

胃の働きが鈍る機能性ディスペプシア。

胃の構造と働き

食べ物が口から入り、食道を通って胃の中へ入る。

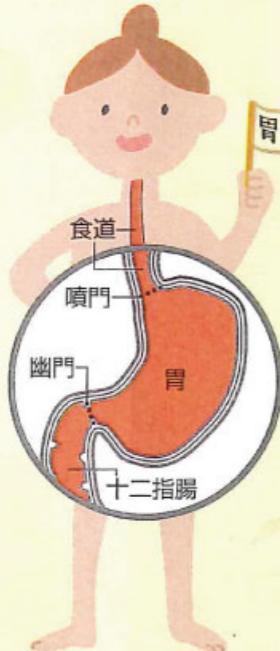
↓ 胃の上部が広がり食べ物が溜まる。

↓ 胃はぜんどう運動によって、食べ物と胃液を混ぜて消化する。

↓ 消化してどろどろになった食べ物を十二指腸へ送る。

これらの働きが滞ることで機能性ディスペプシアを発症。

知っておきましょう



覚えておきましょう

機能性ディスペプシアの診断基準

①以下の症状が一つ以上あること。

- つらいと感じる食後の胃もたれ感
- 早期膨満感
- みぞおち(心窩部)の痛み
- みぞおちの灼熱感(みぞおちの焼ける感じ)

②上部(食道・胃・十二指腸)内視鏡などにより、器質的疾患が否定された。

③6ヶ月以上前から症状があり、最近3ヶ月間は上記の基準を満たしていること。



化やストレスで自律神経の働きが乱れて胃の働きが損なわれる。

慢性的に3カ月以上続くようであれば、一度、消化器内科など医療機関を受診してください。

Q 教えてください 診断と治療法について

A いつからどのような症状があるかなどの問診のほか、内視鏡検査で炎症や潰瘍の有無を調べます。胃潰瘍、食道炎、胃がんなどの病気がないかを確認することが大切です。

症状のきっかけとなつた原因が必ずあるので、仕事や生活習慣、環境の変化やストレスで自律神経の働きが乱れて胃の働きが損なわれる。

の変化、人間関係など多面的にとらえて診断することが重要です。中には検査で異常がないと分かつだけで症状が改善したり、ストレスの原因をなくすことで治癒するケースもあります。

治療は、生活指導と食事療法、薬物療法などを行います。初期で軽い場合は自然治癒することも多いので過度に心配する必要はありません。ただし、慢性的な不快感があり、生活に支障が出るようなら対処が必要となります。

生活指導については、ストレスによるような原因を見極めて改善することを考えます。例えば適度な運動をする、趣味の時間を楽しむ、自

分なりのゆっくりとした時間で過ごしリラックスすることも大切です。食事に関しては、特別な食事制限はありませんが、一度にたくさん食べたり、遅い時間に食べたりするのは胃に負担をかけるので避けましょう。食べられないなど摂食障害がある場合は入院による治療も必要です。

薬物療法としては、胃酸のコントロールをしたり、胃を動かしたりする薬があり、それぞれの症状によって使い方を考慮します。また、漢方薬などを用いることが有効な場合もあります。薬の働きを見極めながら症状に合った処方が必要なので独自判断せず、信頼できる医師と相談して用いてください。

Q 日常生活で注意したいことはありますか?

A ストレスが原因になることが多いためで、まずは自分のリズムに合った生活習慣を心掛けるようにしましょう。仕事や家庭、生活環境の変化は、思いのほかストレスになつていることもあります。症状が出ても慢性的にならないようにするところが大切です。

適度な運動とバランスの良い食生活は基本です。過度のアルコールやタバコは控えた方がいいでしょう。食事は少なめで小分けして食べ、ドカ食いは胃に負担をかけやすいので気をつけるようにしてください。



検査しても炎症や目立つた異常はないのに少し食べると胃がもたれる、みぞおちあたりが痛い…、こんな症状が長く続くようなら機能性ディスペプシアかもしれません。ストレスやちょっとしたきっかけで自律神経の働きが悪くなると胃の不調につながります。日常の気遣いで予防することも可能。症状の特徴や治療法などについて、垂水区の佐野病院院長・佐野寧さんに話をうかがいました。



回答者
佐野病院 理事長・院長
佐野 寧さん／さの・やすし

平成3年関西医科大学卒、平成12年神戸大学大学院医学系研究科修了、専門分野は消化器内視鏡診断及び治療(上部下部内視鏡による検査と治療)、厚生労働省研究班(元主任研究者)、日本消化器内視鏡学会近畿支部評議員、日本消化管学会評議員、米国内視鏡学会評議員など。
<http://www.sano-hospital.or.jp>

胃の働きが鈍る機能性ディスペプシア。

胃痛、胃もたれがあつても、器質的異常はなし。

A 食べ物が口から入ると食道を通って胃へ送られ蓄えられます。胃は空の時は縮んでいて、食べ物が入ってくると膨らみ、伸び縮みして食べ物をこねるなどして消化します。このとき、消化液や消化酵素など胃液が分泌され、食物をこねて、胃液を混ぜ合わせて食物をどろどろの状態にして十二指腸へ送ります。

その後、小腸で栄養分が吸収され、大腸へ送られ分解されて排出されるしくみになっています。

機能性ディスペプシアは、これらの胃の働きが何らかの原因でスムーズに機能しなくなる状態です。胃の痛みや胃もたれなどが慢性的に続いているにもかかわらず、胃の炎症やそのほかの器質的な異常がない場合を言います。以前は神経性胃炎、慢性胃炎と呼ばっていましたが、炎症がみられないことがありますので、機能性ディスペプシア(dyspepsia／胃もたれや胃痛などの上腹部不快感)という概念ができました。

日本国内では4人に1人が症状があると言われていて、世界的にみても先進国などで増加傾向にあることから、現代病の「つだ」と言えるかもしれません。命にかかるような病気ではありませんが、30～50歳代の人々に増えていると言われ、日常のストレスに関係することからなかなか治りにくい場合もあるようです。60歳代以上にはあまりみられず、女性の方が多いといったデータも。

A Q 機能性ディスペプシアとはどのような疾患ですか?

そのほか、検査をしても症状の原因となる異常がみつからない機能性消化管障害として過敏性腸症候群や非びらんせい胃食道逆流症があり、これらの病気が併発するケースもあります。

A Q 主な症状と原因を教えてください。

自覚症状としては、胃痛や心窓部痛(みぞおちの痛み)、早期膨満感(少しの食べ物ですぐに満腹感)、早期膨満感、胃痛があり、それ以上食べられなくなる、灼熱感(みぞおちあたりが熱く感じ不快感がある)などです。

A Q な原因で症状が起こると考えられます。

◆胃の拡張障害：食べ物が入つても胃がうまく広がらず、貯蔵できなくなる状態。早期膨満感、胃痛などの症状がある。

◆排出機能障害：食べ物を十二指腸へうまく送ることができず胃の中起きる。

◆運動機能障害：食べ物を十二指腸へうまく送ることができず胃の中に留まることで、胃もたれや胃痛が起きる。

◆知覚過敏：

刺激に対して敏感になつていて、少しの食べ物でも膨満感を感じたり、胃酸に対しても痛みや灼熱感を感じる。

◆社会的・心理的要因：

胃の働きには自律神経がかかわっています。副交感神経が胃酸をコントロールしているが、生活環境の変化