

新生活が始まり、さまざまな場面で精神的ストレスを感じて、胃の存在(不調)を感じることはありませんか？それは胃が正常な働きをしていないからです。胃潰瘍の30%強が、心因性潰瘍といわれます。胃では、食べたものを消化する胃液(強力な酸)と、その酸から胃壁を守るために分泌される粘液をバランスよく分泌しています。

原因は胃液と粘液のアンバランス

胃液は胃の壁を溶かしてしまうほどの、強力な酸が含まれています。その胃液から胃壁(粘膜)を守るために、粘液を分泌してバランスを保っています。しかし、胃液と粘液の不均衡が起き胃液が過剰になると、胃酸で胃壁が犯されることとなります。これが、胃潰瘍です。初期は胃粘膜の表面がただれる程度ですが、進行すると胃粘膜に穴があき、ひどくなると胃壁にまで穴があいてしまいます。

バランスを崩す原因

バランスを崩す原因には、精神的・肉体的ストレス、飲みすぎ・食べすぎ、刺激性食品のとり過ぎ、空腹時の酒・タバコ・コーヒー、極度に熱い物や冷たいものの食べ過ぎ、空腹時に水だけを飲むこと、などがあります。ストレスは自律神経とホルモンの両面から胃液の分泌を促し、空腹時の水分の取りすぎは、胃液の酸性度を弱めることでより強い胃酸の分泌を促し、胃を悪くする原因となります。



こんな症状があったら受診しましょう！

胃潰瘍は無症状の場合もありますし、重い症状の出る場合もあります。また軽い症状では他の病気と区別し難い面もあり、自覚症状だけでは判断しにくい病気です。特徴的な症状としては、痛み・出血・酸症状の3つがあげられます。

痛み...食後2~4時間のころに鋭い痛み(チクチク、シクシク、ズキズキ)が起こる。場所はみぞおち辺り。食事をすると痛みが軽快する。

出血...胃の内容物とともに血を吐く、吐血。便がコールタールのような下血。吐血でも下血でもひどい場合は、失神やショック症状を起こすことがある。

酸症状...胸やけやおくびなどの酸症状を起こすことが多い。

その他...吐き気や嘔吐、胃が重苦しい。食欲は減退しない。

食事とストレスに注意

胃潰瘍は複雑な要因から引き起こされる病気のため、これは、という予防法はありませんが、食事の内容や、食事の時間、自分に合ったストレス解消法を見つけるなど、胃酸と粘液のバランスを崩すような原因は避けるようにしましょう。