



体の不調の原因は自律神経の不調！

「夏バテ」ってなに？

寒暖差で体調管理が難しい春が終わると、あっという間に酷暑の夏がやってきました。体温以上の外気温と冷房の効いた建物内・車内を移動するなどして、体調の調整機能部分、特に全身の調整機能を担って全身に張り巡らされている自律神経の機能が低下することにより、「夏バテ」が起ります。

主症状として、疲れ・だるさ、睡眠の質の低下、食欲不振、体温調整不良、風邪症状などが見られます。そして、重症化していくと、循環器系、呼吸器系、消化器系、内分泌系などの広範な問題だけでなく、多くは脳神経系に波及し、精神的にも意欲低下や抑うつ状態になっていきます。

この「夏バテ」の原因は、環境の変化に体の微調整がうまくいっていないためにおこると考えられます。



胸やけ、呑酸（どんさん）、

のどの違和感―それは胃食道逆流症かも？

胃食道逆流症は、主に胃の中の酸が食道へ逆流することにより、不快な症状を感じさせる病気で、食道の粘膜がただれていたら逆流性食道炎といいますが、粘膜は見た目ただれておらず症状だけ出させるものを非びらん性胃食道逆流症といいます。

診断は、内視鏡で行います。治療は、酸分泌を抑えるお薬（一般的にPPIと呼ばれるお薬…タケキャブ、ランソプラゾール、ネキシウムなど）で4～8週間飲めば症状は軽快します。

「夏バテ」の解消法・予防法

解消法・予防法	説明(仕組み・要因など)
1、夜更かしをしない。	夜遅くまで無理に交感神経を働かせると、眠りに必須の副交感神経の働きが妨げられ、睡眠の質に影響する。
2、大きな気温差の移動を少なくする。	冷房が効いた部屋と室外の行き来による急激な温度変化が1日に何度も起こると、体温調整を担っている自律神経系の機能が低下する。
3、軽い運動を日常的に行う。	運動は、体力だけでなく、自律神経系のバランス調整や、睡眠の質にも関与していて重要である。
4、冷たい飲み物ばかりを飲まない。	冷たすぎる飲み物は、胃腸の動きを鈍くさせ、食欲不振や消化不良に繋がる。
5、食事内容を偏らせない。	暑さで食欲が落ちて、食べやすいもののばかりを食べて、肉・魚や野菜の摂取量が減ると、疲労回復に必要な栄養素が不足する。

のどの違和感やのどのつまり感は、

精神的ストレスが関係しているかも？

胃食道逆流症の治療をしてもあまり症状が良くならない患者さんには大きく二つの可能性が考えられます。

①胃の働きが落ちている場合で、胃のもたれ感を合併することがよくあります。この場合は、酸分泌抑制剤に胃の調子をよくするお薬を併用します。そうすれば症状が軽快する場合が多く認められます。

②精神的なストレスが重なっている場合で、仕事が忙しかったり、人間関係で悩んでいたりと、何か悩み事を抱えている場合などになりやすいといえます。そのようなときは、精神的な面を落ち着かせる効果のあるお薬を併用する場合があります。

このような症状でお悩みの患者さんは、内科（樋口外来）にご相談ください。

機能性ディスペプシア (FD) とどんな病気？

こんにちは、内科の福本です。

今回は、「機能性ディスペプシア」という名前の病気について少しお話をさせていただきます。

あまり聞いたことがない病名かもしれませんが、実際に保険適用になったのは2013年と、比較的最近になって知られるようになった病気です。

慢性的に腹痛や胃もたれ、膨満感などの不快な症状があるものの、採血やCT、内視鏡検査などを行っても何も異常が見つからないような時に、この病気を疑います。

まだ歴史が浅いためにどのくらいの患者さんがいるのかという詳細なデータはないのですが、一説では、このような症状を訴えて病院を受診される方のうち、4、5割の方が機能性ディスペプシアだとも言われています。

昔前は「気のせい」などで片付けられていたことも多く、症状に悩みながらも我慢して過ごしていた方も多いのではないかと思います。診断基準が定義されたり、その原因についても研究が進んできたこともあり、機能性ディスペプシアに対して効果のある治療方法も分かって来ています。



機能性ディスペプシア (FD) の原因

① **胃・十二指腸運動の障害**…胃から食物が排出される機能の異常や、食事の際に胃が拡張する機能の異常です。

② **胃・十二指腸の知覚過敏**…通常では知覚しない程度の刺激(胃が伸展する刺激や、温度の刺激)によって症状が出現します。

③ **心理的要因や生育環境**…脳と腸管は相互に密接に関連しています(脳腸相関と呼ばれます)。不安・抑うつ症状や、生育期の被虐待歴を背景にして胃や腸の運動や感覚に変化が起こることがあります。

④ **胃酸が原因となる場合**…胃から分泌された酸が胃や十二指腸の粘膜を刺激して、胃や十二指腸の運動や知覚に影響を与えることがあります。

⑤ **遺伝的要因**…生まれつき機能性ディスペプシアになりやすい人がいます。

⑥ **感染性胃腸炎にかかった人**…サルモネラ感染等の急性感染性胃腸炎の回復後にも、機能性ディスペプシアのような症状が持続する場合があります。

⑦ **喫煙、不眠、食習慣の乱れなどの生活習慣**…

嗜好品や食事の内容、早食いなどのかたよった食習慣からなる生活習慣の乱れが原因となることがあります。このため生活習慣を見直すことで症状が改善することがあります。

⑧ **消化管の微小な炎症**…とくに、十二指腸に炎症細胞が集まり、消化管のバリア機能が障害され、症状が出ることがあります。



機能性ディスペプシア (FD) の治療

① **胃酸分泌を抑える薬**(タケキャブ、ネキシウムなど)

② **胃の動きを良くする薬**(アコファイド、ガスマチンなど)

③ **漢方薬**(六君子湯)

といった薬が主に用いられます。機能性ディスペプシアが起こる原因は必ずしも一つではなく、複数の原因が複雑に関係し合っており起きていることが多いと言われています。その中で、胃酸に対して敏感に反応している場合は、胃酸の分泌を抑えることで症状の改善を期待することができます。また、胃の動きが悪いために胃内に長時間食物が残ってしまい胃もたれが出たりするような時には、胃の動きを良くすることが治療となります。六君子湯は胃の動きをよくする以外に、不安感を改善させることがわかっています。

④ **抗不安薬・抗うつ薬**を用いたりすることがあります。

もしこれらの症状があり、お困りの方がいらっしゃれば、ぜひ一度相談に来ていただければと思います。



● FDの治療の流れ

