

健康 ぷらざ

あなたの胃、快調ですか - 胃のもたれ -

企画：
日本医師会

No. 94

指導：東北大学医学部附属病院総合診療部 教授

本郷 道夫

「もたれる」とってどういうこと？

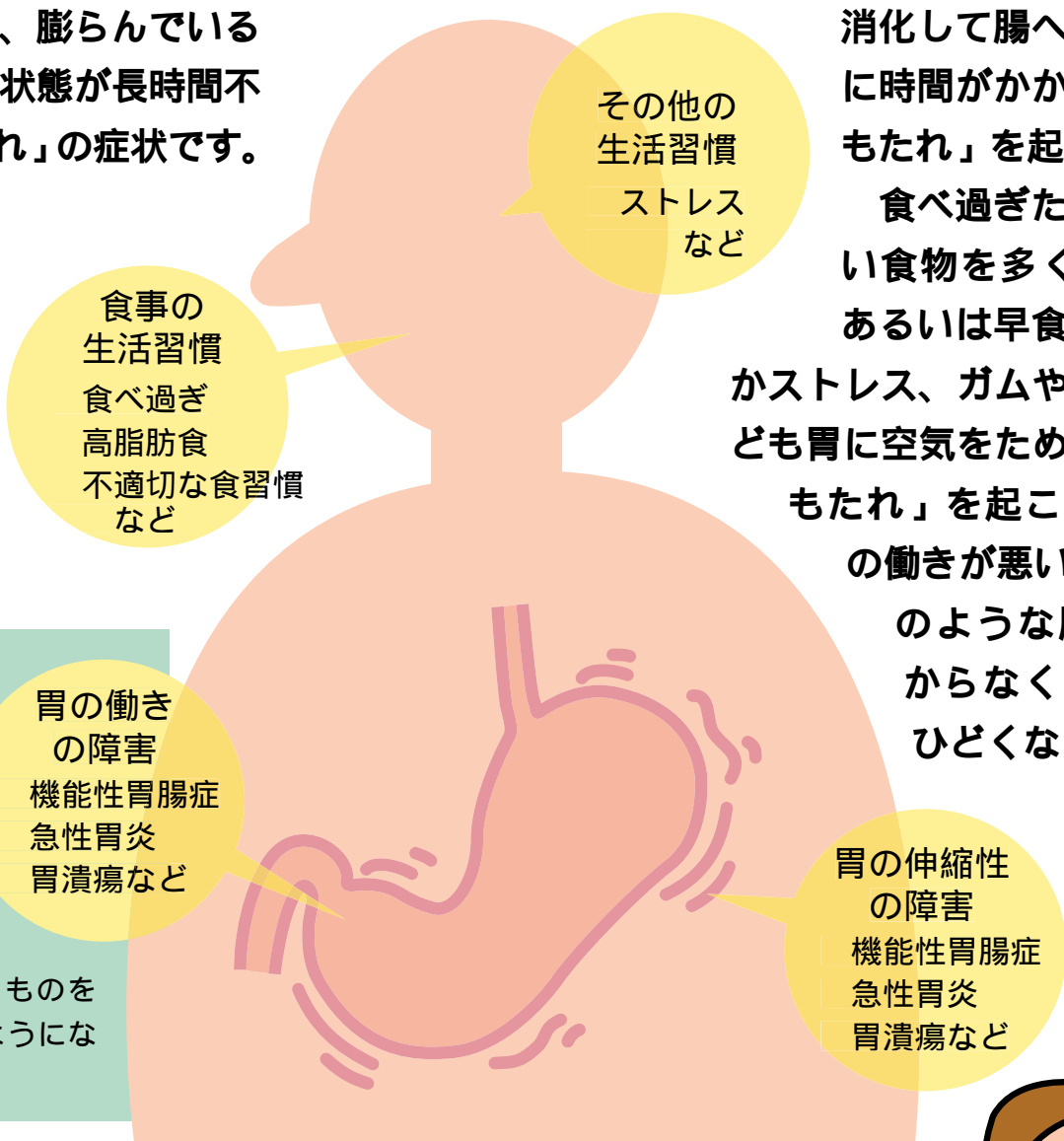
胃はゴムのように伸び縮みしますが、この伸縮性が損なわれたりすると、いつまでも食べ物が胃の中に残って、膨らんでいる感じになります。この状態が長時間不快に続くのが「胃もたれ」の症状です。



「胃もたれ」の原因は？

胃に炎症や潰瘍、悪性腫瘍があって伸縮性が損なわれている場合や、食べ過ぎのため、消化して腸へ送り出すのに時間がかかる時に「胃もたれ」を起こします。

食べ過ぎた時、脂っこい食物を多くとった時、あるいは早食い、そのほかストレス、ガムや炭酸飲料なども胃に空気をため込んで「胃もたれ」を起こします。胃の動きが悪い時には、このような原因が見つからなくても症状がひどくなります。



機能性胃腸症：これまで「胃炎」と呼ばれることが多かったのですが、胃もたれの人に必ずしも炎症があるわけではありません。炎症がないにもかかわらず、胃の動きの悪いものを「機能性胃腸症」と呼ぶようになってきました。

生活習慣を見直しましょう

内視鏡検査で何らかの病気が見つければ速やかに適切な治療を行います^{*}が、症状があるからといってすぐに薬で治療するとは限りません。内視鏡検査でも異常が見つからないときは、生活習慣を見直して改善することから始めます。



食事のとり方：ゆっくりよく噛んで、食べ過ぎないように。

仕事をしながら食べたりせず、規則的な食事の習慣をつくる。

食事の内容：脂肪分の多いものは控えめに。極端に味の濃いもの、強い香辛料は避ける。

ストレス対策：十分な睡眠と規則正しい生活を。スポーツなどの趣味を楽しみ、ストレス解消を。

^{*}急性胃炎、胃潰瘍には酸の出方を抑える薬剤(酸分泌抑制薬)の投与や、胃潰瘍にはピロリ菌の除去、悪性腫瘍は手術による摘出などの治療が行われます。

待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。