

[胃もたれ]

「胃がもたれる」とひと言で言っても、原因は様々です。

潰瘍などの病気がないにもかかわらず、胃のもたれ感や膨満感といった症状が続く人も多くいます。

最近、こうした上腹部不定愁訴を訴える状態をNUD (non-ulcer dyspepsia)と呼ぶようになりました。

■胃もたれはなぜ起こるのですか。

食事をすると、食品中の有害な細菌の侵入を防ぐために胃から胃酸が分泌され、それを中和するために、十二指腸には重曹（ふくらし粉の成分）を含む膵臓の消化液が多量に流入します。その際に発生する炭酸ガスが、胃もたれの一因になります。食べ過ぎると胃がもたれるのはこのためです。

ただし、中には胃や十二指腸、胆嚢などの病気が原因で胃もたれが生じている場合もあり、注意が必要です。こうした病気が否かは、症状が現れる時間帯などから推定できます（下図参照）。検査をして異常が見付からなければ、上腹部不定愁訴（NUD）と診断されます。

■NUDの治療法を教えてください。

NUDの原因は胃の運動機能の異常ともいわれていますが、十分には明らかになっていません。

NUDと診断されたら、胃腸の運動をつかさどる神経の働きを正常にするために、規則正しい生活を心がけるとよいといわれています。

また、消化に時間がかかる脂っこい食べ物や、胃に刺激となる強いアルコールや香辛料は控えるようにしましょう。よくかんで食べることは非常に大切です。それにより消化に関連するすべての内臓がうまく活動するようになります。それでも症状が改善しない場合は、胃の働きを正常にする薬もあるので、医師に相談してください。

〈胃もたれの症状から疑われる主な病気〉

- ・ 食事をするとすぐに満腹になり軽い痛みもある
→ スキルス胃癌、幽門狭窄
- ・ 空腹時に胃が張る、早朝に胃が重くなって目が覚める
→ 胃・十二指腸潰瘍
- ・ 食事を始めるとお腹が張って食べられなくなる
→ 心因的なもの
- ・ 時々満腹感を感じるが、知らない間に治ってしまう
→ 胆石症
- ・ もたれ感と同時に背中中の張り感が続く
→ 膵臓の病気

検査で異常がなければ、上腹部不定愁訴（NUD）が疑われます。規則正しい生活を心がけ、ストレスを減らすことが大切です。症状が改善しない場合は、胃の動きを正常にする薬もあるので、医師に相談してください。



監修：多賀須 幸男（多賀須消化器科・内科クリニック院長）

MEMO