

おなご先生

“おなご先生”の独り言の診察室

(??)

暦の上では立秋が過ぎ、残暑のころ、読者の皆さま方はいかがお過ごしでしょうか？ 夏バテで胃の調子がおかしくなりましたし、はおられませんか？ ね。そんなしのために今回は「胃もたれ直して食欲の秋をすつきり迎えますしよや」の巻。

胃もたれってなんだと皆さま方は思っっちゃられーですか？ ね。昔は病変がありなさいときは病変、病変がないのは「気のせい」って言われちゃいました。最近病変が見つからんでも症状がありなさい時は「機能性胃腸症」って言って立派な病気ですけんね。胃は食べ物があると胃液を分泌して「蠕動運動」

をして食べたもんを消化してごします。消化後、少しずつ小腸へ送り出して栄養素に分解し吸収していきます。機能性胃腸症とはこげな胃の働きがスムーズにいかんやになっちゃうーことを言い、大きく分けると2つのタイプになります。

“胃もたれ直して食欲の秋を迎えますしよや”の巻

①運動不全型 胃もたれ中心型で、胃が張って重いやな症状

②潰瘍症状型 潰瘍がなくともまるであーやな症状

①の胃もたれはどげな時に起こーだーか？ そーは大体食べ過ぎですわね。食べ過ぎなさいと、胃が拡張し

て胃の蠕動運動が低下し胃もたれを生じ、胃酸分泌が減ったり、胃の粘膜血流低下を起こし、良くあーません。こーは食べ物量をちょんぼしにして胃を休めなさいと回復すーわね。症状がありなさいときは市販の消化

薬、胃の運動を助ける健胃薬なんかを飲みましよう。

②はストレスから生じることが多いわね。ストレスが強くなると副腎皮質ホルモン(かけっこやなんかがドキドキすーと出る)が分泌され、空腹であつても、胃酸が分泌されますじ。自律神経の関与で胃の粘膜も弱く

いなくとも思われー場合は抗うつ薬、抗不安薬を内服してもらつて様子を見ますじ。薬を内服しなかつても症状のあんまし改善しなさい場合はやっぱり病院やなんかで胃カメラなんかをちゃんとして受けなさいわね。鼻からも入る細い胃カメラもあーますけん、少しは楽ですじ。特に40歳



なっちゃうーところへもつてきて、ダブルパンチで段々潰瘍形成がなされていくですが、ストレスがあんまり強

以上になられーお方さまや、ピロリ菌感染がわかっちゃうーなはーお方さまは検査しなさいわね。

胃をいたわる3カ条を申し上げますじ。

①禁煙 たばこの中のニコチンにより血管が収縮し胃血流が減少し、胃酸分泌を増長しますけんね。胃の粘膜が荒れていけのわね。

②気分転換 ストレス発散ですじ。

③暴飲暴食しない

④3食規則正しく食べま

しよや。空腹時間が長くと胃酸が出続けて胃粘膜を荒らすけんね。

そーでは問題。

Q1・次のうちどーが一番胃酸分泌が多くなーだーか？

①肉類 ②魚類 ③野菜類

まーこれに加え、甘みの強いもんも食べ過ぎーといけのわね。また香料にも気をつけてごしなはいませよ。何事も過ぎたるは及ばざるが如しですわね。

胃痛を抑制しなさいにはやっぱり胃酸を抑制すーやり方がポイントだわね。

Q2・最近一般薬局でも入手可能になった胃酸分泌を抑制する薬「H2ブロッカー」の副作用は次のうちどーだーか？

①皮膚の発疹、かゆみ

②脈の乱れ

③けいれん

④気分不良

まー薬はもろ刃の剣だつちゅうことを忘れんてごしなはいませよ。

Q3・最後の問題。次のうちどげなお方さまは

要注意！ かいねー？

①最近太ってきた

②最近やせてきた

まーダイエット成功！

のお方さまは別だわね。ほかに胃痛が頻りに繰り返されるお方さま、吐血(ちよつとの量でも！)、コルタル状の便のときも要注意ですじ。

胃でも多量出血や、すぐの吐血は赤いですじ。だども、胃潰瘍なんかがありなさいとその出血が段々腸へ下りて知らん間に便に混じっていく場合は黒くなーます。血液中のヘモグロビンが胃酸で変化すーことによりますじ。大腸とか小腸下部(空腸より下)の出血の場合はず黒くなーませんけんね。毎日自分の便を見なさい健康管理しなさいのも一つの手段すじ。

答え Q1 ①肉類 Q2 全部 Q3 ②やせなさいとき

(いんべ杉谷内科小児科 医院院長・杉谷美代子 Ⅱ 松江市東忌部町)