

## 機能的胃腸症

胃もたれ胃痛などの不快な症状が続いているにもかかわらず、胃カメラ（内視鏡）などの検査では異常が見つからない。こうした状態を「機能的ディスぺプシア（胃腸症）」といいます。



**診断基準：**上記のイラストのように①つらいと感じる食後の胃もたれ②食事をしてもすぐに食べられなくなってしまう早期満腹感③みぞおちの差し込むような痛み④みぞおちの灼熱感——のうち一つ以上が半年以上前からあり、最近3カ月も同様の症状を繰り返しており、なおかつ胃の検査で原因となる異常が確認されない場合を機能的胃腸症と診断されます。

**原因：**はっきりはしていないが「胃の運動機能障害」「刺激に対する胃粘膜の知覚過敏」「胃酸の分泌異常」などが複雑に絡んで症状が出るのではないかと考えられています。

健康な胃では、食べ物が入ってくると上部が膨らみ、次に波打つような動き（蠕動）によって胃液と食べ物が混ざり、最後に消化した食べ物が十二指腸に送り出されます。ところが機能的胃腸症では、食べ物が入ってきても胃が広がらず、すぐに満腹に感じてしまう。蠕動運動が弱くなって胃の中に長く食べ物が残るため、胃もたれや腹の張

りを感じる。また、胃液に含まれる胃酸などに胃や十二指腸が過敏に反応して痛みや灼熱感が生じる。

**治療薬：**現在のところ、どんな治療薬が最も効果的なのか明確にはわかっていません。多用されているのは、胃酸の分泌を抑える薬や消化管の運動を改善する薬ですが、必ずしも症状が取れるとは限らないというのが現状です。そこで、慶応大病院など国内医療機関30施設で、胃の働きを改善するとされる漢方薬「六君子湯」の機能的胃腸症に対する有効性や安全性を検証する取り組みが行われています。

## 良質の睡眠の秘訣は「朝食」

夜になると眠くなるのは、体温を下げて眠気を誘い、身体のリズムを調整するメラトニンという眠りのホルモンが関係しているのですが、このホルモンを作るには朝食が大事なのです。メラトニンに合成されるトリプトファンというアミノ酸は体内では作られないので食事から取るしかありません。

トリプトファンはセロトニン（元気のホルモン）という物質の段階を経て、メラトニンになるのですが、このセロトニンは体が太陽の光を浴びると合成されます。簡単に言うと、朝食をしっかり食べて屋外に出て活動すると、夜はこのセロトニンがメラトニンに変換されて、ぐっすり眠れるのです。

昼間に、日の当たらない室内で過ごすと、セロトニンが合成されないので元気がなくなり（うつ状態）、夜も眠れなくなります。

トリプトファンを多く含む食品には肉や魚、納豆、卵などがあります。これらの食品と、脳のエネルギー源になる糖質を朝食でバランスよくとることで、体のリズムが良くなり、元気のホルモン（セロトニン）、眠りのホルモン（メラトニン）が適切に分泌されるようになるのです。

## じんましの大半は原因不明

じんましんは突然、蚊に刺されたような赤いふくらみが皮膚にでき、円形や線状などのいろいろな形や大きさになります。大抵はひどくかゆい。一つ一つの発疹は数十分から一日くらいで消え、色素沈着などの跡が残らないのが特徴です。何らかの理由で、皮膚の下にある特定の細胞（マスト細胞）から主にヒスタミンという物質が出て起こります。原因は、食べ物、薬、感染、日光、寒さ、摩擦などで、原因に過敏な体質や体調などにより発症するとされています。

なぜマスト細胞が活性化されるのか、十分には解明されておらず、「じんましの7~8割は原因不明です」。身近ではあるが、まだまだ謎の多い病気です。発症時に何を食べたのか、どこで何をしていたのか、発熱や倦怠感など、体調はどうだったのか、原因の手がかりをつかむためには、このような問診が重要になります。原因と分かった物質や状況を避けることが治療の中心だからです。一方、原因不明のじんましんは主に飲み薬で治します。一般的には抗ヒスタミン薬です。

### じんましの原因かも

- 風邪をひいた：  
ウイルスや細菌の感染が原因のこともあります。
- そばやエビを食べた：  
食物に対するアレルギー反応。
- 緊張して汗をかいた：  
緊張、入浴、運動など発汗刺激で起こるタイプは若い人によく見られる。
- 下着で肌がこすれた：  
肌を締めつけたりこすったりすると、みみず腫れのように発症。
- 冷房がきつかった：  
冷風や冷水で皮膚が冷えると発症することがある。逆に温熱も同じような原因になります。
- 日光にあたった：  
紫外線も一因です。肌を露出せずに日焼け止めを使用。

## 医療ニュース 1

### 肝臓ガンへのなりやすさ2倍

肝臓ガンの原因の約70%がC型肝炎ウイルスによるものとされています。国内には約200万人の感染者がおり、そのうち2~3割の方が数十年かけて慢性肝炎→肝硬変→肝臓ガンへとゆっくり進行していきます。しかし、進行しない人も多く、その違いはよくわかっていませんでした。

この程、東京大などのグループが、C型肝炎ウイルスの感染者が肝臓ガンになりやすいかどうか、判定につかえそうな遺伝子の型を突き止めた。

肝臓ガンへのなりやすさは、タイプによって2倍の開きがあり、予防や治療にも応用できると期待されています。

## 医療ニュース 2

### ガンの治療費

生命保険会社の調査によると、ガンにかかった人の実際の治療費は「50万円程度」がもっとも多かったという。メディア等の影響もあり、ガンにかかったことのない人の半数以上の方は、300万円程度がそれより多くかかっていることも分かった。

実際の治療費が予想を大きく下回っていることに対し、保険会社は「ガンは転移して治療が長期化する、といった深刻なイメージがあるが、実際は早期発見、早期治療で治療費が抑えられていることが反映されているのではないかと分析しています。

ガンになった人に治療に関わる費用（入院・食事代などを含む）を尋ねたところ、50万円程度が36.3%と最も多く、100万円程度が29.5%と続いた。ただ300万円より多いと答えた人も5.2%おられ、転移や再発などで多額の費用がかかる場合もあるようです。