

なるほど健康講座

『機能性ディスペプシア』



医療法人 明医研
消化器内科 木村 淑子
特任医師

「機能性ディスペプシア」とは、胃の痛みや胃もたれなどの様々な症状が慢性的に続いているにもかかわらず、内視鏡検査などを行っても潰瘍や食道炎、癌などの異常が見つからない疾患です。

この病気は、最近確立された概念で、それまで多くは「慢性胃炎」「神経性胃炎」と診断されてきました。本来「胃炎」とは胃の粘膜に炎症が起きている状態を表しますが、症状があってもそれを説明できる異常が様々な検査でも認められない場合、胃に炎症があるなしに関わらず「機能性ディスペプシア」と呼ばれるようになります。

日本人の有病率は、健診受診者の11〜17%、上腹部症状を訴え病院を受診した患者の45〜53%という統計もあり、決して珍しい病気ではなく誰もが罹患する可能性があります。生命に関わる病気ではありませんが、生活の質（QOL）を大きく低下させます。

【主な症状】食後のもたれ感、食事開始後

にすぐ食べ物で胃がいっぱいになる感じ、みぞおちの痛み、みぞおちの焼ける感じなどです。

【原因】胃の運動機能障害、知覚過敏や心理的・社会的要因などが原因で症状が起これると考えられています。

・胃の運動機能障害↓胃は、食物を蓄え（貯留）、さらに波打つように動くぜん動運動により食べ物と胃液を混ぜ合わせ（攪拌）、食物を消化してドロドロにしてから十二指腸へ送り出す（排出）機能を持っています。このどれかの機能が悪くなっている状態です。

・知覚過敏、胃酸分泌↓胃が刺激に対して痛みを感じやすくなっている状態で、正常な胃酸分泌であっても知覚過敏の状態では症状を強く感じることがあります。

・心理的・社会的要因↓ストレスにより運動機能異常や知覚過敏が誘発されます。

・ピロリ菌↓関連は明らかではありませんが、除菌すると症状が改善することがあります。

【一般的な検査】

問診↓症状を知ってもらうために、いつから、どんな症状があつて困っているのかを詳しく伝えるようにしましょう。体重減少、嘔吐、出血、嚥下困難、発熱など胃以外に症状がないかなどもチェックします。

内視鏡検査、腹部CT↓実際に炎症や潰瘍、腹腔内に他に癌がないかを確認しま

す。

ピロリ菌検査↓内視鏡で組織を採取して行う検査と、血液や便、吐く息などで調べる検査があります。

【治療】

・生活習慣の改善↓避けたほうがいいこと：過食、早食い、不規則な食生活、過度の飲酒、喫煙、過労、睡眠不足、ストレス

特に、脂っこいもの、甘いもの、刺激の多いもの、食べすぎは胃酸の過剰分泌を引き起こします。就寝直前や真夜中の食事は胃に負担になるので避けましょう。

また、食生活も含めた生活習慣全体を見直しましょう。症状が出ているときは食生活やストレスを見直すチャンスです。生活習慣やストレスとの関連が比較的強い病気ですので、生活習慣を見直し、ご自身の体と対話することが大切です。

・薬物療法↓消化管運動機能改善薬、酸分泌抑制薬、抗うつ薬、抗不安薬、ピロリ菌除菌療法

どの薬が特効的に効くということはありません。医師とよくコミュニケーションをとり、いくつかの薬を試したり併用したりして、自身に合うものを見つけていくことが大切です。症状が軽くなれば薬は減らす、または中止できることもあります。うまく薬と付き合いましょ。

