

第10回 生活習慣病教室

「ストレスと胃腸病」

■日時：平成23年1月17日（月） 14時半～15時半

■場所：牛久愛和総合病院 B館2階大ホール

■講師：消化器内科 宮原 直樹

今回の生活習慣病教室は「ストレスと胃腸病」というタイトルの為か、若い女性やサラリーマン風の参加者が多く、現代社会に疲れやストレスを感じていると自覚して来た方が見受けられました。

嫌なことやつらいこともある世の中ですが、楽しいこと嬉しいことをより多く感じられるように意識して、ストレスを貯めずに生活していきたいなと思いました。

ストレスと身体の反応

ストレスがその人の許容範囲を超えると、心や体にサインが現れます。

●精神面の変化

情緒が不安定になり、イライラして不機嫌になったり、気分が暗く落ちこんだりします。気力や集中力も低下し、仕事や家事もはかどらなくなります。ひどい場合は、強い不安感に襲われ、いても立ってもいられないような気分になることもあります。人によっては、妄想や幻覚などの精神的症状が現れることもあります。

●自律神経系の働きの乱れ=交感神経と副交感神経のバランスの乱れ

交感神経が働きすぎると…消化管粘膜の低下 → 粘膜障害
→ 腫瘍など

消化管運動の低下 → 便秘・食欲低下など

反動で、副交感神経が働きすぎると…器官運動の亢進 → 腹痛、下痢など

機能性ディスぺプシア(機能性胃腸症)とは?

- ・胃が痛い
- ・食欲がない
- ・嘔吐
- ・吐き気
- ・胸やけ
- ・胃もたれ
- ・少し食べるとすぐ満腹になる

といった症状を慢性的に來しているにもかかわらず、それを器質的疾患がみとめられない状態を【機能性ディスぺプシア(機能性胃腸症)】といいます。

●日本人の4人に1人が胃の問題症状を3ヶ月に1回は経験しており、そのうち3人に1人が医療機関を受診し、内視鏡検査を受け、半数にあたる約50%が食道、胃、十二指腸などには全く問題なく機能性ディスぺプシアと診断されています。

機能性ディスぺプシアの定義

- 1、最近3ヶ月間に食後のもたれ感、早期飽満感(すぐに満腹になる)、上腹部痛、上腹部灼熱感(胸やけなど)お4つの症状のうち、ひとつ以上の症状が持続していること。
- 2、上部消化管内視鏡検査などを行って、器質的な疾患が認められないこと。

機能性ディスぺプシアの2つの症状

食後愁訴症候群：消化管の運動異常が関係し、食後に起きるもたれ感を中心としたタイプ

- ・胃もたれがある
- ・食事をしてもすぐに満腹になる(早期飽満感)

心窩部痛症候群：消化管の知覚過敏が関係し、胸から上腹部に痛みを感じるタイプ

- ・心窩部に痛みを感じる
- ・心窩部にやけるような感じがある

原因は？

現在のところ明確にはなっていませんが、精神的ストレスや、過労などの身体的ストレスが原因といわれており、そうした緊張状態が胃のさまざまな機能に影響を与え、胃のもたれや痛みをおこしているのではないかと考えられています。

- 1、早期飽満感…胃の拡張機能が低下した状態です
- 2、胃のもたれ…胃の収縮機能が低下した状態です
- 3、胃の痛み …胃の知覚障害(知覚過敏)によって起こります

治療

治療は、対症療法(病気による症状を和らげることを目的に行われる治療)を中心に行われます。主に薬物療法などの内科的治療と食生活を含むライフスタイルの改善の両面から行います。

主に病院で処方してもらう以下の薬で治療を行います。

- 消化管運動機能改善薬…低下したり、過剰になりすぎたりしている腸の運動機能を正常な状態に近づける作用を持った薬です。
- 胃酸分泌抑制薬 …胃酸を刺激する胃酸の分泌を抑える薬です。
- 抗不安薬 …軽い不安や緊張など、ストレスに有効な薬です。

また、自分でも下記の改善を行うことも大事です。

- 食生活の改善
規則正しく！よく噛みゆっくり食べ、食べ過ぎない！消化に良いものを！
- 生活習慣の改善
 - 1、規則正しい生活で3食きちんと食べる
 - 2、ストレスを貯めない(平均7~8時間の睡眠を！運動を定期的に行う！)

以上