

Text by 福生吉裕

## 未病ケアズ健康かに

## なら異常ありません

「さて、どこも悪いところはないですよ。大丈夫です」とお医者さんから言われても、「実際、つらい症状があるのですが……」。こういう経験をされた方がいらっしやと思います。

“なかなか治らない胃のもたれ”とあえて書いたのは、胃内視鏡検査を行っても、とくにこれといった病変がなく、ピロリ菌感染もなく、胃の消化剤や胃酸抑制剤などで試みてもバツとしない胃の状態が続くことをいいます。気のせいなのでしょうが。

## お医者さんも困っている

日本は胃内視鏡に関してはパイオニアであり、現在では苦痛を少なくするため鼻から入れる超小型内視鏡まで改良されてきております。

この内視鏡のお蔭で胃の微細な病変も見いだし、潰瘍、早期癌はおろか萎縮性胃炎、ピロリ菌感染、初期のびらん性胃炎状態も見逃すことは無いのです。

「なら異常ありません」というこの言葉は、実際、胃の表面をグーグル地図のように観察したという自信の裏付けでもあるのです。それでは、胃内視鏡ではわからない胃の病気があるのでしょうか。

## ここで登場、東洋医学型未病の胃

「自覚症状はあるが検査をしても異常がない」という状態があります。それが東洋医学的未病です。正しくはこの場合、東洋医学的未病の胃が存在していたこととなります。しかし、ここでつけられた病名は「機能性胃腸障害」でした。胃は消化をよくするため蠕動ぜんどうという運動を行います。機能性とはこの胃の蠕動運動に不具合が出ている状態を指します。

## 消化する胃、運動する胃

一般に私たちの胃袋は牛や豚の肉を食べれば、うまく消化してくれる能力を備えております。その主役は胃酸と消化酵素のペプシンです。胃酸はpH1.2ほどで塩酸にも匹敵する強い酸です。この酸とペプシンが

食べた牛や豚の肉をドロドロに溶かしてくれます。しかし同じくタンパク質でできている自分の胃袋は消化されません。不思議です。これは食物と自分の胃袋とをきちんと区別する胃粘膜防御機構というバリア装置が備わっているからです。それが過食、または空腹時のタバコ、アルコールなどが加わると胃酸が多く分泌され、胃粘膜防御機構が障害を受けます。それが胃炎の始まりで、症状としてはまず胃のもたれ、進むと空腹時の胃の痛み、そして胃潰瘍になります。このコースですと胃内視鏡は強みを発揮できます。表面のそれぞれの炎症のステージがわかり、それに合わせて胃酸の抑制剤を投与することで早く改善できます。しかし胃の蠕動運動は炎症ではないのでうまくチェックできず、盲点となっていました。

消化は脳で行われる!?  
機能性胃腸障害とは

この胃粘膜防御機構と胃の蠕動運動機能をコントロールする因子に実は自律神経が大きくかかわっていました。ストレスなどで自律神経のバランスが崩れると、ア

クセルとブレーキが同時にかかった状態となり、胃の動きが制限されてきます。すると胃の内容物が排泄されずに溜まっている状態となるのです。これが胃もたれ、膨満感、時に胃痛も生じる原因になります。この状態は長く続きますが、とくに悪化しないのも特徴です。

## 胃もたれ対策

対策としては1回の食事の量を減らし、胃への負担を少なくすること、つまり腹八分です。ゆっくり食事することもおすすめです。禁煙、過度のアルコールの禁止、そしてストレスの解消を待ちます。市販薬としては「エビオス」などもおすすめです。最近この状態に特化した薬が登場してきました。「アコファイド」といいます。長期間お悩みになられている方は一度お医者さんに相談されるのもいいでしょう。



ふくお・よしひろ 日本未病システム学会理事長。(一財)博慈会老人病研究所所長。少子高齢社会における未病ケアシステムの構築を提唱している。専門は「高脂血症」「動脈硬化」「認知症」。現在は「未病と抗老化」(博慈会老人病研究所)編集長。著書に「見た目で見分けが分かる」、共著に「セルフ・メディカ」「未病息災」など多数。