

せいふう新聞



胃の不調が気になったら

●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「**機能性ディスぺプシア**」かもしれません。ディスぺプシアとは、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%が機能性ディスぺプシアと診断されるほどだれもがかりやすい病気です。

●機能性ディスぺ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、胸焼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、症状が緩和されるそうです。

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。胃の不調がもつて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

機能性ディスぺ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
- ・生活リズムを整える
- ・食生活を見直す
- ・十分な睡眠（休養）をとる
- ・適度な運動を習慣に



-全国健康保険協会 協会けんぽ ホームページより抜粋-

芹沢病院・せいふう新聞編集部より 休刊のお知らせ

日頃は芹沢病院ならびにせいふう新聞に格別のご高配を賜り、誠にありがとうございます。

さて、2000年1月に不定期刊行としてのスタート以来、皆様にご愛顧いただきましたせいふう新聞ですが、今号をもちまして休刊させていただく運びとなりました。今後は外来の休診、変更など病院からのお知らせを中心に、芹沢病院ホームページにてお伝えさせていただくこととなります。20年の長きにわたり多大なご支援をいただきましたこと、あらためてお礼申し上げます。

今後とも芹沢病院へ、いままでと変わらぬご愛顧とご支援をいただきますよう、何卒、宜しく願い申し上げます。

