

わたしを、アップデートする。

ウートピとは？

[恋愛・結婚](#) [旅・グルメ](#) [美容・コス](#) [妊娠・出産](#) [健康](#) [ワークスタ](#) [ライフスタ](#) [ファッショ](#) [ソーシャル](#) [SDGs](#) [アイテム](#) [スマートラ](#)[ホーム](#) > [健康](#) > 早食い、食べ過ぎの予防は？ 機能性ディスペプシアを治す食習慣【専門医に聞く】

健康

胃が重い、苦しい…機能性ディスペプシアを治したい／第4回

早食い、食べ過ぎの予防は？ 機能性ディスペプシアを治す食習慣【専門医に聞く】



三輪洋人

機能性ディスペプシア

2023/06/28

「胃が重い、苦しい…機能性ディスペプシアを治したい」と題し、消化器病指導医・専門医で著書に『[胃は歳をとらない](#)』（集英社新書）がある三輪洋人医師に連載でお話を聞いています。

胃の検査をしても異常がないのに、胃もたれや重苦しさ、痛みが辛い病気を「機能性ディスペプシア（**FD:Functional Dyspepsia**）」といい、その特徴や原因、治療法について紹介してきました（リンク先は文末参照）。今回・第4回は、機能性ディスペプシアを自分でケアする食事習慣について尋ねました。



胃の苦しさは食事習慣に密接に関係する

——機能性ディスペプシアの改善や予防のために、自分でできることはありますか。

三輪医師： いくつもあります。機能性ディスペプシアはおもに内服薬で治療（第3回参照）をしますが、いったん改善したとしても、再発しやすいことがわかっています。予防のためにもセルフケアはかせません。

機能性ディスペプシアのケアのポイントは2つあります。1つはまず、つらい症状は食後に多く見られることから、食事習慣と密接な関係があると考えられます。

次に、ストレスや不安が症状に関係することもわかっています。つまり2つめとして、これらをケアする生活習慣が有用になります。

——では1つめの「食事習慣」についてのセルフケアはどうすればいいでしょうか。

三輪医師： 具体的に次のことが挙げられます。

・**食事のとりかた**…機能性ディスペプシアの人は、健康な人に比べて「早食い」「食べすぎ」「よく噛（か）まない」「食事をする時間が不規則」という習慣の人が50～80%であるという調査報告があります。

また、「急いで食べたとき」「食べすぎたとき」「脂っこいものを食べたとき」と回答した割合が高いこともわかっています。

さらに、「食事中に心配ごとがあるとき」と答えた人の割合は、機能性ディスペプシアの人では67%で、健康な人の24%に比べて有意に高くなっています。

ご自身の食生活において、こうしたことに心あたりがないかを見つめてみましょう。

・ **食事内容**……脂肪分が多い揚げ物、炒め物などは、機能性ディスペプシアの症状を誘発します。また、麺類やパンなど小麦粉を使用した食事は、腸で発酵されて症状を起こす場合が多いことも知られています。

さらに、お酒にも問題があります。食欲増進作用があって過食になりやすく、つまみには高カロリー、高脂肪、高スパイスの食べものを選びがちだからです。また、カフェインが含まれるコーヒー、紅茶、緑茶などは胃酸の分泌を高める作用があるため、これらを過剰に摂取することは避けてください。

早食いを避ける方法は

——早食いを避ける方法がありますか。

三輪医師： 食事をするとうの胃の上のほうの食道に近い部分がふくらんで、より多くの食べ物を受け入れるように反応します。この反応は食事開始後、15～20分後に最大になります。

しかし、それまでに食べきる早食いの場合は、胃がふくらむ前に食べていることになり、胃の内圧が上昇して胃もたれや重苦しさ、吐き気につながるのです。

これを避けるには、意識をして15分以上かけてよく噛（か）んで食べることです。お客様の回転が早い店は避けて、早食いの人と一緒に食べるのもつられるので避けて、場所と相手を選びましょう。



食べすぎを避ける方法は

——では、食べすぎを避ける方法がありますか。

三輪医師： 食べすぎの場合は、胃の拡張反応や、消化を促進する消化管ホルモンが、胃の運動や排出の作用に支障をきたすように働いて、症状をまねきます。

過食を避けるためには、自分の体に合った食事の量をイメージして、どのぐらいの量を食べるかを決めてから食べ始めるようにしましょう。その決めた量を食べた後は、「もの足りないな」と思っても、箸を置いて15～20分ぐらい食べるのをやめると、だんだんと満腹感を覚えて食べすぎを防ぐことができます。

——夕方や残業時など、次の食事までの間におなかが減って困るときはどうすればいいですか。

三輪医師： 栄養補助食品のバー1本や、おにぎり1個、ヨーグルト1個など、200キロカロリーまでの間食をとりましょう。これを「補食」といいます。目的は、その後の食事の量を増やさないために「補っておく」ということです。

1回の食事量を減らして適量にすると、胃の負担が軽減して重苦しさも軽減します。それを体感し、継続していきましょう。やがて、早食いや食べすぎが胃に悪いということに気づき、その体験をきっかけに適量を規則正しく食べる習慣が身についていくでしょう。

聞き手によるまとめ

胃の上部がふくらむピークは食事開始から15～20分後であり、自分にあった食事量をイメージしてそれ以上の時間をかけてゆっくり食べようということです。胃の負担を軽減するために、すぐに実践したいセルフケアです。

次回・第5回は、セルフケアの続編として、[食事中の心配ごとやストレスが影響する機能性ディスペプシアの改善法](#)について尋ねます。

(構成・取材・文 藤井 空／[ユンブル](#))

この記事を読んだ人におすすめ

- [＜第1回＞胃がもたれる、痛いののに異常なしはなぜ？ 機能性ディスペプシアって？](#)
- [＜第2回＞胃が重い、すぐに食べられなくなる…機能性ディスペプシアの原因は？【専門医に聞く】](#)
- [＜第3回＞検査で異常なしの胃の痛み…機能性ディスペプシアの治療はどうする？【専門医に聞く】](#)
- [逆流性食道炎、胸やけ、胃もたれに効く漢方薬はある？ 市販薬は？【専門医に聞く】](#)
- [逆流性食道炎かも…病院ではどう診断する？](#)



取材協力・監修

三輪洋人氏。医学博士。兵庫医科大学特別招聘教授、名誉教授。川西市立総合医療センター（兵庫県）総長。兵庫医科大学前副学長。同病院前副院長。日本内科学会前理事・指導医、日本神経消化器病学会理事長、日本消化器病学会財団評議員・専門医・指導医、日本消化器内視鏡学会専門医・指導医、日本消化管学会代議員・胃腸科専門医・指導医、日本ヘリコバクター学会理事・H.pylori感染症認定医、日本潰瘍学会理事、日本高齢消化器病学会理事ほか。著書に『胃は歳をとらない』（集英社）、『「胃もたれ・胸やけ」は治せる』（NHKきょうの健康）など。YouTubeで『Dr.三輪洋人の健康チャンネル』を発信中。

この記事にコメントする [利用規約](#)

記事の内容についてコメントをお願い致します。



※誹謗中傷や名誉毀損、他人に不快感を与える投稿をしないように十分に注意してください

0/500

名前（任意）

コメントを送信

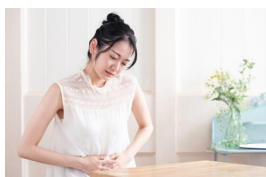
この記事が気に入ったらいいね！しよう

フォローする 1.7万

wotopi
ウートピ



関連する記事



便秘に浣腸を常用…
医学的に大丈夫な
の？ 使用のコツ
は？ 【専門医に聞
く】



まだまだ熱帯夜が続
きそう…医師に聞
く、夏の睡眠のポイ
ントは？



「内臓冷え」に「隠
れ脱水」…臨床内科
専門医に聞く、夏バ
テで女子に多い症状
と対策



パソコン、カバンの
持ち方、雑巾がけ…
日常生活でできる肩
こりリンパケア【専
門家に聞く】

編集部オススメ



2022年は3年ぶりの行動制限のない年末。久しぶりに親や家族に会ったときにふと「親の介護」が頭をよぎる人もいるのでは？ たとえ介護が終わっても、私たちの日常は続くからー。介護について考えることは親と自分との関係性や距離感についても考えること。人生100年時代と言われる今だからこそ、介護について考えてみませんか？ これまでウートピで掲載した介護に関する記事も特集します。



「困っている状況に感情移入してしまった」長澤まさみが脚本を読んで考えたこと



前田哲監督「松山ケンイチの演技の強さに対抗できるのは、長澤まさみだけだと思った」



鉄則は「親のお金で回す」…
やっぱり不安な介護にかかる
お金のこと【親不孝介護】



大人世代の美と健康をサポートしてくれる
アイテムを紹介します。



いつもの洗髪に髪専用の原液
美容液をプラスして、疲れ髪
をケアしてみた【ワタシに
イイもの】



40歳を前に「HITOKAN」の
洗顔料を試して「落とす」と
「守る」の大切さ知った【ワ
タシにイイもの】



機能もデザインも異次元！
「使えばわかる」あのドライ
ヤーのクオリティ【ワタシに
イイもの】

記事ランキング

NOW	WEEK	MONTH
1 	「もっと深いところにいけるかもしれない」燃え殻さんが与えてくれた希望【BE:FIRST・LEO】	
2 	【真木あかりのおやすみ占い】9月24日～9月30日	
3 	焼・茹・炒・揚・煮・和・蒸…今さら聞けない基礎の調理方法	
4 	「失敗や後悔も含めて今の自分を作っている」	



【衝撃事実】75%以上が「周りが不倫している」と回答 いまどき女性の“不倫観”を調査！



6 シングルマザーは“恋愛”してはいけないのか？ 子連れ再婚の実情を支援団体代表に聞いた



7 『寝起き女子』の写真家が教える、印象に残る女性の特徴



8 モチベーションが上がらない時の対処法 働き女子が実践してるコト8選



9 おしりがかゆいのはなぜ？ 大腸肛門病専門女医に聞く、温水洗浄便座の正しい使い方



10 洗い流さないトリートメントとの違いは？ ヘアオイルの種類と使いかた【美

をフォロー

ページトップへ

カテゴリー

ソーシャル | ワークスタイル | ライフスタイル | 恋愛・結婚 | 妊娠・出産 | 健康 | 美容・コスメ | ファッション | アイテム | 旅・グルメ | スマートライフ | SDGs

月別アーカイブ

2023

10月

9月

8月

7月

6月

5月

4月

3月

2月

1月

2022

12月

11月

10月

9月

8月

7月

6月

5月

4月

3月

2月

1月

2021

12月

11月

10月

9月

8月

7月

6月

5月

4月

3月

2月

1月

2020

12月

11月

10月

9月

8月

7月

6月

5月

4月

3月

2月

1月

2019

12月

11月

10月

9月

8月

7月

6月

5月

4月

3月

2月

1月

2018

12月

11月

10月

9月

8月

7月

6月

5月

4月

3月

2月

1月

2017

12月

11月

10月

9月

8月

7月

6月

5月

4月

3月

2月

1月

2016

12月

11月

10月

9月

8月

7月

6月

5月

4月

3月

2月

1月

2015

12月

11月

10月

9月

8月

7月

6月

5月

4月

3月

2月

1月

2014

12月

11月

10月

9月

8月

7月

6月

5月

4月

3月

2月

1月

2013

12月

11月

10月

