



医療法人メディケア宇都宮
倉井清彦内科医院

季刊紙 / すこやか [春号]

■編集・発行

医療法人メディケア宇都宮

倉井清彦内科医院

〒321-0932

宇都宮市平松本町326-4

☎028-636-1511

<http://www.kurai-naika.net>

ごあいさつ

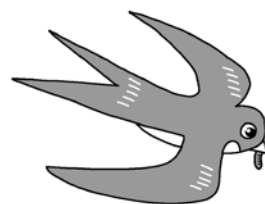
先日の日経新聞に、AI (人工知能) の話が載っていました。その代表的なものに、与えられた知識に基づき決まった手順で答えを出す「エキスパートシステムタイプ」と、答えを出すための方法そのものを自分で見つけ出す「機械学習タイプ」があり、前者の代表例が米IBMが開発した質問応答システム「ワトソン」で、2011年米のクイズ番組で人間のクイズ王に勝ち有名になりました。その「ワトソン」を使い、東京大学医科学研究所と日本IBMは共同して、個々のがん患者に最適な治療法や薬の組み合わせを見つげ出すシステムの開発を進めているようです。膨大な臨床試験データや論文を「ワトソン」に登録すると、最も高い効果を見込める治療法の候補を提示してくれるそうですが、ぜひとも早い時期の実用化

を期待したいものです。一方、後者の代表例が今年3月世界最強と言われる韓国の囲碁プロ棋士を破った米グーグルのAI「アルファ碁」です。以前の機械学習は分析の手掛かりを人間が与えていました。しかし、「アルファ碁」は自らがプロ同士の膨大な対局データを解析し、対局ごとにどう打てば勝てるかを見つげ出すという「深層学習」によって飛躍的に賢くなり、さらに自身と何度も対戦し対局データを増やして分析する「強化学習」によって判断の精度が一層高まりました。今後、AIが自ら学習することによって、人間の能力では判断できないこともAI独自の能力によって判断できるようになり、医療の分野においても、人間の目には他の組織と区別がつかないごく早期のがんを的確に発見できるようになるかもしれませ

ん。新たな知能として日々進化しているAIの今後の活躍に益々注目が集まりそうです。

さて、今回の「すこやか」は、胃もたれやみぞおちの痛みなどのつらい症状をくり返し感じるのに内視鏡検査などでは異常がみつからない病気、「機能性ディスペプシア」をご紹介します。聞き慣れない病名だと思いますが、今日のストレス社会にあって増えている病気ですので、ぜひ記憶に留めておいて下さい。

平成28年 初夏 院長



[特集]

機能的ディスペプシア

お腹だけではなく日常生活さえも不快にさせる「胃のもたれや痛み」。内視鏡検査などを行っても何の異常もみつからないケースが増えています。従来漠然と「慢性胃炎」や「神経性胃炎」と呼ばれていたこれらの病状を最近では「機能的ディスペプシア（機能的胃腸症、FD）」と呼んでいます。機能的ディスペプシアは日本人の10～20%にみられるという報告があり、決して珍しい病気ではありません。しかし、病気であることに気付かずにそのまま放置されていることも少なくないようです。治療することで症状が改善し、美味しい食事を楽しむことができ、快適な日常生活を送ることができるようになります。命にかかわる病気ではありませんが、放置しておくとうつ（生活の質）が低下したり、治りにくくなる場合があります。症状に心当たりのある方は、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。



■その症状「機能的ディスペプシア」かも？

主な症状は、「つらいと感じる食後のもたれ感」「食事を開始してすぐに食べ物で胃が一杯になり、それ以上食べられなくなる感じ（早期飽満感）」「みぞおちの痛み」「みぞおちの焼ける感じ」の4つです。これらの症状のうち1つ以上が数ヶ月以上続き、毎日現れる場合も、週に1回～数回断続的に現れる場合もありますが、胃の検査を受けても肉眼的な異常が発見されない時には機能的ディスペプシアが疑われます（図1）。

機能的ディスペプシアの症状 [図1]

もたれ感	週に3～4回以上	食べ物がいつまでも胃の中にとどまっているような不快感があり、普通量の食事を摂ったあとでもつらいと感じる。	
早期飽満感	週に1回以上	食事を開始してすぐに、食べ物で胃がいっぱいになり、それ以上食べられなくなる感じ（普通量の食事が食べられない感じ）。	
みぞおちの痛み	週に1回以上	みぞおちに起こる非常につらい不快な痛み。	
みぞおちの灼熱感	週に1回以上	みぞおちに起こる熱をもったような不快な症状。	

■機能的ディスペプシアの原因

現在まだ明確になっていませんが、胃の運動機能障害、胃の知覚過敏、ストレス、生活習慣、胃酸分泌などが原因と考えられています。

(1) 運動機能障害

正常な胃は、口から入った食べ物が食道を通過して胃に入ってくると、胃の上部を広げて、胃の中の食べ物を蓄えようとします（貯留機能）。さらに、波打つように動く蠕動運動によって食べ物と胃液を混ぜ合わせ（攪拌機

能）、食べ物を消化して粥状にし、粥状になった食べ物を十二指腸へ送り出す働きをしています（排出機能）。このように、胃には貯留、攪拌、排出という3つの運動機能がありますが、この働きに障害が生じることにより機能的ディスペプシアの症状が引き起こされると考えられています。貯留機能が障害されると、入ってきた食べ物を胃の中に留めることができなくなり、これにより早期飽満感や痛み

が引き起こされます。また、排出機能が障害されると、食べ物が胃の中に長く留まってしまい、これにより胃もたれなどの不快感や痛みが引き起こされます。さらに、胃の貯留機能と排出機能とは密接に関係しているといわれています。本来、胃の中の食べ物は十分な時間をかけて十二指腸へ運び込まれますが、胃の貯留機能が障害されると、食べ物と胃酸が急に十二指腸へ運び込まれてしま

います。すると、十二指腸は胃の排出機能を抑えるように働くため、結果として食べ物が胃から排出されなくなり、胃もたれなどの症状を引き起こすこととなります。

(2) 知覚過敏

知覚過敏とは、胃が刺激に対して痛みを感じやすくなっている状態を指します。正常であれば何も感じない程度の刺激であっても、知覚過敏の状態では、少量の食べ物が胃に入るだけで胃の内圧が上昇し早期飽満感を感じたり、胃酸に対して過剰に痛みや灼熱感を感じるようになります。

(3) ストレス

生活上のストレスなどの心理的・社会的要因と機能性ディスペプシアとは関係があるといわれています。ストレスが加わると胃の運動機能が低下したり、胃が刺激に対して過敏になり、症状が現れやすくなります。

(4) 生活習慣

脂肪分の多い食品、コーヒー・アルコール・タバコなどの嗜好品、不規則な生活などが胃の症状を引き起こすという報告があります。

(5) 胃酸分泌

食べ過ぎや消化の悪い物を多く摂

ることにより胃酸が必要以上に分泌されると、胃もたれや痛みなどの症状が現れやすくなります。

(6) ピロリ菌?

ピロリ菌と機能性ディスペプシアとの関係は明らかにされていませんが、ピロリ菌が感染している機能性ディスペプシアの患者さんに除菌療法を行うと、機能性ディスペプシアの症状が改善するという報告もあります。

■こんな仲間もあります

胸やお腹の辺りに不快な症状があるにもかかわらず、内視鏡検査などを行っても異常が見つからない病気をまとめて「機能性消化管障害 (FGID)」と呼びます。これには機能性ディスペプシアの他に、「非ビラン性胃食道逆流症 (NERD)」や「過敏性腸症候群 (IBS)」などがあります。

(1) 非ビラン性胃食道逆流症

逆流性食道炎でみられるような胸やけなどの不快な症状があるにもかかわらず、検査をしても食道にビランや潰瘍などの異常が見つからない病気です。非ビラン性胃食道逆流症では、機能性ディスペプシアでみぞおちの辺りに症状が現れるのに対し、それより

も上の胸の辺りに症状が現れます。

(2) 過敏性腸症候群

腹痛や腹部不快感を伴う下痢や便秘などの便通異常が慢性的にくり返される病気です。単純な下痢や便秘と大きく違うのは、主な原因がストレスであることと、腹痛やお腹の張り、お腹が何となく気持ち悪い、お腹が鳴るといった腹部症状をとまなうなど、排便状態と症状に密接な関係が見られることです。機能性ディスペプシアが胃と十二指腸の機能障害であるのに対し、過敏性腸症候群は主に大腸の機能障害が原因で起こります。

■機能性ディスペプシアの治療

機能性ディスペプシアの治療は、生活習慣の改善を基本に、さまざまな薬物療法が行われます。生活習慣を改めることによって症状が良くなることは少なくありません。ぜひ胃に負担をかけない生活習慣を身につけましょう(表1)。また、薬物療法としては、消化管運動機能改善薬、酸分泌抑制薬、防御因子増強薬、漢方薬、抗うつ薬・抗不安薬などの薬剤を症状に合わせて使用します。

生活の中で心がけること [表1]

(1) できるだけ決まった時間に食事を摂るようにしましょう。

食事の時間が不規則であったり、夜遅い時間、とくに就寝直前に食事を摂ったりすることは、胃に過剰な負担をかけることとなります。

(2) よく噛んで、ゆっくり食べましょう。

口の中で食べ物をよく噛んで細かくすることによって、胃で消化しやすくなり、胃の負担が少なくなります。

(3) 食事の量は腹八分目にしましょう。

食事の量を摂り過ぎることは、胃に大きな負担をかけ、胃酸の分泌過剰を引き起こす原因となります。

(4) 胃に負担のかかる食事を摂り過ぎないようにしましょう。

甘いものや、トウガラシなどの刺激が強い香辛料、脂肪分の多い食事を摂り過ぎることは、胃もたれや胃酸の過剰分泌を引き起こす原因となります。

(5) 食後に休息をとりましょう。

食事のすぐ後に運動などをすると、胃の働きが弱まります。

(6) 睡眠を十分にとり、ストレスや疲れをためないようにしましょう。

胃腸は、精神的・肉体的なストレスの影響をとても受けやすい臓器です。

(7) 適度な運動をしましょう。

適度な運動は、消化管の働きを活発にします。また、運動することでストレス発散にもなります。

(8) アルコールの摂り過ぎに注意しましょう。

アルコールは、胃酸の分泌を増やすといわれています。胃酸分泌は機能性ディスペプシアの主な原因の1つですから、アルコールの摂り過ぎには注意が必要です。

(9) 禁煙を心がけましょう。

喫煙は、胃の血流量を低下させ、胃の働きを悪くします。

お知らせ

◆新スタッフの紹介◆



中山さん

今年2月から処置室に中山さんが加わりました。とても明るい優しい方です。皆さん宜しくお願い致します。

あなたのサプリメント活用術⑬

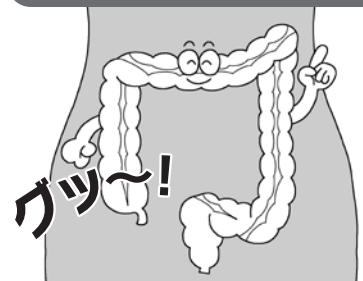
今回は、胃と腸の働きを良くしたい人のためのサプリメントです。胃については「すこやか20春号」でも取り上げましたので、もう一度ご覧いただきたいと思いますが、本号では抜粋してご紹介します。過度のストレスによって自律神経のバランスが崩れ、常に交感神経が興奮している状態では胃の働きは低下し、痛みや不快感につながります。強すぎるストレスを緩和するためには、精神をリラックスさせる効果のあるハーブ系のサプレ

メントを試してみるのがよいでしょう。セントジョーンズ・ワートやカヴァカヴァなどのハーブが有効です。また、一度にたくさん食べたり、食べたり食べなかったりという不規則な食事は栄養不足を生み出しますので、そのような食生活を送っている人はマルチビタミンやマルチミネラルでその不足を補いましょう。

精神的な不安や緊張によるストレスで自律神経のバランスが崩れると、胃だけではなくお腹の調子も悪くなります。交感神経が興奮した状態では、便通異常や腹痛を起こし、便秘や下痢、あるいはそのくり返しといった症状が現れます。そうした症状はとくに朝や食後にやすく、便秘と下痢をくり返すタイプの方は、腹痛を伴うひどい下痢をしたり、逆に腸の痙攣によって内容物が停滞し硬くなって便秘になったりします。この場合は、うさぎの糞のようなコロコロした便が特徴です。そのような便秘の対策としては、トイレタイムをしっかりと確保し、食物繊維の多い食品を意識して摂るようにしましょう。また、常に下痢気味という人は常習的な飲酒の習慣がその原因になっていることがありますので、2~3日節酒して様子を見るのも良いでしょう。最近話題になってい

るプロバイオティクスである乳酸菌やオリゴ糖などは、腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌の割合を減らすことで腸内環境を整えます。腸内環境のバランスが整うということは、便通の改善以外にがんや生活習慣病の予防にもつながります。また、定期的な運動を続けている人は、運動後に副交感神経の働きが良くなることが知られています。副交感神経が優位に働くということは、ストレスの影響が緩和されるときへの反応の一つですが、その結果腸本来の働きを十分に発揮することができるようになります。

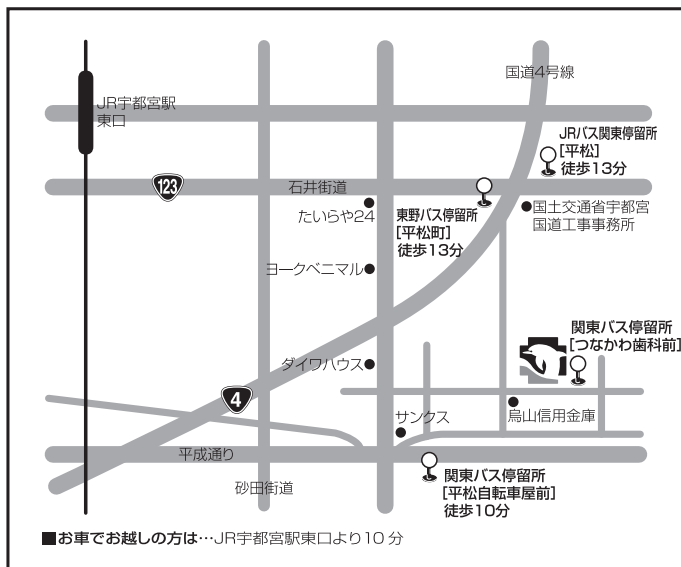
こんなサプリメントを!



- 乳酸菌 ……………メーカーの指示量
- オリゴ糖 ……………5~25g
(ただしメーカーの指示量を参考に)
- 食物繊維 ……………5~10g
(ただしメーカーの指示量を参考に)

引用文献:

1. <https://www.astellas.com/jp/health/healthcare/fd/basicinformation01.html>
2. 「あなたの胃の症状はどちらに近いですか?」
荒川哲男監修
3. 「すぐに役立つサプリメント活用事典」
古田裕子著 株式会社法研刊



- 診療科目
内科 肝臓・消化器内科 循環器内科 呼吸器内科 人間ドック
- 診療時間
午前 9:00~12:00 午後 15:00~18:00
- 受付時間
午前診療 8:00~12:00 午後診療 8:00~18:00
- 休診日
日曜日 祝日 木曜日午後 土曜日午後



倉井清彦内科医院
☎028-636-1511

医療法人 株式会社宇都宮
〒321-0932 栃木県宇都宮市平松本町326-4
<http://www.kurai-naika.net>