

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

ホーム > 健康 > 異常なしなのに胃が痛い...食事中心配ごとが原因？【専門医に聞く】

SHARE



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5回



異常なしなのに胃が痛い...食事中心配ごとが原因？【専門医に聞く】



三輪洋人

医療

機能性ディスペプシア

2023/08/07

胃の内視鏡検査をしても異常が見当たらないのになぜか痛む、重苦しい、吐き気がするなど、胃の不調が続く「機能性ディスペプシア」という病気があります。読者からのお尋ねや、編集部内でも悩む人が増えています。そこでこの病気について、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聞いています。

機能性ディスペプシアがどういう病気なのかは「[第1回 胃もたれがづらいのに異常なしって何の病気？ 機能性ディスペプシアって？](#)」で、原因については「[第2回](#)」で、治療法については「[第3回](#)」で、食事によるセルフケアについては「[第4回](#)」の各記事を参考にしてください（リンク先は文末参照）。

今回・第5回は、「食事中に心配ごとがあるときに胃が痛む」という、機能性ディスペプシアの症状のひとつについて聞きました。

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？ これまでウートピに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		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

「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】

【真木あかりのおやすみ占い】9月24日～9月30日

焼・茹・炒・揚・煮・和・蒸...今さら聞けない基礎の調理方法

「失敗や後悔も含めて今の自分を作っている」BE:FIRST・LEOが燃え殻の本を読んで考えたこと

【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!

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

『寝起き女子』の写真家が教える、印象に残る女性の特徴

モチベ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

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

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方【美髪プロが教える】

食事中心配ごとは胃の不調をまねく

—前回(第4回)、「機能性ディスペプシアの患者さんでは、『食事中に心配ごとがあるとき』に症状が現れると答えた人の割合は67%になり、健康な人では24%であるのに対して明らかに高い」という研究報告があるということでした。

三輪医師: 不安や憂うつ感は、胃の不快感を誘発し、増幅することがわかっています。食事中に心配ごとや悩みごとを思うといった経験は誰しもあることですが、そればかりを考えていたり、それが毎食であったり、長く続いたりすると胃の機能に負担がかかりやすいことがわかっています。

というのも、食事を少ししただけで、「これ以上食べると胃が重苦しくなる」「食後にまた胃がもたれるかも」と、症状の出現を自ら予期するようになるからです。これを「予期不安」といいます。

やがて、胃やおなかの感覚に敏感になる、また、起こりそうな不調を心配するようになり、その予期不安が実際に不調を誘発する、または増幅する要因になります。



食事中は楽しいことをイメージする

—食事をするごとと、胃痛や胃もたれがセットになる感覚でしょうか。悪循環ですね。避ける方法はありますか。

三輪医師: 食事の際には意識をして、悩みごと、心配ごととなる仕事や家庭、対人関係のことなどは考えないようにしましょう。悩みは横に置いて、少しでも楽しいことをイメージしながら食べるようにしてください。

リラックスできる誰かとともに、できるだけ静かな落ち着いた環境で好きな音楽がかかっている場所で、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。背筋を伸ばして体の力を抜き、少しでも笑いながら、よく噛（か）んで食べましょう。

そうすると、自律神経の働きで食べたものの消化吸収が良くなって、胃の不快感を予期することも減ってくるでしょう。

不規則な食生活が胃不調をまねく理由は

——食事タイムはそうあるように、日ごろから心がけたいものです。また、「夜遅い時間の食事は胃の不調につながる」といわれますが、食事の時間も胃痛や胃もたれに関係するのでしょうか。

三輪医師：関係があります。機能性ディスペプシアの患者さんは、「規則的な時間に食事をする割合が健康な人に比べて低い」という研究報告があります。

残業などで夕食が遅い時間になる、朝食をとらない、忙しくてランチをする時間が無いなど、食生活が不規則なとき、胃腸の調子が悪くなることもあるでしょう。

食事を抜いた後は食べすぎたり、夜遅くに食事や飲酒をした翌朝は胃もたれやむかつきがあったりして、胃の負担が増幅します。

そうした食生活が長く続くと、自律神経のバランスが乱れます。リラックスしているときに活発になる消化吸収の機能が不安定になるわけです。

できるだけ同じ時間帯に食事をするほうが消化吸収の力が安定し、胃の負担が軽くなって症状は表れにくくなります。食生活の規則性は自律神経のバランスを整えて、胃の機能を正常に保つのです。

——平日は仕事の関係で、とくに昼食や夕食の時間はそうもいかないことが多いです。

三輪医師：まずは、朝食を毎日おおよそ同じ時間帯に、ゆっくりとよく噛んで食べるようにしてみてください。それだけで体のリズムが整いやすくなります。

残業時や昼食がとれないときなどは、前回（第4回参照）に紹介した栄養補助食品やヨーグルト、おにぎりなどの「補食」をあらかじめ用意しておき、適宜とるとよいでしょう。

聞き手によるまとめ

食事の中に心配ごとや悩みごとを考えると、胃の症状が現れて不調の予期不安も生じること、また、不規則な食生活は自律神経のバランスを乱すので不調をまねきやすいということです。自分ですぐにはできる方法として、食事中は意識的にリラックスすること、朝食は毎日同じ時間にとることを実践したいものです。

[次回・第6回では、ストレスとの関係や、症状日誌をつける方法](#)について紹介します。

（構成・取材・文 藤井 空／[ユンプル](#)）

この記事を読んだ人におすすめ

➤ [＜第1回＞胃がもたれる、痛いのになんか異常なしはなぜ？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】](#)
- ▶ [逆流性食道炎で内視鏡検査を受けた…専門医に聞く手順や目的](#)



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



週末の温泉で疲労が増す？ 旅先でのプチヒートショックに注意【疲労の医学博士が教える】



東京じゃないと落ち？ 病気になって気付いた、地元での可能性



つもり積もった「睡眠不足」が招く8つの心配 皮膚科医・岩本麻奈先生が解説



まずは1日30分だけ睡眠時間を長くする【ソーシャル・ジェットラグの解消法1】

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](#)