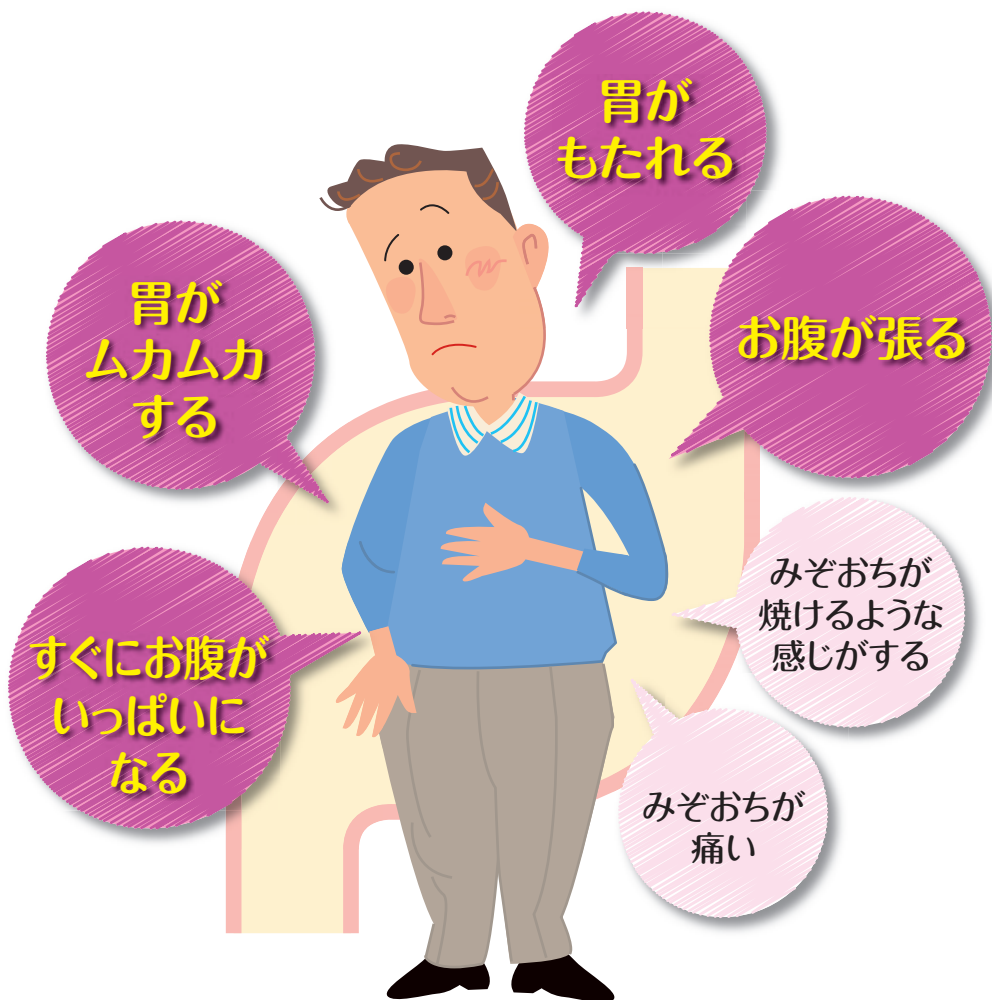


あなたの胃の症状は どちらに近いですか？



監修

大阪市立大学 学長
公立大学法人大阪 副理事長

荒川 哲男 先生

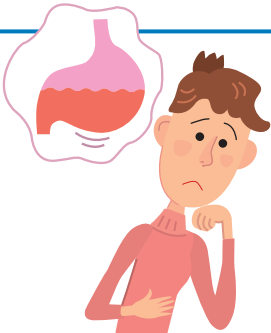

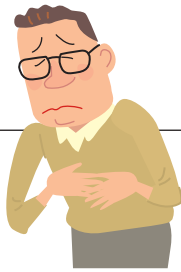
その症状

「機能的ディスペプシア」かもしれません

「機能的ディスペプシア」とは、胃もたれやみぞおち（おへそより上）の痛みなどのつらい症状を繰り返し感じることもあるのに、内視鏡検査等では胃の異常が見つからない病気です。

代表的な症状として以下に記載されているものがみられます。

● 機能的ディスペプシアの症状

もたれ感	1) 週に3〜4回以上	食べ物がいつまでも胃の中にとどまっているような不快感があり、普通量の食事を摂ったあとがつらいと感じる。	
早期飽満感		食事を開始してすぐに、食べ物で胃がいっぱいになり、それ以上食べられなくなる感じ（普通量の食事が食べられない感じ）。	
みぞおちの痛み	1) 週に1回以上	みぞおちに起こる非常につらい不快な痛み。	
みぞおちの灼熱感		みぞおちに起こる熱をもったような不快な症状。	

機能性ディスぺプシアは日本人の10～20%にみられるという報告があり²⁾、決して珍しい病気ではありません。しかし、病気であることに気づかないまま放置されていることも少なくありません。治療することで症状が改善でき、食事を楽しんだり味わいながら快適な日常生活を送ることができます。胃がんでも似た症状が出ることもあり³⁾、思いあたる症状があれば、医師に相談してみましよう。



1) 春日井邦夫：1 FDの定義 Q1 臨床でRomeⅢはどのように活用するのがよいでしょうか？。

本郷道夫 編，FD診療Q&A。東京，日本医事新報社，2，2011

2) 木下芳一ほか：日本医師会雑誌 141 (特別2)：S176，2012

3) 荒川哲男：Ⅱ 疾患編 3.消化器疾患 胃炎。金澤一郎ほか編，今日の診断指針 第6版。東京，医学書院，703，2010

機能性ディスペプシアの原因は、 胃運動異常、生活習慣、ストレスなどです。

機能性ディスペプシアの原因には、下記のものなどが考えられます。

胃運動異常

胃には貯留、攪拌、排出の運動機能がありますが、これらの働きに障害が生じると、症状があらわれます。

生活習慣

脂肪分の多い食品、コーヒー、アルコール、タバコなどの嗜好品、不規則な生活などが胃の症状を引き起こすという報告があります。



ストレス

胃の運動が低下したり、胃が過敏になり、症状があらわれます。

知覚過敏

胃が刺激に対して痛みを感じやすくなっているため、少量の食べ物が胃に入ることでも満腹感や痛みを感じます。

胃酸

胃酸が必要以上に出ると、胃もたれや痛みなどがあらわれます。

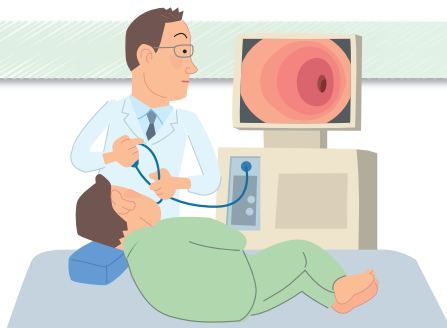


機能性ディスペプシアの診断で行われる検査には 内視鏡検査、バリウム検査などがあります。

症状の原因が胃がんや胃潰瘍などの器質的疾患でないことを確認する検査として、下記のようなものがあります。

上部消化管内視鏡検査

口や鼻からカメラのついた細い管（内視鏡）を胃に入れ、胃の中の病変を調べます。



上部消化管X線造影検査（バリウム検査）

バリウム（造影剤）を飲んでX線写真をとり、胃や十二指腸に異常がないか確認します。



腹部超音波検査（腹部エコー）

超音波を使って胃などの画像を映し出し、臓器の状態を調べ、異常がないか確認します。



機能性ディスペプシアの治療では、生活指導、食事症状を改善して、食事を楽しんだり味わいながら

生活指導

規則正しい生活を送り、ストレスから解放されることが大切です。規則正しく食事や睡眠をとる、十分に休養する、適度な運動を心がけるようにするなどライフスタイルの改善を心がけましょう。



療法、薬物療法が行われます。 快適な日常生活を送りましょう。

食事療法

食生活（食べ物や食べ方など）の見直しと改善を行います。

- 毎日3度の食事を規則正しく食べましょう
- よく噛み、ゆっくりと食べましょう
- 一度に食べ過ぎないようにしましょう
- 食事の内容や調理方法に気を配りましょう



● 注意すべき食品¹⁾

- | | | | |
|-----------|-------|-------|------------|
| ・脂肪分の多いもの | ・炭酸飲料 | ・こしょう | ・マヨネーズ |
| ・多量のスパイス | ・コーヒー | ・柑橘類 | ・チョコレート など |

1) 清村志乃ほか：8 FDの治療：生活指導 Q17 どのような食事の習慣が症状に影響しますか？
どのような生活指導をすればよいでしょうか？. 本郷道夫 編, FD診療Q&A, 東京, 日本医事新報社, 116, 2011

薬物療法

胃の動きを改善させるお薬が使われます。

また、機能性ディスぺプシアは胃炎や食道炎などの疾患と併発することがあり、酸分泌抑制薬や漢方薬などが一緒に使われることもあります。



病・医院名

松本クリニック

水戸市大塚町1879-6

TEL : 029-309-6655