

つらい胃もたれ実はそれ…

検査で異常は見つからないのに、つらい胃もたれや胃痛が続く。その状態を「機能性ディスぺプシア」と呼び、病気としてとらえるようになった。昨年に治療薬が公的医療保険の適用になり、今年に学会が診療指針を公表した。薬や生活習慣を見直すことで改善できるという。

兵庫県に住む女性(67)は2012年5月、胃の痛みや満腹感、食欲不振などに悩まされ、近くの病院に行った。内視鏡検査を受けたが異常はなく、医師から「ストレスではないか」と言われた。

1カ月後、別の病院を受診すると「胃腸炎」と診断された。胃の働きを活発にする薬など5種類ほどを処方された。一時症状は和らいだものの、昨年7月に再び悪化。ご飯一口だけでおなかがいっぱいになり、苦しくなった。食後はしばらく動けなかった。体重は約5kg減った。

今年3月、兵庫医科大学病院にかかり、三輪洋人教授(消化管科)に「機能性ディスぺプシア」と診断された。がんや潰瘍などの異常がないのに、胃痛や胃もたれが続く病だ。国際的な診断基準では、「食後のつらい胃もたれ」「すぐに満腹になる」「みぞおち部分の痛み」「みぞおち部分の痛み」の4つが焼けるような感じがする」の四つの症状のうち、一つ以上が6カ月以上前に始まり、3カ月間続く状態を指す。こうした症状は、食べ物が入っても胃が十分に膨らまない▽胃の働きが弱く、長く胃に食べ物が残っている状態が続く▽胃酸に対して敏感に反応する――などで起こる。原因は、ストレスや生活習慣の乱れから胃の働きを調節する自律神経のバランスが崩れて起こるほか、感染症がきっかけになることもある。

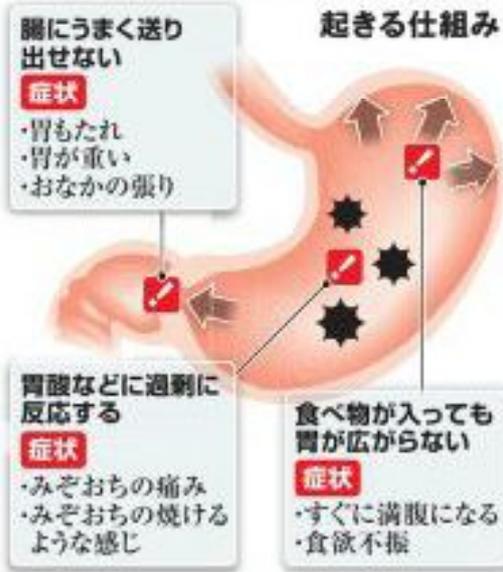
ストレス・生活習慣の乱れ原因

機能性ディスぺプシアの国際的な診断基準

- つらいと感じる食後のもたれ
- すぐに満腹になる
- みぞおち部分の痛み
- みぞおち部分が焼けるように感じる

以上のうち一つ以上の症状がある
6カ月以上前からはまり、最近3カ月間続いている

機能性ディスぺプシアの可能性



部分が焼けるような感じがする」の四つの症状のうち、一つ以上が6カ月以上前に始まり、3カ月間続く状態を指す。こうした症状は、食べ物が入っても胃が十分に膨らまない▽胃の働きが弱く、長く胃に食べ物が残っている状態が続く▽胃酸に対して敏感に反応する――などで起こる。原因は、ストレスや生活習慣の乱れから胃の働きを調節する自律神経のバランスが崩れて起こるほか、感染症がきっかけになることもある。

国内では、健康診断を受けた人のうち10〜20%が該当するという調査がある。中には、仕事に支障が出たり、外で会食できなくなったりする人もいる。病気と認識せずに我慢を続けてしまうケースや、病院でも「気のせい」と言われたり、「慢性胃炎」と診断されたりすることが多かった。この10年ほどで国内でも研究が進んできている。

機能性ディスぺプシアと診断された兵庫県の女性は、これまでの薬をやめ、胃酸の分泌を抑える薬を飲むことになった。初めての薬だった。数週間続けると、食後の満腹感が少しずつ軽くなっていった。食欲が回復し、体重も元に戻った。女性は「気持ちはずいぶん楽になった。薬も減

つてよかった」と話す。三輪さんは「我慢せずに医療機関を受診してほしい」と呼びかける。

日本消化器病学会などは今年4月、診断や治療法をまとめた診療指針を作った。指針によると、治療は生活習慣の改善と薬が中心になる。まず規則正しい生活を心がけ、睡眠不足にならないようにする。1日3回決まった時間に食事をし、夜食は避ける。脂っこい料理を食べすぎないかなどメニューに気を配り、問題があれば改善する。薬物治療では、胃酸の分泌を抑える薬や胃の働きを活発にする薬が使われる。昨年5月には、胃の働きを活発にする新しいタイプのアコチアミ

治療には個人差「粘り強く」

ドという薬が公的医療保険の適用となった。症状に合わせて、抗うつ薬や抗不安薬が選ばれることもある。

ピロリ菌に感染している人は、除菌することで症状の改善が期待できる。

ただ、治療の効果には個人差がある。慶応大の鈴木秀和准教授(消化器内科)は「どの治療も効果が出るまで少なくとも1カ月ほどかかる。粘り強く続ける必要がある。自分の判断で薬をやめないようにしてほしい」と指摘する。

これらの治療で改善しなければ、心療内科を勧められる。専門医のもとで、自身の行動を振り返り、どんな行動を取ればよいのか考える認知行動療法や、言葉やイメージして緊張する場面でもリラックスできるような自律訓練法を受ける。

東北大の福土審教授(心療内科)は「症状を気にしすぎると、さらに悪化しかねない。医師との対話を通じて不安を解消することで治療効果も上がる」と話す。(十原修二)