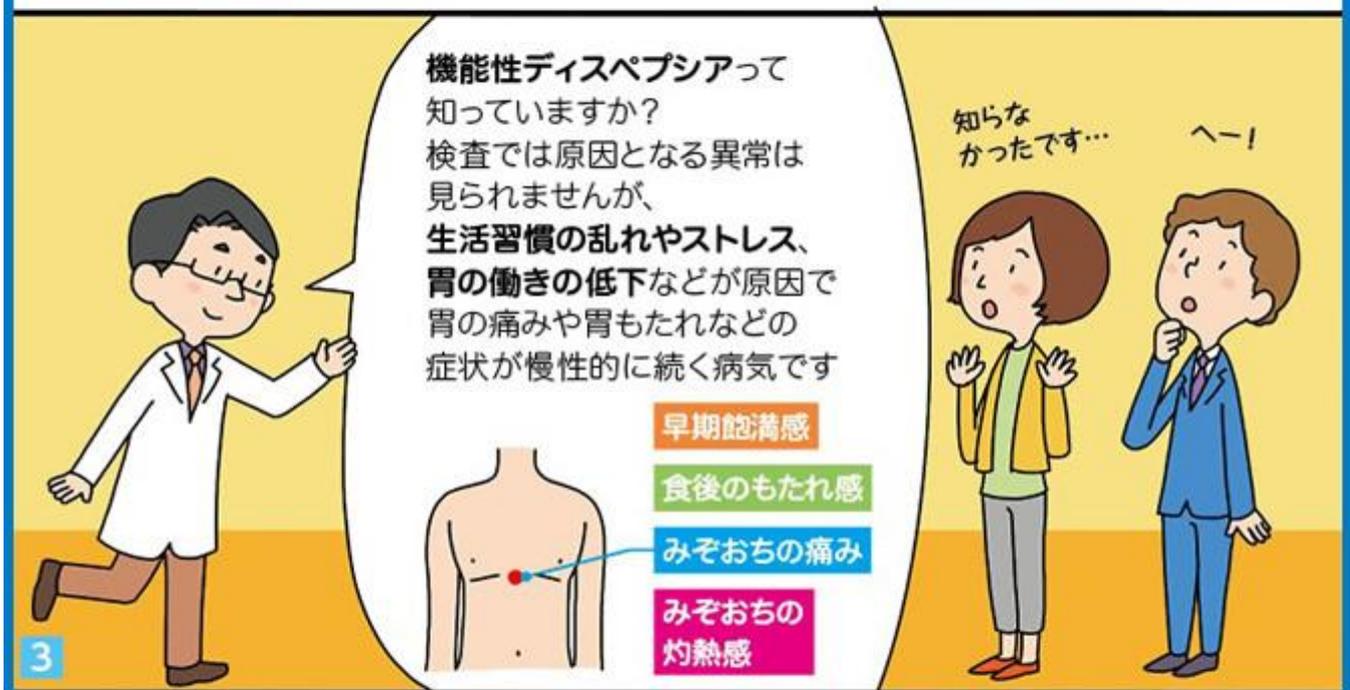


## 2月 胃の不調が気になったら

令和02年02月01日



## ●つらい胃の不調の原因がわからない場合は？

---

明らかな病気がないのに食後を中心に胃がもたれたり、みぞおちのあたりが痛むなどの症状を感じる場合があります。

このような場合は、胃のはたらき(機能)が悪くなったことが原因の「機能性ディスペプシア」かもしれません。ディスペプシアとは、胃の痛みなどの不快な腹部の症状をさす医学用語です。以前は、「慢性胃炎」や「神経性胃炎」などと診断されていました。

健診を受けた人の11~17%、医療機関にかかった人の44~53%が機能性ディスペプシアと診断されるほど、だれもがかかりやすい病気です。

## ●機能性ディスペプシアの原因や症状は？

---

胃は、ぜん動運動によって食べ物と胃液を混ぜ合わせ、消化したものを腸へと送り出します。しかし、この胃の動きが低下すると胃の中の食べ物をうまく運び出せなくなって「胃もたれ」が起こります。また、胃の伸縮性(やわらかさ)が低下して、食べ物が入ってきても胃が十分に広がらなくなると、少し食べただけで「満腹感」を感じてしまいます。胃酸に対して胃が過剰に反応する内臓知覚過敏になっていると、「みぞおちの痛み」「胸やけ」を感じます。

ピロリ菌に感染している場合、胸やけなどの症状が出る場合がありますが、飲み薬による薬物治療によってピロリ菌を除菌すると、症状が緩和されるようです。

アルコール、喫煙、不眠などの生活習慣の乱れが原因となることもあります。生活習慣を見直すことで、症状が改善される場合もあります。

ストレスがきっかけになって発症することが多いのも、特徴のひとつです。つらい症状があると、それがストレスとなってさらに症状を悪化させるという悪循環に陥ってしまう場合があります。胃の不調がもとで不眠がちになるなど、日常生活に影響が出ることも少なくありません。

うつなどの気分障害や神経症性障害を合併したり、逆流性食道炎・過敏性腸症候群・慢性便秘を合併している人もいます。

同じような症状で、胆のうやすい臓の病気が隠れている場合もありますので、胃の不調が続く場合は必ず医療機関を受診しましょう。

## ●胃の不調を改善する生活習慣

---

機能性ディスペプシアなどによる胃の不調を改善するためのポイントは、次のようなものです。

### **気分転換を心がける**

ストレスをためこまないように、趣味や運動などで自分なりのストレス解消法を見つけ、実践しましょう。

### **生活リズムを整える**

とくに食事が重要です。朝食を含む1日3食を、できるだけ同じ時間にとるようにしましょう。

### **食生活を見直す**

栄養バランスを整えましょう。バランスを乱す引き金になりやすい脂質や糖質、刺激物などのとり過ぎは、胃に負担をかけるので注意しましょう。

### **十分な睡眠(休養)をとる**

良質な睡眠をとることは、自律神経のバランスを整えるために重要です。自律神経のうち、体をリラックスさせるはたらきをもつ「副交感神経」が働く睡眠時は、心身の疲れを解消し、細胞の修復も行われる大切な時間です。

### **適度な運動を習慣に**

適度な運動はストレス解消につながります。体を動かすことで心臓から血液が送り出され、神経伝達物質が活性化して爽快な気分になります。まずは散歩やウォーキング、ヨガなど、無理のない範囲で体を動かすとよいでしょう。

[胃の不調が気になる人の健康レシピはこちら](#)

[監修] 東京大学未来ビジョン研究センター  
ライフスタイルデザイン研究ユニット客員准教授  
医師 医学博士 関谷 剛