

健康ちえの輪

胃腸の悩み

胃の検査は毎年、大腸の検査は3年ごとに受けています。いつも異常なしで、胃腸には少々自信がありました。が、昨年の初めごろから、飲食後に時々、お腹が「きゅーっ」と鳴るようになり、最初は気に掛けず、にいたのですが、夏ごろから音が次第に大きくなり、また頻繁になつてきました。

昨年未を受けた内視鏡による胃の検査と大腸検査でも異常はなく、心配はないとのことでした。しかし、現在も腹鳴りが頻繁にします。空腹時に腹が鳴るグーッと音とは異なり、音がする場所もバラバラです。牛乳やジュースだと飲んだ直後から1時間、普段の食事だと5分後から4時間ぐらいの間、音が

飲食後に腹が鳴る



します。腹部の膨満感や痛みはありません。便も血が混じることとはなく、回数や色も以前と変わりません。

このような腹鳴りは、何が原因として考えられるのでしょうか。ブライズ菌入りの飲料を飲んだり、飲食の際に空気を飲み込みすぎないように気をつけ、適度な運動も心がけていますが、変化がありません。不快感をなくすために、何かいい方法はないでしょうか。

(緑黄野菜・須坂市・66歳)

アドバイス 神経の反射が関係か

お腹の音は、腸が活発に動いている時に起こります。消化液と食べ物混ぜた液体と、腸の中の空気が、腸の運動によって攪拌されるためです。食事の際などに飲み込んだ空気のほか、腸内細菌の発酵によるガスも腸の

中では発生します。大豆や繊維の多い食べ物や、脂肪分の多い物を食べると、ガスが多く発生することがあります。ただ今回の相談では、牛乳やジュースだと飲んですぐ、普段の食事でも食べてから

5分後と、短時間で腹鳴りが起きます。これは、食べた物が胃から腸へ送られ、腸の運動に伴って腹鳴りが起こるには、時間が短かすぎます。食べ物が空っぽの胃の中に入ると、大腸を動かす神経の反射があります。その

反射と、大腸でのガスの状態が関係していると思われるのです。すでに胃と大腸の内視鏡検査を受けて異常がなかったとのことなので、消化管の収縮運動による、心配のないものと考えられますが、腹鳴は気にし、それがストレスになつて、

症状がさらにひどくなる場合もあります。どのような食事や食べ方をしたときに起こりやすいか、自分でよく観察して対応していくとよいでしょう。症状がつかれば、かかりつけの医師に相談してみてください。

(神村盛宜 長野市・伊勢宮 胃腸外科院長)