

ストレスが原因？胃と食道の病気
機能性ディスペプシア

機能性ディスペプシアは、日本人に多く見られる慢性的な胃の不調です。

みぞおちを中心とした痛みや胃もたれ、膨満感など、上腹部に症状があるにもかかわらず、内視鏡などを使って胃や十二指腸の検査をしても異常が見られないという病気を「機能性ディスペプシア」といいます。

「これまでは「慢性胃炎」とされてきましたが、炎症がないのに慢性胃炎と呼ぶのはおかしいということから、近年になって新しい病気の概念が確立され、機能性ディスペプシアと呼ばれるようになりました。

慢性的に胃の調子が悪い人は日本におよそ1000万人いると言われていています。また、医療機関を受診する程ではなくても、何となく胃の調子が良くないと悩んでいる人は、潜在的にかなり多くいると見られています。

この病気はつらい症状が長く続く為「仕事がかたらない」「集中力が続かない」「食事がおいしくない、楽しくない」など、生活の質を大きく低下させてしまいます。

機能性ディスペプシアの症状

代表的な症状は次のようなものです。当てはまるものがあるかセルフチェックしてみましょう。

- 少量の食事ですぐに満腹になる
- 食後、いつまでも胃の中に食べ物が残っているような膨満感がある
- みぞおちの辺りが痛い
- 胃が焼ける感じがする

最初の2つは食事と関係のある症状で、残りの2つは食事とは関係なく、空腹のときにも現れる症状です。

医療機関を受診し、検査を受けて「異常なし」と言われてもこのうちどれか1つでも当てはまり、症状が週に1~2回慢性的に続く場合は、機能性ディスペプシアの可能性が高いと考えられます。



いたたたたた。。。。

機能性ディスペプシアの治療

◆薬物療法

胃の運動機能改善薬、漢方薬、胃酸分泌抑制薬、抗不安薬など

◆心療内科的治療

認知行動療法、不安解消など

◆生活指導

食生活、睡眠、運動など



治療と並行して生活習慣を改めることも大切

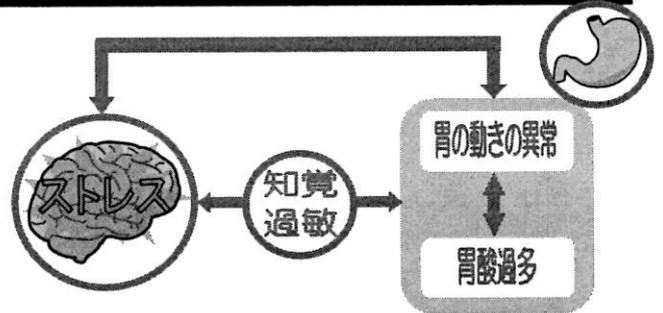
●見直しが必要な習慣

食べすぎ、飲みすぎ、早食い、不規則な生活、喫煙

●控えめにするもの

脂肪分の多いもの、甘いもの、刺激の強い香辛料、コーヒー、アルコール飲料

密接につながり合う
機能性ディスペプシアの原因



胃の動きが悪くなり胃酸の分泌量に変化が起きると、ストレスで生じる知覚過敏(臓器にも知覚過敏がある)によって脳にフィードバックされ、それがさらにストレスになる。ストレスがあると、胃の動きは正常ではなくなるだけでなく、自律神経が乱れる。症状はそのような経路を経て現れてくると考えられる。



今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

<http://kousin-hamamatsu.com>

最近、姿勢改善のために筋肉を再教育させる治療に力を入れています。立体動態波やEMSを使って過剰に働くクセのある筋肉を抑制し、力が入らずに上手く使えていない筋肉を促通します。効果は3日ほど持続するので週に2回が理想。首や肩の痛み、腰の痛み、ひざ痛に効果を発揮します。(院長)



友人から譲り受けた和風旅館の模型を作り始めました。一本一本の柱などの木材にやすりをかけてから組み立て、色塗りをしていきます。絵の具の筆を持つのも久しぶりでなんだかワクワクします。材料の中には小さなかまどや和だんすなどのかわいい家具も入っていて完成が楽しみです。(理枝)



先月は、年長の娘がプロバスケットボールの試合前に鼓隊の演奏を披露する機会がありました。短い間によく覚えられたなあと感心しました。幼稚園の先生方にも感謝です。(真由美)



むちうち症(交通事故)、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

Tel. 053 (451) 4523

交通事故(自賠責)・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

