

機能的ディスペプシア

胃も心も大切に



食べると
胃がもたれる…



緊張すると
胃が痛くなる…



などの症状で
お悩みでは
ありませんか？

胃の不調が週に2～3日以上、それが1か月以上慢性的に続いていたら「機能的ディスペプシア」という病気かもしれません。

機能的ディスペプシアとは

- 検査をしても異常が見られないにもかかわらず、**胃の不調が、慢性的に続く病気です。**
- 以前は、検査で異常がなければ「胃が弱い体質」、「胃の不調」といわれ病気として扱われていませんでしたが、胃の不調があると生活の質が下がったり、仕事がかたどらなくなったりすることから、今は**治療すべき病気**として考えられています。



慢性的な胃の不調にお悩みの方は、体質だからと諦めず一度、内科や消化器科を受診しましょう。

今日から始める

胃にやさしい生活習慣

胃の不調は、暴飲暴食やストレス、不規則な生活などによる**自律神経の乱れ**が大きく影響していると考えられます。日頃から胃にやさしい生活習慣を心がけましょう。



① 暴飲暴食は避け、腹八分目を心がける

食事は、1日3食、できるだけ規則正しくとることが大切です。また、「食べ過ぎ」「飲み過ぎ」は、胃の負担に。腹八分目を心がけましょう。



② よく噛んで、ゆっくり食べる

食べるときによく噛むと、唾液中の消化酵素が分泌され、消化・吸収を促進します。また満腹中枢を刺激するためにもゆっくり、よく噛んで食べることが大切です。



③ ストレスをためすぎない

胃は、「心の鏡」と言われるほどストレスの影響を受けやすい臓器。ストレスをためすぎないように適度な運動や楽しい趣味などで気分転換しましょう。



胃も心も大切に

胃はとても繊細な臓器。長く続く不調は、気のせいや甘えではありません。我慢せず医師に相談してください。