

## 機能的胃腸症

～胃の不快感を解消しよう～

最近どうも胃の調子が悪い、食後に胃がもたれたり、みぞおちが焼ける感じがする、そんな症状が続いたら『機能的胃腸症』かもしれません。

日本人の4人に1人は経験したことがあるというありふれた病気で、その原因は主にストレスと言われています。ストレスを解消し、生活習慣を見直して、機能的胃腸症を予防しましょう。



### 👉 機能的胃腸症とは

みぞおちを中心とした痛みや胃もたれ、膨満感などの症状があるにもかかわらず、胃や十二指腸の内視鏡検査などをしていても異常が見られないものを、『機能的胃腸症』と言います。

これまでは慢性胃炎や神経性胃炎と言われてきましたが、炎症がないのに胃炎と呼ぶのはおかしいということからこのように呼ばれるようになりました。

- 少量の食事ですぐにおなかがいっぱいになってしまう
- 食後いつまでも胃もたれが続く
- みぞおちの辺りが痛い
- みぞおちの辺りが焼ける感じがする



検査を受けて異常なしと言われても、上記のうちのどれか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、機能的胃腸症の可能性がります。

その他、吐き気やおう吐、げっぷなどの胃腸症状以外にも、倦怠感や冷え、肩こり、背中痛み、立ちくらみなどのいろいろな症状を訴える方もいます。

なお、胃の鈍痛や吐き気が長く続いたり、胃の症状以外に黒い便が出るなど他の症状を伴うときは、その他の原因も考えられますので、消化器の専門医に相談しましょう。

### 👉 機能的胃腸症の原因

原因としては、胃の動きの低下、胃の伸縮性（柔らかさ）の低下、胃酸の刺激、ピロリ菌による炎症など様々な原因が考えられます。また、ストレスと密接につながっていることもわかっています。ストレスがあると、自律神経が乱れて胃酸の分泌量が急に増えたり、出にくくなり、胃の動きの異常が引き起こされます。

また、ストレスを受けやすい人は、臓器が刺激を感じやすくなっており、わずかな胃酸や胃の動きの異常でもストレスを強く感じてしまいます。そして、その不快な症状を自覚すると、それがまたストレスになるという悪循環が起こります。

# 👉 日常生活での注意点

## ○規則正しい生活で3食きちんと食べましょう

不規則な生活、食事は胃への負担が大きだけでなく、自律神経のバランスを乱します。また、食事を抜くと胃腸の運動に変化が起こり、胃酸の刺激を受けやすくなります。朝、昼、夕と規則正しい食事をしましょう。



## ○ゆっくりよくかんで食べましょう

早く食べると胃が十分に広がりにくくなります。リラックスしてゆっくり食べましょう。また、よくかむことで唾液がたくさん出て、消化を助けてくれます。



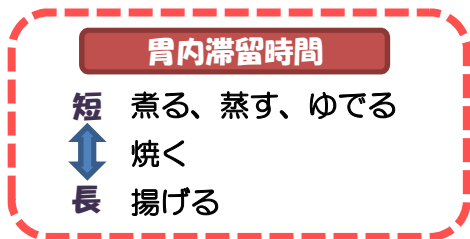
## ○腹八分目を心がけましょう

食事の量を摂りすぎると、胃酸の過剰分泌を引き起こしたり、胃の働きが低下し、胃がもたれやすくなります。

## ○胃に負担のかかる食事を摂りすぎないようにしましょう

脂肪分が多いもの、塩辛いもの、甘みが強いもの、刺激の強い香辛料などは、胃に負担をかけるのでなるべく控えましょう。消化のよいものとは、消化吸収の妨げになる食物繊維が少なく、胃での停滞時間が短く、胃腸を荒らさないものことです。また、同じ食材でも調理方法によって、胃の中にとどまる時間が異なります。なるべく胃に長くともたらず、負担の少ない調理方法にしましょう。

種類	胃腸にやさしい食品	胃腸に負担のかかる食品
穀類	パン(耳を除く)、お粥、やわらかく煮たうどん	ラーメン、玄米、赤飯
豆類	豆腐、納豆、きなこ	大豆などの硬い豆、ナッツ類
野菜類	野菜ジュース、葉もの野菜の葉先、じゃがいも	ごぼう、れんこん、たけのこ、セロリ、きのこ、海藻
果実類	バナナ、りんご、桃	みかん、レモン、干した果物
魚介類	白身魚	イワシ、サンマ、ウナギ、魚卵、生魚、貝類(カキを除く)
肉類	鶏ささみ、牛や豚の赤身のひき肉	脂身、ハム、ソーセージ
卵類	卵(茶碗蒸し)	卵(玉子焼き)
乳類	牛乳(温かい)、ヨーグルト、プリン	牛乳(冷たい)、クリーム
油類	バター	マーガリン、ラード



## ○食後の休息をとしましょう

食後すぐに活動すると、血液が体を動かす骨格筋に回ってしまい、胃腸への血流量が減って消化活動が低下します。できれば、食後20~30分休みをとしましょう。



## ○睡眠を十分にとりましょう

睡眠不足が続くと夜間の胃酸の分泌が促され、胃の粘膜に悪影響を与えます。また、睡眠不足自体がストレスの原因にもなります。

## ○ストレスをためないようにしましょう

過剰なストレスを避け、ストレスをためない工夫をしましょう。休養したり、趣味や運動などで気分転換をはかることが大切です。ウォーキングなど軽く汗ばむくらいの運動は、自律神経のバランスを取り戻すのにも効果があります。



## ○アルコールの摂りすぎに注意しましょう

アルコールは、胃酸の分泌を増やすので、摂りすぎには注意が必要です。



## ○禁煙を心がけましょう

喫煙は、胃の血流量が低下し、胃の働きを悪くします。

# 👉 おすすめ一品料理

## 春キャベツと豆腐のおかゆ

エネルギー 144kcal	たんぱく質 4.5g	塩分 0.5g
材料		2人分
春キャベツ		2枚
人参		40g
絹ごし豆腐		1/5丁
ご飯		軽く1膳弱
しょうが（おろす）		大さじ1
水		3カップ
薄口しょうゆ		小さじ1

### 作り方

- ① キャベツは細切り、人参は3cm長さの千切り、絹ごし豆腐は粗くつぶす。
- ② 鍋に①のキャベツと人参、ご飯、しょうが、水を入れて火にかける。煮立ったら弱火で15分煮込む。
- ③ キャベツが柔らかくなり、ご飯が溶けるくらいになったら、①の絹ごし豆腐を入れてあたため、しょうゆを加えて調味し、器に盛る。

キャベツに含まれているビタミンUは胃の粘膜を守る働きがあります。豆腐を白身魚に変えても胃に負担が少なく、美味しくいただけます。



## もち麩と長いもの卵とじ

エネルギー 149kcal	たんぱく質 9.2g	塩分 0.8g
材料		2人分
もち麩		10個
長いも		8cm
卵		2個
青ねぎ		1本
だし汁(かつお節・昆布)		1と1/4カップ
酒		大さじ1
薄口しょうゆ		小さじ1
みりん		小さじ1
片栗粉		小さじ1
水		小さじ2

### 作り方

- ① もち麩は水に浸して戻し、適度に水気を絞る。
- ② 長いもは2cm角に切り、青ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にAを入れて煮立て、①のもち麩と②の長いもを入れて煮る。
- ④ 長いものに火が通ったら、よく混ぜたBを加えてとろみをつけ、よく溶きほぐした卵を流し入れる。
- ⑤ 卵が半熟に固まったら器に盛り、青ねぎを散らす。

麩や卵は良質のたんぱく質が豊富で消化のよい食材です。長いもに多く含まれるネバネバ成分のムチンは、粘膜を保護したり体内でたんぱく質を無駄なく活用させる働きがあります。



## すずちゃんのフレイクタイム(サプリメント編)

### 『プラセンタ』

プラセンタは日本語にすると「胎盤」という意味で、そこから抽出される成分がプラセンタエキスです。胎盤は、母体と胎児をつなぐ大切な働きを持ち、胎児の生命を守るためのアミノ酸やビタミン、ミネラル、酵素などを豊富に含んでいます。細胞を活性化させるだけでなく、活性酸素を撃退する働きをし、疲労回復や健康な肌を作る作用のほか、肩こりや冷え性、二日酔い、更年期障害の改善にも役立つと言われています。

また、プラセンタの美白作用を主とした美肌作りの効果に注目が集まっています。女性を悩ます肌荒れの多くは、ストレスからくる自律神経やホルモンバランスの崩れが原因で起こりますが、プラセンタには疲労回復、自律神経やホルモンバランスの調整、新陳代謝の向上などの効果が期待できます。



# 薬剤師からのミニ情報

## 胃炎とピロリ菌



### 👉 ピロリ菌とは

ピロリ菌は、正式名を「ヘリコバクター・ピロリ(H.pylori)」と言い、ヒトなどの胃に生息している細菌です。ヘリコには「らせん」や「旋回」という意味があり、ピロリ菌は自分のヒゲをらせん状に回転させて胃の中を移動します。ピロリ菌はその体内に、尿素を分解するウレアーゼという酵素を持っており、胃液中に含まれる尿素を分解することでアルカリ性であるアンモニアを産生することができます。そうすることによって強酸性である胃の中を中和し、生息することができます。

また、その際に産生されたアンモニアにより胃粘膜が障害されることが報告されており、胃炎や消化性潰瘍といった組織損傷が起こると考えられています。



### 👉 治療について

ピロリ菌の除菌では1次除菌として、胃酸の分泌を抑えるPPI、抗菌薬であるクラリスロマイシン、アモキシシリンの3剤併用療法を行います。除菌不成功例に対しては、クラリスロマイシンをメトロニダゾールに変更し、2次除菌療法を行います。

また、服用する際は自分の判断で勝手に薬を減らしたり服用を中止してはいけません。確実にピロリ菌を除菌するために、薬は必ず医師の指示通りに服用するようにしましょう。

	製品名
PPI	タケプロン、オメプラール、パリエット など
クラリスロマイシン	クラリス、クラシッド など
アモキシシリン	サワシリン、パセトシン など
メトロニダゾール	フラジール
組み合わせ製剤	ランサップ、ランピオンパック



これまでピロリ菌除菌療法は「胃潰瘍、十二指腸潰瘍」を発症した人に限り、健康保険で認可されていましたが、平成25年2月21日ついにピロリ菌に起因した慢性胃炎の患者に対しても除菌療法が保険適応となりました。

ピロリ菌の感染による慢性胃炎は、胃がんの発症にも関与するというデータがあることから、除菌を積極的に行っていく必要があると言えます。

※薬に関してご不明な点がございましたら、薬剤師にお気軽にご相談下さい。

★次回のテーマは、アトピー性皮膚炎を予定しております。

### お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>