

くらし応援

健康ちえの輪

胃腸の悩み

3年は前から、夕食を食べる2時間ほどすると、お腹が張ってきいて、時にはお腹全体が痛くてしばらく動けなくなる位があります。下痢や吐き気はなく、張って痛いだけです。げっぷやおならを無理に出すと、少し楽になる気がします。市販の整腸剤を飲んで30分〜1時間くら

いすると、治まってきました。

夕食後に張りや痛み



販薬を飲んでいました。

症状は多い時で週に5、6回、少ない時でも週2、3回はあります。少し食べ過ぎたかなと思う時になりやすい気がするのですが、食べ過ぎないように注意しています。夕食後すぐに横になって30分から1時間ほど居眠りをしてしまうことがよくあります。これもいけないのでしょうか。更年期も関係しているのでしょうか。夕食の後いつも、お腹が張ってこないか、痛くならないかと、ヒヤヒヤしています。(くーちゃん・中野市・52歳)

アドバイス

食事をすると、胃の中では胃液が大量に分泌され、食べた物と混ざり合って粥状になつてから十二指腸へ送られます。一日に分泌される胃液の量は1.5〜2.5リットルとされています。

ご相談は、夕食後にお腹が

胃や腸の検査がぜひ必要

張って痛むという事です。一般的に夕食は、朝昼に比べて食べる量も多く、タンパク質や脂肪も多いと考えられます。そのため食べた物が胃にとどまる時間も長くなり、胃液の分泌量も増えて、胃が膨らんだ状態になりま

す。しかし、それだけでお腹が張ったり、痛むのかという疑問です。過敏性腸症候群でも下痢や便秘、腹痛、腹部の膨満などいろいろな症状のタイプがあるので、その可能性はあるかもしれません。過

敏性腸症候群の主な原因はストレスと言われ、日ごろの診療でもよく見る病気の一つです。しかし、診断は簡単ではありません。胃や腸などの検査でどこにも異常が見つからず、自律神経などの機能的なものしか考えられない場合に初めて、過敏性腸症候群と診断がつきま

す。くーちゃんさんの症状が、過敏性腸症候群なのか、ほかの病気なのか、あるいは生理的なものなのかを判断するには、胃や腸の検査がぜひとも必要です。胃腸内科の受診をお勧めします。(神村盛宜 長野市・伊勢宮胃腸外科院長)

医療・健康