



「胃が悪い…」 ～機能性ディスペプシアを知っていますか？～

★ 機能性ディスペプシアとは？

胃の内視鏡検査などでは大きな異常が見つからないのに、**胃の痛み・胃もたれ・食後のつらさ・早くお腹がいっぱいになる**といった症状が続く状態を「**機能性ディスペプシア（FD）**」といいます。

★ 主な 4 つの原因と症状

① 胃の動きが弱くなる

食べ物を送り出す力が落ち、胃もたれや食後のつらさが出やすくなります。

② 胃が敏感になっている

通常なら気にならない刺激でも、痛みや不快感として感じやすくなります。

③ 自律神経が乱れている

ストレスや生活リズムの乱れが、胃の働きに影響することがあります。

④ 胃酸が多い

胃酸が多いと、みぞおちの痛みや不快感につながる場合があります。



★ 日常生活でできる工夫

生活習慣や食習慣を見直すだけでも症状が軽減する場合があります。

- 食べ過ぎを避け、ゆっくりよく噛んで食べる
- 脂っこいものや刺激物を控える
- 十分な睡眠や休養をとる
- 禁煙する
- 飲酒やコーヒーの摂取を避ける



★ 内服薬による治療

症状に合わせて、単独またはいくつかの薬を組み合わせる治療します。

① 胃の運動機能を改善する（食後の胃もたれ、早期膨満感）

消化管運動改善薬：アコチアミド、モサプリド、六君子湯（りっくんしとう）など

② 胃の知覚過敏からくる症状を軽減する（みぞおちの痛み・灼熱感）

胃酸を抑える薬：ラベプラゾール、ファモチジンなど

上記以外に抗不安薬や抗うつ薬、吐き気止めなど、患者の症状に合わせた薬が選択されることもあります。

★ まとめ

機能性ディスペプシアは、検査で異常が見つからないため「気のせい」と思われがちですが、**れっきとした病気**です。生活習慣や食生活を見直しても症状が続くときは医師へ相談しましょう。

※機能性ディスペプシアの症状を改善する胃薬は多くが市販されていますが、**症状の裏にがんやヘリコバクター・ピロリ感染症などが隠れている場合があるため、症状が続くときは医療機関で検査を受けるように**しましょう。