

いきいきゼミナール

健康
と
医療

健康と医療についてゲストに語っていただく当コーナー。

今回は「機能性胃腸症」についてお話を伺いました。

ゲスト／琴似駅前内科クリニック 高柳 典弘 医師

——機能性胃腸症について教えてください。

胃痛、胃もたれ、胃のむかつきなどの上腹部症状が続き、検査をしても胃潰瘍(かいよう)、胃がんなどの異常が認められない場合、機能性胃腸症(Functional Dyspepsia=FD)と呼んでいます。以前は慢性胃炎と診断されていましたが、実際には胃の炎症や胃酸による不快症状だけでなく、胃の

運動機能低下に多くの原因があることがわかり、FDと呼ばれるようになりました。FDは、胃もたれ、むかつきなど消化管内容物のうっ滞症状を主体とする「運動不全型」、夜間や空腹時の疼(とう)痛症状が強く、食事や制酸剤によって軽快をみせる「潰瘍症状型」、症状が多彩で一定しない「非特異型」の3つのタイプに分類されます。中でも運動不全型が半数以上

を占めるといわれています。FDの主な原因としてストレスが挙げられます。脳の迷走神経は胃のぜん動運動と胃酸の分泌をコントロールしています。ストレスを抱えると迷走神経の働きが鈍り、胃の運動や胃液成分のバランスが崩れ、胃もたれやむかつきなどの症状が現れます。ほかに、不規則な食事、過労、アルコールの飲み過ぎ、胃の手術

歴なども、胃の運動機能を低下させます。

——治療法を教えてください。

3つのタイプに応じて治療法が異なります。運動不全型は、



胃の運動機能の改善を図ることを目的に消化管運動賦(ふ)活薬を処方します。潰瘍症状型は、通常の潰瘍と同じく酸分泌の亢進(こうしん)が主た

る原因であるため、酸分泌抑制薬が選択されます。非特異型は、心因性の要因に基づく場合が少なくないため、消化管運動賦活薬や酸分泌抑制薬を使いながら、さらに抗不安薬や抗うつ薬を併用します。

加えて、生活の改善も重要です。ストレスをためず、規則正しい生活を送るように心掛けます。特に食事は、規則正しく3食取ること、脂っこい物、甘い物を控えることが大切です。慢性胃炎として、制酸剤などを処方されていても改善しない人は、FDである場合が多々あります。適切な治療によって症状は改善されますので、専門医の受診をお勧めします。



ハーブのある暮らし 心地よい香りリラックスするジャスミン茶

ジャスミンも、ハーブの仲間です。日本では中国茶のジャスミン茶が多くの人に親しまれています。

ジャスミンという呼び名はアラビア語で、中国語では茉莉花茶(ムーリーホワチャ)といい、緑茶や青茶などに花の香りを吸着させたり、花そのものを一緒に混ぜたりして作られる花茶の仲間です。まろやかで優しいフローラルな香りが広がりますが、飲んでみるとさっぱりとクセがなく、日本人には飲みやすい風味です。

ジャスミン茶には、胃腸の働きを盛んにしたり、脂肪を溶解する、アルコールの解毒などの効果が期待できます。脂っこい中華料理の後に飲むのにぴったりですね。ジャスミンの香り成分であるベンゼル

アセテートには、鼻の中から直接脳に届き、脳を活性化する働きがあります。自律神経の緊張をほぐし、集中力を高めたり、興奮を抑えリラックス状態にする作用もあります。

しかし、これもジャスミンの香り自体を心地よいと感じる人に限られます。香りが好みではなく不快に感じるようなら、その人には逆効果です。心地よく感じるなら、就寝前や起床後、仕事や勉強の合間に飲むといい気分転換になります。

ジャスミン茶を入れるときは85~90度の熱湯を用い、一煎目は1分半、二煎目は2分くらい蒸します。香りが強いので、慣れていない人は茶葉を少なめにしたり、浸出時間を短かくして、試してみましょう。

企画制作／北海道新聞社広告局