

# 健康フラガ



## 平成22年5月号

### きのうせいいちょうしょう 機能性胃腸症

医療法人将優会 クリニックうしたに  
理事長・院長 牛谷義秀

ストレス社会がもたらした現代病として、「機能性胃腸症」が身近な病気として注目されています。胃けいれんもこの「機能性胃腸症」の中に含まれ、検査では何ら異常は見つからないのにさまざまな胃腸の症状が見られる病気と定義されています。胃もたれ、食べはじめてすぐの膨満感などはありませんか？この病気を治すにはできるだけストレスを避け、生活習慣を改善することが重要です。また病状にあわせた薬を服用することも大切です。

#### 1. 機能性胃腸症、機能性ディスぺプシア（＝機能性上腹部愁訴）とは？

2006年アメリカで、下部消化管の機能異常として有名となった「過敏性腸症候群」と、今回のテーマとして取り上げた「機能性胃腸症」（ここでいう胃腸は食道、胃から十二指腸【いわゆる上部消化管】を指しています）を「機能性消化管障害」として定義（ローマ委員会：ローマⅢ）しました。「過敏性腸症候群」も「機能性胃腸症」もどちらも、検査しても異常が見当たらないと言う意味で共通しています。ストレス社会と言われる昨今の日本でも胃腸のトラブルに悩む人が確実に増加しています。

この病名は、安倍元首相が健康上の理由で辞任することになった時に毎日のように報道されたので記憶に残っておられる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？家庭や職場などで日常的に受けるストレスによりもたらされる胃腸症状を呈する病気を機能性胃腸症と呼んでいます。機能性胃腸症は機能性ディスぺプシアや非潰瘍性胃腸症（Non-Ulcer Dyspepsia：NUD）とも呼ばれており、これまで神経性胃炎や胃下垂などと呼ばれていたものも含まれています。ディスぺプシア（Dyspepsia）は「上腹部愁訴」と訳されており、機能性胃腸症のなかでも胃痛、心窩部痛（みぞおちの痛み）、胃もたれ、胸やけなど上腹部症状があるものが機能性ディスぺプシアと言われています。

#### 2. 機能性胃腸症の原因

胃は自律神経や消化管ホルモンの分泌によって複雑な調整を受けながら、胃酸を分泌して食物を消化しながら、少しずつ十二指腸から小腸に送り出すという働きをしています。

機能性胃腸症では、ストレスが自律神経に影響して胃の働きや動きを低下させ、結果的に胃の粘膜を保護する粘液の分泌を低下させたり、知覚過敏の状態にさせたり、胃の拡張機能を損なわせたりするために、胃もたれや心窩部痛、腹部膨満感などの症状を引き起こすものと考えられています。

日常の外来診療で、このような症状を訴える人の頻度が年々高い傾向にあり、年齢を問わず社会生活にも大きな影響を及ぼしているため、原因を解明する研究や病状を改善する薬剤の開発が取り組まれています。機能性胃腸症の原因としては、消化管の運動異常や知

覚過敏、胃の拡張障害などという機能異常が指摘されています。ストレスを脳が不快な経験として認知し、その結果消化管の機能を悪化させ、さらに脳へストレスをかけるという負のサイクル（悪循環）が注目されています。

### 3. 機能性胃腸症の診断

まず胃のX線検査や内視鏡検査や腹部エコー検査、CT検査などで上腹部に胃潰瘍や癌などの病気がないことを確認することが大切です。このような検査で大きな病気がないことが確認できただけで症状が改善する患者さんも大勢いらっしゃいます。また一方で、機能性胃腸症をあらかじめ予測して薬の処方を行い、その症状が続くようなら検査を実施することもあります。

機能性胃腸症に対する世界的基準となっているローマ基準（ローマ III 分類）が 2006 年 4 月に改定され公表されました。

診断基準としては

1. 食後膨満感（胃もたれ感）
2. 早期飽満感
3. 心窩部痛
4. 心窩部灼熱感

が代表的な症状であり、「このうち一症状以上が慢性的（少なくとも3ヶ月以上）みられ、かつ器質的疾患（胃癌や胃潰瘍など）がない」と診断された場合に機能性胃腸症と診断されます。

これまでは「異常なし」と診断されたり、「神経性胃炎」などとして片づけられていることが大半であった病状に対して、ようやく適切な診断が下され、多くの患者さんが救われることになったのです。

### 4. 機能性胃腸症の治療

#### (1) 内服治療

治療薬剤は食後の不快感が強いケースでは消化管運動調節剤が、また心窩部痛しんかぶつう（みぞおちの痛み）が強いケースでは胃酸分泌抑制剤などが中心となり、ストレスが大きいケースでは安定剤が効果的なこともあります。また、漢方薬の中にも機能性胃腸症に有効とされるものがあります。

- 消化管運動調節剤（ガスモチンRなど）
- 胃酸分泌抑制剤（H2拮抗剤やプロトンポンプインヒビターなど）
- ストレスが強い時は安定剤・抗うつ剤

#### (2) 生活習慣の見直しと改善

極度の緊張状態は胃の運動を低下させ、胃酸分泌を亢進させてしまいます。したがって胃の機能を整えるためには、過労・ストレスを避け十分な睡眠をとることが大切です。

また機能性胃腸症の原因を除去するためには生活習慣の是正が重要です。暴飲暴食や早食い、喫煙などを避け、胃に負担をかける油っこい食事や胃に強い刺激を与える香辛料などを避け、さらに胃の動きを低下させるコーヒー・アルコール・チョコレートなどはできるだけ控えたいものです。さらに就寝前の食事は3時間前までにすませるとともに、朝食はちゃんととりたいたいものです。

### 5. 機能性胃腸症の予防

機能性胃腸症を改善させるため、まずは胃にやさしい生活習慣を心がけることが大切

です。

1) ストレスを解消する

過剰なストレスをためないために、適度の休養や運動・娯楽による気分転換をはかる

2) 3食をきちんと食べる

3) ゆっくりよく噛んで、腹8分目を心がける

4) 胃に負担のかからない食べ物や飲み物をとる

5) 油っこい食事や刺激の強い食事は避ける

6) 極端に冷たいものや熱いものは避ける

などの生活習慣を心がけたいものです。

## 6. まとめ

薬を飲んでもよくなる場合、胃潰瘍や胆石症、<sup>すいぞう</sup>膵臓の病気などが潜んでいることがあるので注意が必要です。しかしながら、客観的な評価を行なったにもかかわらず、上腹部の病気が見つからない場合、機能性胃腸症と診断され、薬の処方を受けることとなります。自己判断せずに、専門医に相談するように心がけましょう。