

機能性ディスぺプシア

長い期間にわたって胃の調子が悪いと潰瘍かな？胃がんかも、など心配される方もおいでと思います。このような場合原因が見当たらない事が多いと言われると驚くかもしれません。はっきりした原因が見られずに胃や十二指腸の症状が続く病態は機能性ディスぺプシアと呼ばれます。日本人の成人の4人に1人、上腹部の症状で病院を受診した人の約半数がこれに当たると言われ、以前は神経性胃炎と呼ばれていました。海外で広く使用されている基準では「食後早期の飽満感、食後のもたれ感、心窩部痛（みぞおちの痛み）、心窩部灼熱感のいずれかの症状が6か月以前からあり、かつ最近3か月は断続的にでも症状が続いており、内視鏡などで原因となる器質的疾患はないもの」とされています。ゲップや嘔気、嘔吐、食欲不振などの訴えも参考になります。逆流性食道炎や胃がん、胃・十二指腸潰瘍、ビラン性胃炎などは除外する必要がありますので内視鏡による確認が必要です。またピロリ菌がいる人が除菌治療をして上腹部症状が改善するのは約10%程度ですが、胃がんや潰瘍の原因にもなりますので合わせてチェックが必要です。症状の起こる原因は消化の際の胃の動きの異常、胃酸による十二指腸の刺激、胃の知覚過敏、ストレスのいずれか、または複数の原因が複雑にからみあって起こるとされています。喫煙やアルコールの過剰摂取、脂肪摂取、野菜摂取の不足など生活習慣も関連します。このため治療は生活習慣の改善と内服治療が主で胃腸の動きを押さえる鎮痙剤、場合によっては精神安定剤や抗うつ剤なども使用します。もたれ感が強い時は六君子湯という漢方薬が効果を発揮することもあります。最近アコチアミド塩酸塩という機能性ディスぺプシア専用の内服薬が登場しましたが内視鏡で病気の有無を確認しないと処方できません。特筆すべきは内視鏡で異常がないと医師が保障した場合30%の患者は1週間以内に症状が消失したり、またプラセボ（偽薬：乳糖やでんぷんなど薬効を持たない成分）の投与でも約40%に効果があったという報告もありますので、信頼できる主治医の先生と相談をしながら治療していくのが大事だと思います。

生活習慣の注意点は以下を御参照下さい。

- 食事は決まった時間に
- 腹八分目
- 辛い食物は控える（胃酸分泌を抑える）
- 食後に休憩する
- 十分な睡眠
- 適度な運動（消化管蠕動を活発化）
- アルコールは適量に（少量なら食前酒として良い）



多摩東部地域産業保健センター 〒181-0013 東京都三鷹市下連雀 3-38-4 三鷹産業プラザ 404

TEL 422-24-6906 FAX 0422-24-6908 メールアドレス sanpo@kind.ocn.ne.jp