

健康 ぶらざ

検査で異常はないのに病気

－胃の不調・機能性ディスぺプシア－

指導：慶應義塾大学病院消化器内科 准教授 鈴木 秀和

企画：
日本医師会

No. 441

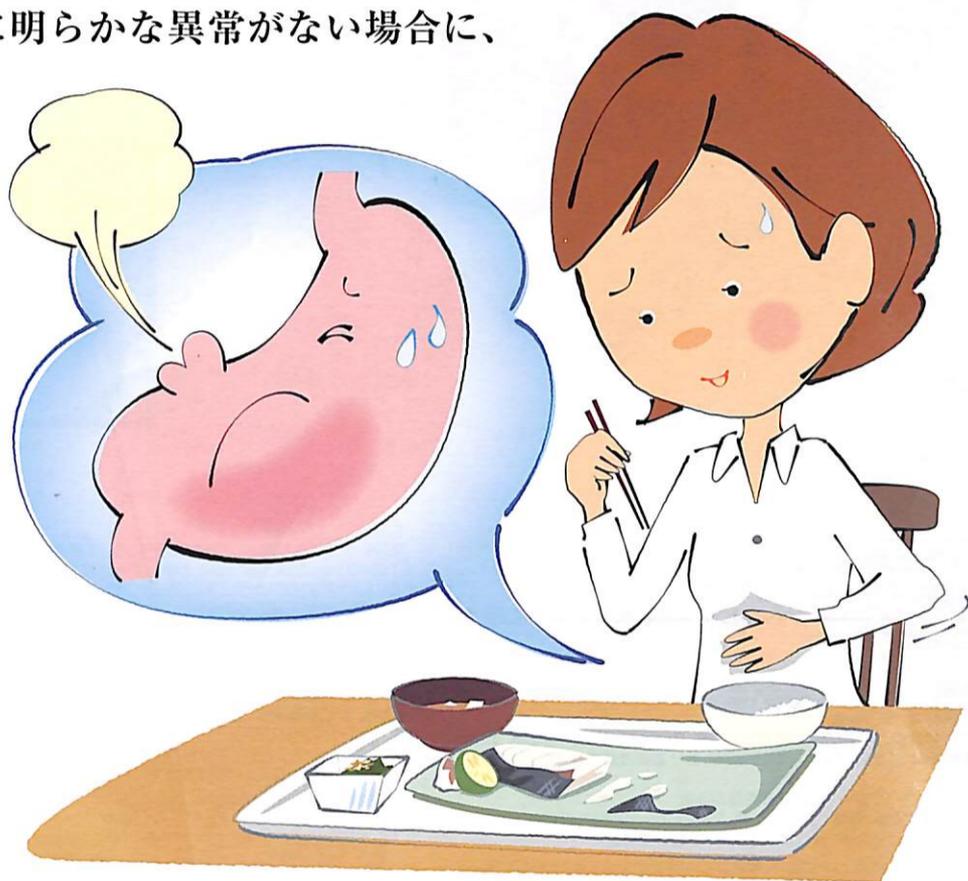
異常はないのに、胃が不快

機能性ディスぺプシア(以下、FD)は、これまで慢性胃炎という病名で治療されてきました。しかし近年では、胃もたれなどの不快な症状があるのに、内視鏡検査などを受けても胃やその周辺に明らかな異常がない場合に、FDと診断するようになりました。

FDの主な症状

FDでは、食後に胃がもたれる、少しの食事で満腹だと感じる、みぞおちが痛む、みぞおちが焼けるような感じがする、などの自覚症状が、診断の基準になります。それぞれの患者さんの、体の状態や感じ方により、不快な症状の種類が変わることもあります。

このような症状は、何らかの原因で、胃や十二指腸など消化に関わる内臓が正常に働かなかったり、過敏に感じるためにおこります。



生活習慣で改善されることも

FDの診断は、自覚症状が重要です。受診した際は、不快な症状を、具体的に(いつ、どこが、どのように、どのくらいなど)医師に伝えてください。

治療の最大の目標は、不調により生活の質(QOL)が低下しないよう、症状をやわらげることです。

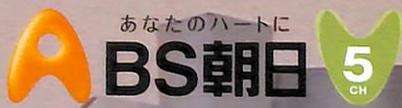
薬が用いられることもありますが、生活習慣を改善するだけで症状がよくなることもあります(表)。

心当たりがある時はつらさを我慢せずにかかりつけ医に相談し、症状の状態に応じて場合によっては専門医を紹介してもらいましょう。

食習慣	脂っこいもの、甘いもの、刺激の多いものの摂り過ぎ 早食い 不規則な食生活 (不規則な食事時間や回数、深夜に食事をする)
嗜好品	喫煙、 過度なアルコール摂取
日常生活	過労、睡眠不足、ストレス、 運動不足

表 FDに好ましくない生活習慣

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。



テレビ朝日アナウンサー
堂真理子

人と医療の関係は、
この番組で深くなる。

鳥越俊太郎 医療の現場!

BS朝日で
大好評放映中!

みなさんの医療に関する 関心事に答えるテレビ番組です。

放送局:BS朝日 放送日:毎週土曜日 17:30~18:00 再放送:毎週金曜日 5:25~5:55

8/1 土
皮膚がん
~そのシミ・ホクロは危険信号?~
大原國章
(虎の門病院 皮膚科)

8/8 土
番組休止

8/15 土
番組休止

8/22 土
尿酸値に注目!あなたは大丈夫?
~痛風の真実~
内田俊也
(帝京大学医学部 内科 教授)

8/29 土
月刊!
医療ジャーナル
特集
毎月最終週、最新の医療界での出来事や、トピックスを取り上げます。国民の関心が高い新鮮な医療情報を独自の切り口でお届けします。

毎回さまざまな医療問題や日本医師会の新しい取り組み、変わる医療システム、疾患をテーマに取り上げ、鳥越俊太郎が医師との対談で深く掘り下げ正しい知識をお伝えしていく医療情報番組「鳥越俊太郎 医療の現場!」。あなたと医師、あなたと医療との関係をますます身近にしてくれます。

医療に関する疑問や質問、ご意見を募集しています。
番組ホームページアドレス www.bs-asahi.co.jp/genba/
〒106-6116 港区六本木6-10-1 六本木ヒルズ森タワー16F
株式会社BS朝日「鳥越俊太郎 医療の現場!」係
番組に関するお問い合わせ tel.03-5412-9200 (月~金 10:00~18:00)
*放送日時、番組テーマ、出演者は変更になる場合があります。

提供
日本医師会

協賛各社

佐藤製薬
藤井製薬

塩野義製薬
第一三共

中外製薬
ツムラ

東和薬品

待合室等に掲示してください。

健康 ぷらざ

眠れない高齢者が 増えています

企画：
日本医師会

No. 442

指導：東京慈恵会医科大学精神医学講座 准教授 小曾根 基裕

眠れないのは、なぜ？

近年、高齢者で不眠を訴える人の割合が増えています。「眠れない」理由としては、加齢に伴う眠りの質そのものの変化や、後述のような別の病気の影響によるものなど、様々な原因があります。

眠りの質の変化

睡眠時間は、赤ちゃんの頃は約16時間、20歳では約8時間です。その後40歳までの20年間で30分程度減少し、65歳になると6時間程度といわれています。

加齢に伴う変化は睡眠時間だけではなく、途中で目が覚め寝起きを繰り返すなど、深い眠りが減少して効率も低下します。また、早寝早起きの傾向が強まり、早朝に目が覚めやすくなります。

さらに、子育てを終える、定年退職を迎えるなど社会的役割の変化によって、日中の活動量や人と接する機会が減少するなど生活リズムも変化し、睡眠の深さに影響を及ぼす傾向があります。

不眠になりやすい病気

不眠になりやすい病気には、糖尿病、高血圧、夜間頻尿、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、パーキンソン病、逆流性食道炎、悪性腫瘍(がん)などがあげられます。また、こうした病気の数が多いほど、睡眠に関する問題を抱えているという報告もあります。

加齢とともにかかる人が増える睡眠時無呼吸症候群やむずむず脚症候群も、睡眠に影響も及ぼすといわれ、不眠の原因としてあげられます。

このように高齢者の不眠には、単に「歳をとったから」だけではなく、病気が隠れていることもありますので、気になる症状がある時はかかりつけ医に相談しましょう。

