

胃の不快感が続いていませんか？



胃の検査を行っても異常がないにもかかわらず、胃の不快感が続く状態を総称して、**機能性ディスペプシア**といいます。今回は、機能性ディスペプシアについて、そしてこれと深く関係する生活習慣の改善についてお伝えします。

原因と症状

機能性ディスペプシアは、主にストレスがきっかけとなり、自律神経の働きが乱れ、胃の運動異常や知覚過敏が起こることで発症すると考えられています。

ストレスによる自律神経の働きの乱れ



胃の運動異常

(胃から十二指腸に送り出す運動機能の異常)

胃もたれ

(十二指腸へと送り出す動きが悪くなり、食べたものが長く胃にとどまる。)

早期満腹感

(胃の上部が十分に膨らまず、食べたものをためることができなくなる。少し食べただけでおなかいっぱいになる。)

胃の知覚過敏

(胃酸に対して胃の粘膜が敏感に反応する)

胃痛・胃の灼熱感

(胃酸の刺激に敏感になり、胃酸が分泌されると、その量にかかわらず胃の痛みや胃の灼熱感を感じる。)

胃の検査を受けても異常がなく、上記のような胃の症状が **1週間に2～3回以上**、かつ **1ヶ月間程度続く**と機能性ディスペプシアと考えられるとされています。

自律神経の乱れを防ぐために生活習慣の改善を

機能性ディスペプシアは、薬によって症状が緩和しても、根本の原因である、ストレスによる**自律神経の働きの乱れ**を解消しないと、再発する可能性があるため、生活習慣の改善が必要といわれています。かかりつけ医の指導のもとに、以下のことが参考になれば幸いです。

○日中はできるだけ活発に過ごして、交感神経を優位に働かせましょう。

- ① 決まった時間に起き、朝食をとる。
- ② 昼食は遅くなり過ぎないようにする。
- ③ こまめに歩くなど体を動かす。



○夜はできるだけリラックスして過ごして、副交感神経を優位に働かせましょう。

- ① 夕食のあとの間食は控える。
- ② 入浴はぬるめのお湯にゆっくり浸かる。
- ③ 夜更かしは避け、早めの就寝を心がける。



交感神経と副交感神経がバランスよく働くことで、胃の機能が正常に保たれ、不調改善につながるといわれています。

また、症状を引き起こすきっかけとなっている「**ストレスの原因**」を知ることも重要です。自分を客観的に見るようにして、ストレスの受け止め方を変えてみることも必要です。

参考：NHK テキストきょうの健康 2018年11月号

別冊 NHK きょうの健康「胃もたれ・胸やけ」は治せる (健康づくり推進部 菊地 香 2019.9)