

はじめに

胃に悩まされない幸福な日常を

心身のあらゆる不調の中でも、みぞおちのあたりに不快感を覚えた経験がある人は多いでしょう。胸やけがする、胃がはって苦しい、胃が痛い、空腹時の不快感が強い、食べるたびに胃が重苦しくなる、酸っぱいものが込み上げてくる……「そんなことは日常的だ」と訴える人は少なくありません。胃の症状で悩む人は実に多いのです。

そのような人の多くは、症状を我慢してやり過ぎたり、自分の方法で試行錯誤しながら楽になる方法を模索したり、市販薬を試し続けたり、あるいは病院を受診される人もいらっしゃるでしょう。

医療の現場ではいま、胃の不調の原因がわかる人はむしろ少数です。多くの人は、「内視鏡（胃カメラ）検査をしたけれど異常が見つからない」と診断されているのです。そうして、「異常がないのに、なぜこんなに胃の調子が悪いのだろうか？」と自問自答し、「歳のせいかなあ、昔はまったく胃のことなんて気にしていなかったのに」と、しぶしぶ納得しようとする患者さんはなんと多いことでしょうか。

わたしは大学病院の消化器内科に所属して、主に胃と食道について、とくに、「ピロリ菌」「機能性ディスペプシア」「逆流性食道炎」「胃不全まひ」などの研究、治療を行っています。その中で、多くの患者さんの消化管を診てきました。

患者さんと話すうちに、大半の人が、胃も年齢とともに老化すると思い込んでおられることがわかります。

しかし、実は、胃自体はほとんど加齢の影響を受けない臓器なのです。「胃は歳をとらないのですよ」と患者さんに話すと、たいていの場合、とてもびっくりされます。

実際には、疲れている胃、炎症がある胃、薄っぺらく元気のない胃など、千差万別です。わたしが検査をしていても驚くのは、実年齢が80代の患者さんでも、胃だけを観察すると「20代？」と思ったり、40代半ばの人の胃でも、「え、90代？」と見えたりする場合があります。

どうして胃が若く見えたり、老けて見えたりするのでしょうか。実は胃の健康には、大きく影響している別の原因があるのです。それは何なのでしょう。わたしは、胃の老化

の真の原因を理解することが、胃の健康を取り戻す道だと考えています。

本書では、胃を変貌させてしまう原因を追究し、詳しく見つけていきます。

ここでひとつ知っておいていただきたいことがあります。胃には、目で見てわかる病気と、わからない病気があるということです。目で見てわかる病気とは、姿かたちに変化がある状態をいいます。胃潰瘍いはいようや胃がん、逆流性食道炎などの病気は、内視鏡検査をすれば変化が見てとれるため、医学ではこれを「器質的疾患」と表現しています。

一方、目には変化が見えないのに、臓器の働きに異常が現れる病気もあります。こちらは食道や胃の働きが悪くなるので、「機能的疾患」と呼んでいます。現在は、後者の機能的疾患の患者さんが急増しているのです。

胃が苦しいのに食道や胃を内視鏡で見ても異常がないのは、働きの異常は内視鏡には映らないからです。食道や胃につらい症状が現れる「機能性ディスペプシア」や「非びらん性胃食道逆流症」という病気がそれにあたります。

かつての神経性胃炎……いまは治療法がある

わたしは、胃の器質的疾患と機能的疾患を総称して「胃不調」と呼んでいます。また、働き過ぎ、夏バテ、風邪、ストレス、心労などによって一時的に現れる胃の不快感を「胃疲労」としています。医学用語ではありませんが、本文中で胃不調、胃疲労という言葉を頻繁に用いているため、あらかじめ伝えておきます。

胃不調であれ胃疲労であれ、つらい症状は胃そのものの異常によって起こっているとは限りません。例えば、「かつて、胃痛や胃もたれがするのにも、検査を受けても異常なしで、『神経性胃炎ですね』と診断されたが腑ふに落ちない。症状は断続的に10年以上続いています」という人も多くいらっしゃいます。実のところ、わたしの外来では他の病院でこのように言われたとおっしゃる患者さんを診察することは少なくありません。

しかし、こうした症状で悩む人は安心してください。いまでは、この症状の原因や治療法は医学的に解明されています。2013年に「機能性ディスぺプシア」という病名がつけられ、治療には公的医療保険が適用されるようになりました。

ディスぺプシアとは、聞きなれない言葉だとよく指摘されますが、英語で「消化不良」を意味します。医学用語としては、「みぞおちを中心とした症状」として用いられていま

す。また、「機能性」は「働き」を示すので、機能性ディスペプシアとは「胃の働きが悪くて症状が出ている病気」を意味する病名となります。

わたしは、機能性ディスペプシアの日本初となる「診療ガイドライン」を作成しました。診療ガイドラインとは、医療の現場で医師たちが適切な診断と治療を実践、また補助することを目的に、専門医や指導医が作成した診療法や治療法の指針のことです。エビデンス（科学的根拠）にもとづき、最新の医療情報を掲載しています。日本中の病院、医師たちがこれを参考にして、治療を実践していきます。

もうひとつ、わたしは、ここ10年ほどで患者数が急増している逆流性食道炎についても、診療ガイドラインを作成したメンバーの1人です。

逆流性食道炎とは、胃液（胃酸）が逆流して食道に炎症が生じる病気ですが、現在、増えてきているのは、「検査をしても、食道には胃液の逆流による炎症が見られないのに、胸やけや胃痛が起こる『非びらん性胃食道逆流症』』という病態です。医療の現場では逆流性食道炎と非びらん性胃食道逆流症を合わせて「胃食道逆流症」と呼んでいます。それぞれ

の傾向や病気の状態は本文で詳述します。

機能性ディスペプシアと逆流性食道炎、非びらん性胃食道逆流症、また近ごろ提唱されている胃の運動障害の胃不全まひはどれも原因が特定しづらいだけでなく、つらい症状のために「生活の質（QOL: quality of life クオリティ・オブ・ライフ）」が低下していることが診療ガイドラインにも明記されています。これらの胃不調は数カ月〜数年も続くことがあるため、人生に影を落としかねない健康障害となるのです。

胃は食生活に直結する臓器です。胃の症状を治すと全身の健康を取り戻すことができ、幸福感を得られることは間違いありません。

本書では、これらの胃不調、胃疲労について、どうしてこういう症状が現れるのか、どうすれば改善するのか、また精神の状態とどう作用しあうのかを、器質的な病気である胃潰瘍などのケースも考えながら、詳しく述べていきます。

読み進めていただくとイメージができると思われるですが、我々の胃は実に個性的な臓器です。胃のトラブルは胃そのものの損傷ではなく、別の原因によること、胃そのものはほ

かの臓器ほど歳をとらないこと、それゆえに適切な治療とセルフケアで予防や治癒が可能となるのです。胃の個性を知ってそれらを実践すると、胃だけではなく精神のありようをも変えることができるでしょう。それが健康不安を解消して生活の質を向上する、つまり幸福への道であるとわたしは考えています。

さあ、これからいっしょに、これまで放置してきた胃不調、胃疲労について考え、自らケアするアクションを起こし、胃にわずらわされない健全で幸福な日常を取り戻しましょう。