

# 胃の不快感

ストレスがたまった時、みぞおち付近がシクシク痛む。急にキュー〜と強い痛みが来る。暴飲暴食が続いていると、胸焼けがする。吐き気がする。など、胃の不快感に悩まされた経験はありませんか？今月の健康管理センター便りには胃の不快感について考えてみました。

## ○胃の痛み

強い胃の痛みがある場合には胃潰瘍が疑われます。特に黒い色のお通じや吐血をする場合には決定的です。胃潰瘍は、胃の中にいるヘリコバクター・ピロリという細菌が悪さをしている場合があります。また、鎮痛剤を長期に服用していることで胃の粘膜が弱まり、潰瘍を形成することやストレスで胃酸が多量に分泌され、胃の粘膜を傷付けてしまった結果形成される場合もあります。ただし、何の病変も無いのに、胃痛を感じることも多々あります。

胃痛がする場合には、市販の健胃薬や制酸剤を内服し、刺激の多い食べ物を避け、睡眠を良く取るなどの日常生活リズムを整えるようにしましょう。大抵の場合が消失しますが、漫然と1ヶ月以上続くような時には消化器内科を受診しましょう。



## ○胃もたれ

胃もたれは胃の運動が低下したときに、食べ物が効果的に消化されずに起こります。潰瘍などの病気の場合もありますが、大抵の場合は病変が見つからないことが多いです。このように病変が無いのに不快な症状が起こることを「機能性胃腸症」と言います。胃もたれの原因は、「食べすぎ」と「ストレス」の2つに大別できます。通常は胃を休めてあげれば回復しますが、症状が強いような時には市販の消化剤や健胃薬を内服しましょう。

## ○胃を守りましょう

日常的に胃を労わるようにしていきましょう。

### 1: 暴飲暴食を避けましょう。

→1日3食きちんと食べるようにしましょう。朝食を抜くと、胃の中の空時間が延長し、胃酸が胃の粘膜を荒らす原因となります。また、脂っこい物の食べすぎも消化不良を招きますのでご注意ください。連日のアルコール多量摂取も胃に負担をかけてしまいます。適正飲酒を守りましょう。

### 2: 気分転換を上手にしましょう。

→定期的に運動したり、趣味を楽しんだり、自分なりに気分転換を上手に図るようにしましょう。ストレスは自律神経に強く作用して、胃腸の動きや胃酸の分泌に悪い影響を与えます。

### 3: 禁煙に取り組みましょう。

→タバコは胃の粘膜の血管を収縮させて血流を低下させます。このため、粘膜の保護作用が低下し、胃を荒らす原因となります。この他にも呼吸器疾患や循環器疾患を招く危険因子となります。

### 4: 定期的な検査を受けましょう。

→30歳を過ぎたら、生活習慣病健診などの定期的な健診で胃の状態を確認するようにしましょう。早期発見早期治療が早期回復の鍵です。

