

## くらし応援

# 健康ちえの輪

## 胃腸の悩み

二十歳を過ぎてから、急に胃が弱くなった気がします。油っこいものを胃が受けつけなくなり、揚げ物や肉を食べると、一日中、胃が気持ち悪くて、げっぷが止まりません。特に外食をした後は胃が重く、つらくなります。揚げ物や油っこい料理を食べると、帰宅してから吐いてしまうこともあります。

スーパードライなどの総菜類も胃がもたれるので、自分で作ったものしか食べることができません。揚げ物や肉に限らず、秋刀魚などの脂の多い魚も、食後に吐いてしまうことがあります。食材を選ぶのにも神経質になります。市販の胃薬を飲んでも改善しないので、胃の検査を受けたらいいと思いますが、胃カメラで診

## 揚げ物や肉 受けつけない



てもらおうのがよいのでしょうか。

年齢を重ねると胃腸が弱くなり、肉や油っこいものは受けつけなくなると聞きます。私の場合も、病気というより体質の問題なのでしょうか。でも、まだそんな歳ではない気がします。育ち盛りの子どもたちの食べる物と、自分が食べる物がどうしても別になってしまいました。この状態が改善できれば、一緒にいろいろな料理をおいしく楽しめるのに、と思うのですが。

(メロン・30歳・東御市)

## アドバイス 胃のレントゲン検査を

お尋ねの症状の原因について考えるために、まず胃の働きについて簡単に説明します。口から肛門に至る消化管の中で、胃は一番大きく広がり、袋状になっています。食べ物が胃の中で一時的にとどまっている間に、胃酸や消

化液が分泌されて食べ物と混ざり、粥状になって十二指腸へと送られます。健康な人の場合、食べた物は通常2時間程度で十二指腸へ送られますが、固い物や脂肪分の多い物は5〜6時間、胃の中にとどまります。

メロンさんの症状は、胃の動きが悪くなっているためと考えられます。似たような症状を起こすものとして、胃アトニー症があります。これは、胃の筋肉の緊張がゆるんだために、胃下垂になったり、胃の動きが悪くなって消

化不良を起したりするものです。原因としては体質的なものが考えられますが、中には糖尿病など他の病気が原因となっている場合もあります。

胃の検査を一度受けることをお勧めしますが、その際は、胃カメラよりも胃のレントゲン(エックス線)検査の方が

適しています。対処法としては、なるべく消化の良い物を食べるようにすることのほか、胃の動きを助ける薬があります。実際に診ないと何とも言えない面があるので、まずは近くの医師に相談してみてください。

(神村盛宣 長野市・伊勢宮胃腸外科院長)

## 医療・健康