駅前健康相談センターだより

機能性ディスペプシア

胃もたれや、胃痛などの胃の不調があり、検査しても異常が見つからず「気のせい」と思われた症状も、胃の機能異常で起こりうる「機能性ディスペプシア」という病気でであることがわかってきました。

機能性ディスペプシアの原因

胃の機能には

① 食べ物をためる（適応性弛緩）

② 食べたものと胃液を混ぜる（蠕動運動）

③ 十二指腸へ送り出す運動機能（胃排出能） の３つの機能があります。

これらに何らかの原因（ストレスや過食・不規則な食生活、喫煙、過度なアルコールなど）で異常が生じ、症状が引き起こされると考えられています。また胃酸や高脂肪食、ピロリ菌感染、胃腸炎などの炎症によって、十二指腸や食道の知覚過敏や運動障害が悪化することも原因の一つといわれています。

機能性ディスペプシアの症状

◎ 胃の痛み

◎ 胃が熱くなる灼熱感

◎ 胃もたれ

◎ すぐにおなかがいっぱいになる早期満腹感 など

どの症状も食後に起こりやすいのが特徴です。

機能性ディスペプシアの診断

胃もたれや胃痛などの胃の不快な症状が１か月以上慢性的に続き、超音波検査や胃内視鏡検査などをしても異常が見つからない場合、診断のめやすになります。

機能性ディスペプシアの治療

機能性ディスペプシアの大きな原因はストレスです。そのため、リラックスした状態で治療を受けることのできる、信頼できる医師を見つけることが、治療の第一歩になります。また、自律神経を整える生活習慣を心がけましょう。

機能性ディスペプシアの薬

◇　ピロリ菌除菌

◇　運動機能改善　▸　アコチアミド　／　漢方薬：六君子湯（りっくんしとう）　など

◇　知覚過敏改善　▸　胃酸分泌抑制薬：プロトンポンプ阻害薬

◇　不安やストレスが強い　▸　抗うつ薬、抗不安薬

生活習慣の改善

◇　規則正しい生活を心がける
　（夜更かしせずに、朝は決まった時刻におきる）

◇　食べ過ぎや早食いはしない

◇　温度差に気をつける
　（冷房で体を冷やし過ぎると、自律神経にストレスがかかる）

◇　禁煙する
　（たばこを吸うことは、自律神経の交感神経を興奮させるため）

郡山駅前健康相談センターの御案内

開所日時　：　毎週火～日曜日　午前１０時～午後７時
担　　当　：　保健師・看護師・栄養士
場　　所　：　ビッグアイ７階　市民交流プラザ内
電　　話　：　０２４－９８３－７７１５

〇からだ、こころの健康・食生活・子育て等の相談
〇食生活の相談（塩分濃度測定）
〇骨コツ相談（骨密度測定）毎月第１、４土曜・第２木曜日　午後１時３０分～４時（要予約）
〇母子健康手帳・予防接種券の交付

発行：駅前健康相談センター　令和　３年１２月