



ご存知ですか？「機能性胃腸症(機能性ディスペプシア)」



4月から新生活を始められた方、連休でお出かけされた方、そろそろ疲れが蓄積されてくる時期ではないでしょうか。食欲がない、胃がキリキリ痛む、胃もたれがする、お腹が張っている感じがする、などの胃腸の症状はありませんか？長く症状が続くようであれば「機能性胃腸症(機能性ディスペプシア)」の可能性がります。

機能性胃腸症とは、胃や腸の運動機能に障害が起きることで、原因の特定できない胃の痛みや胃もたれなどの症状が慢性的に続く疾患です。以前は慢性胃炎、神経性胃炎などと診断されていたこともあります。名前はまだまだあまり知られていませんが、現在では日本人の4人に1人はこの症状を訴えていると言われてています。潰瘍やがんの所見とは異なり、胃カメラや血液検査などでは異常は認められない場合が多いようです。

原因はストレスによるものが多く、これは胃腸が脳の自律神経の影響を受けやすい臓器であるためです。また、ストレスを感じると脳が間違った指令を出してしまい胃酸が多く分泌されてしまいます。ストレスの緩和はもちろんですが、症状が長く続くようであれば、医療機関を受診し医師の診断を受けましょう。また、以下のような生活習慣の工夫もお勧めです。

【食事の際は以下の点に気を付けましょう】

- ・規則正しい食生活
- ・早食いをせず、よく噛んで、ゆっくり食べる習慣をつくる
- ・脂っこいものは控える
- ・野菜、たんぱく質をしっかり摂る



おすすめ食材: 白身魚、鶏ささみ、大根、じゃがいも、山芋など

上記食材は脂質が少なく消化も早いため、胃への負担が少なくお勧めです。また、煮る・蒸すなど加熱することで繊維が柔らかくなり、より消化しやすくなります。

＜コンビニで買えるおすすめ食品☆組み合わせて摂りましょう＞

- 1) レトルトおかゆ: そのままはもちろん、温泉卵を加えるとたんぱく質も摂ることが出来ます。
- 2) 冷凍うどん: 冷凍のものは乾麺やインスタントに比べ油の使用量が少なめです。
- 3) おでん: 大根・はんぺん・たまごなどを選びましょう。販売期間が長くなった為、冬以外でも手軽に購入できます。
- 4) 豆腐: 冷奴用の小さめのものが販売されています。レンジで加熱し温めて食べるようにしましょう。
- 5) レトルトパウチ商品: 五目豆・肉じゃが・白和えなど、たんぱく質と野菜のどちらも摂れる物がおすすめです。



食べきりサイズで、やわらかく調理されている物も多いです。

控えた方がよい物: 極端に熱い物、冷たい物、味の濃い物、揚げ物、香辛料の効いた物



【十分な睡眠時間を確保しましょう】

睡眠時はメラトニンというホルモンの分泌が活発になります。メラトニンは「睡眠ホルモン」とも呼ばれ、眠りを誘うほかに抗酸化作用によって疲れをとる作用があります。ホルモン分泌を促すために、寝る前は携帯やテレビの光を見ないなど、質の良い睡眠の為に準備を忘れずにいきましょう。



管理栄養士 太田 美幸



総合健診センター ヘルチェック

横浜東口センター	横浜西口センター	レディース横浜
ファーストプレイ横浜	新宿西口センター	レディース新宿
池袋センター		

予約センター
 東京 03(3345)7766
 横浜 045(453)1150

HEALTH CHECK
 HEALTH CARE CENTER

 ヘルチェック
 顧客健康支援室
 www.health-check.jp