 TEL 0263-51-5311
FAX 0263-51-5322

定休日 日曜・祝日

9月に入りました。秋も、もうすぐですね。

秋と言えば食欲の秋。そんな方もいらっしゃると思います。
ですが、あまり食べていないのに満腹感がある。いつも胃がもたれて調子が悪い。そんな症状は続いていませんか？
今回は胃の病気 機能性ディスぺプシア についてです。



胃の内視鏡検査などでは、異常が見つからないのに、胃の痛みや胃もたれなど、不快な症状が続く状態を総称して「機能性ディスぺプシア」と言います。

主な症状は「食後の胃もたれ」「食事開始後すぐに食べ物で胃がいっぱいになるように感じ、それ以上食べられなくなる（早期膨満感）」「みぞおちの痛み（心窩部痛）」「みぞおちの焼ける感じ（心窩部灼熱感）」の4つです。その他にも吐き気やおう吐、げっぷといった症状を訴える方もいます。

日本人の4人に1人は機能性ディスぺプシアを持っているとの調査報告もあり、だれでも罹患する可能性のある病気です。

以前は「慢性胃炎」や「神経性胃炎」などと呼ばれていましたが、炎症がなくても症状が出る場合もあり、機能的ディスぺプシアと呼ばれるようになりました。



機能的ディスぺプシアは症状により、大きく二つのタイプに分けられます。

1) 食後愁訴症候群

食べた後に胃もたれする症状や、少し食べただけでお腹がはって、食べられなくなる症状を言います。

2) 心窩部痛症候群

みぞおちの痛みや焼ける症状が、食後だけでなく、空腹時にも起こることがあります。



主な原因や症状を悪化させる要因は、胃酸分泌の異常・ストレス・睡眠不足・食生活の乱れ・過度のアルコール摂取・喫煙・ピロリ菌感染などが挙げられます。胃の働きである「口から入った食べ物を貯める→蠕動運動によって胃液と混ぜ合わせる→消化をし、粥状にして十二指腸に送り出す。」のいずれかの部分に異常があり、起こると考えられていますが、異常がなくても、胃の知覚過敏によって、痛みを感じやすくなっている場合もあります。

自分でできる対策として、胃に負担をかけない食べ方をすることが大切です。

- ・出来るだけ決まった時間に食事を摂りましょう。

食事の時間が不規則であったり、夜遅く、特に就寝直前の食事は、胃に過剰な負担がかかります。

- ・よく噛んで、ゆっくり食べましょう。
食べ物をよく噛むことによって、胃で消化しやすくなり、胃の負担が減ります。

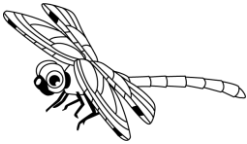


- ・食事の量は腹八分目にしましょう。
食事の摂りすぎは、胃に負担をかけ、胃酸の過剰分泌を招きます。

- ・胃に負担のかかる食事を摂りすぎないようにしましょう。
甘い物や辛すぎるもの、脂肪分が多い食事の摂りすぎは、胃もたれや胃酸の過剰分泌を引き起こします。

- ・食後には休息を取りましょう。
食後すぐに運動などをすると、胃の働きが弱まります。

- ・睡眠を十分にとり、ストレスや疲れをためないようにしましょう。



胃腸は、精神的・肉体的なストレスの影響をとっても受けやすい臓器です。

- ・適度に運動をしましょう。
適度な運動は、消化管の働きを活発にします。また、運動することによってストレスの解消にもつながります。

- ・アルコールの摂りすぎに注意しましょう。
アルコールは胃酸の分泌を増やすと言われています。

- ・禁煙を心がけましょう。
喫煙は、胃の血流量を低下させ、胃の働きを悪くします。

生活改善だけでは症状が良くならないときは薬物治療を行います。機能性ディスぺプシアに用いる薬は大きく4つに分けられます。

- ① 消化管運動機能改善薬（アコファイド・ガスモチン・プリンペランなど） 胃の動きを活発にし、早期膨満感や胃もたれを改善します。
- ② 酸分泌抑制薬（ラベプラゾール・ランソプラゾール・ネキシウム・ファモチジンなど） 胃酸の分泌を抑え、胃の痛み・焼ける感を改善します。
- ③ 抗うつ薬・抗不安薬 強いストレスが原因の場合に用います。
- ④ ピロリ菌除菌薬 2種類の抗生剤と胃酸を抑える薬（プロトンポンプ阻害剤）の3種を7日間服用します。ピロリ菌感染が症状を悪化させる一因でもあるので、感染のある患者は除菌が推奨されています。（但し、機能性ディスぺプシアの場合は、保険適応が認められていません）

この他にも、症状によって、胃の炎症を抑える薬や、胃腸の働きを助ける漢方薬も用いる場合があります。

機能性ディスぺプシアは、原因や症状も様々で、特効薬もないため、症状により上記の薬を組み合わせで治療します。

❖❖ ひまわり薬局ではホームページも開設しています ❖❖

<http://www.himawari-ph.nagano.jp/>

こちらも是非、ご覧ください ☺

