

第129号

まちのくすりやさん

今回のおはなし

「みぞおちの痛み 要注意」
「おくすり手帳」



みぞおちの痛み 要注意

機能性ディスペプシア (FD)

ストレスや生活習慣病の乱れで生じる疾患に悩む人は多い。「胃がもたれる」「おなかが痛い」「胃腸に不快を感じる」といった症状がある場合、どうしたらよいのか。基本は食と生活スタイルの改善ですが、新しい研究結果もでてきました。

現代人を悩ませる疾患に「過敏性腸症候群」や「逆流性食道炎」「機能性 (ファンクショナル) ディスペプシア (FD)」などがあります。下痢や便秘、腹痛を繰り返す「過敏性腸症候群」、胃から酸が食道へ逆流し、強く胸やけを感じる「逆流性食道炎」、胃もたれやみぞおちあたりが痛む「機能性ディスペプシア」、どれも、ストレスを抱えたり、不規則な生活をしたりする人が増えた現代に特有の疾患です。

機能性ディスペプシアは5年前に生まれた新しい診断名で、ディスペプシアは消化不良の意味です。日本消化器病学会によると、健康診断を受診した人の約1～2割、また胃腸の調子が悪くて病院にかかった人の約4～5割は機能性ディスペプシアだと言われています。

疾患の特徴は、主に次の4つがあります。①食べた後に胃がもたれる②あまり食べていないのに満腹感を感じる (早期満腹感) ③みぞおちあたりが痛む④みぞおちあたりが焼けるように感じる。国際的な診断基準では、4つの症状のうち、1つ以上が診断の半年以前に発症し、3ヶ月続く場合に機能性ディスペプシアと診断されるそうです。内視鏡検査などでがんや胃潰瘍、炎症性の疾患でないことを確かめた上で、慢性的に胃もたれやみぞおちの痛みなどがあれば、機能性ディスペプシアと診断される可能性が高いです。

治療には、症状に合わせた治療薬を使います。例えば、早期満腹感や胃もたれ感が強い場合には、胃の機能を改善する薬を使い、みぞおちの痛みが強い場合には胃酸の分泌を抑える薬を使います。心理的な不安がある場合には、不安を抑える薬も必要になります。また、ピロリ菌がいる場合は、抗生物質によるピロリ菌の除菌治療も行います。しかし、薬の治療と同時に生活習慣の改善も大事で、ストレスも大きく関係するため、適度な運動をして気分転換するなど、快食、快便を心がけることが大切です。

<機能性ディスペプシアの予防になる食と生活スタイル>

①腹八分に食べる ②脂っこいものばかり食べない ③よくかんでゆっくり食べる ④お酒も控える ⑤甘いものを食べ過ぎない ⑥食べてすぐ横にならない ⑦不規則な生活を改める ⑧腹部をしめつける服装をしない ⑨ストレスをためないようにする ⑩適度に運動する ⑪たばこは吸わない ⑫よく寝る ⑬肥満にならないようにする

浦安市薬剤師会からのお願い

おくすり手帳を持ちましょう

今、使っている薬の名前をおぼえていますか？

一日何回、どのくらいの量を飲みますか？

ご自身に合わない薬があった場合、その薬の名前をすぐ言えますか？

これらを正確にすぐわかるには、おくすり手帳を持つことが一番です。また、複数の病院にかかっている場合は、特に、重複している薬はないかなど、薬剤師が確認することができ、重複している場合には、その場で医師に問い合わせします。

- * 緊急時や災害時など、普段と違う医療機関に受診した場合は、医師がおくすり手帳をみて、同じもしくは同成分の薬を処方することができます。（備蓄によりご希望の添えない可能性もありますが、東日本大震災の時、とても有効でした）。
- * おくすり手帳をお持ちの方は、常に持ち歩き、診察の時、必ずお見せ下さい。
- * おくすり手帳に関するご相談は、薬剤師に遠慮なくお話し下さい、

薬局では、必ず処方せんと一緒にお出し下さい！

★かかりつけ薬局、かかりつけ薬剤師をもちましょう。

（一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実 1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>