

機能性

ディスペプシア

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といったことはありませんか？・・・2013年に治療の対象になった比較的新しい病気の「機能性ディスペプシア」かもしれません。日本人の10人に1人はかかっているという意外と身近な病気です。



～胃の不調が気になったら～

◆機能性ディスペプシアとはどのような病気？◆¹⁾⁻³⁾

内視鏡検査などを受けても異常がみられないのにも関わらず、胃がもたれたり、みぞおちのあたりが痛むといった胃の不快感を起す病気です。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指す医学用語です。健康診断を受けた人の11～17%、胃の不調で病院を受診した人の44～53%が機能性ディスペプシアと診断されるほど多い病気です。

◆主な症状は・・・◆¹⁾²⁾

胃は、ぜん動運動によって食べ物と胃液を混ぜ合わせて消化したものを腸へと送りだしますが、この動きが低下すると、胃の中の食べ物をうまく運びだせなくなり、「胃もたれ」を感じてしまいます。また、胃の伸縮性（柔らかさ）が低下し、食べ物が入ってきても胃が広がりにくくなると、食べたものを胃にためておきにくくなり、少し食べただけで「満腹感」を感じてしまいます。更に、胃の伸び縮みや胃酸の刺激などに胃が過剰に反応する内臓知覚過敏で、「みぞおちの痛み」・「胸やけ」を感じます。

◆どうして胃の機能が正常に働かなくなるの？◆¹⁾⁻³⁾

胃の機能は自分の意志にかかわらず働く「自律神経」によってコントロールされています。この自律神経の乱れが機能性ディスペプシアを引き起こす原因と考えられています。自律神経は自分の体を守る神経なので、不安などにより強いストレスを感じると、胃の運動機能に異常が生じたり、知覚過敏が起こりやすくなります。また、ストレスの感じ方には個人差があるため、小さなストレスだと思われるものであっても、人によっては機能性ディスペプシアを誘発することがあります。

◆胃の不調を改善するためのポイント◆¹⁾²⁾

★自律神経を整えましょう：自律神経を整えるためには、規則正しい生活が欠かせません。

- 生活リズムを整える・・・朝食を含む1日3食を、できるだけ同じ時間に摂るようにしましょう。
- 食生活の見直し・・・バランスの良い食事を心がけましょう。脂質や糖質、刺激物などの摂りすぎは、胃に負担をかけるので注意しましょう。
- 十分な睡眠をとる・・・良質な睡眠は自律神経のバランスを整えるために重要です。リラックス作用のある「副交感神経」が働く睡眠は、心身の疲れを解消する大切な時間です。

★ストレスを減らしましょう：ストレスがきっかけになっているのも、この病気の特徴の1つです。

- 適度な運動を習慣に・・・適度な運動はストレス解消に繋がります。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やかな気分になります。まずは、ウォーキングなど無理のない範囲で体を動かしてみましょう。

- 気分転換を心がける・・・ストレスをため込まないように、趣味など自分なりのストレス解消法を見つけ、実践しましょう。

※胃の不調自体をストレスに感じ、それが症状を重くしている場合もあります。胃の不調が気になる場合は、まずは薬局・薬店の専門家に相談してみましょう。

<参考資料>

- 1) 新・国民病!!「機能性ディスペプシア」 きょうの健康|2024.8
- 2) 胃の不調が気になったら [2月 胃の不調が気になったら | 健康サポート | 全国健康保険協会 \(kyoukaikenpo.or.jp\)](#)
- 3) 胃の病気 最新治療「機能性ディスペプシア」
<https://www.nhk.jp/p/kyonokenko/ts/83KL2X1J32/episode/te/PM2NJWJ5P>
1/

山口市小郡下郷844-4

三好薬局