

医療法人 新松田会 **愛宕病院**

体と心を健康に。
地域に元気を発信する広報誌。

あたご  Atago

〈特集〉

機能性ディスペプシア

～胃痛・胃もたれの症状
続いていますか?～

2023
4月発行

春号

ご自由にお取りください

健康ワンポイント

低栄養を防ごう!

関連施設の紹介

2病棟7階 脳神経外科病棟

あたごNEWS

愛 LOVE クッキング

新玉ねぎの肉詰めあんかけ

あたごINFO

〈特集〉

機能性ディスペプシア

～胃痛・胃もたれの症状 続いていますか?～

愛宕病院 消化器内科
羽柴 基



はじめに

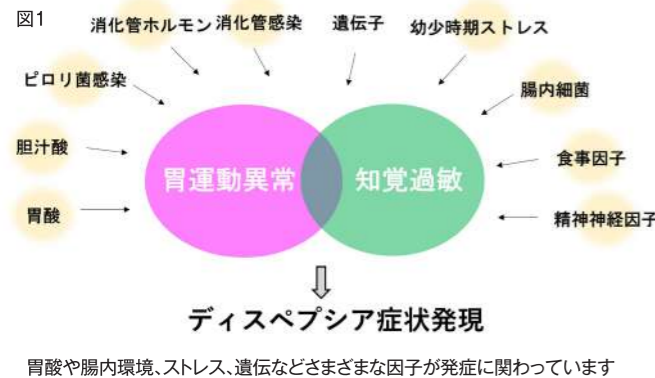
機能性ディスペプシアという病名を聞いたことがあるでしょうか。血液検査や内視鏡検査をしても異常がみられないのに、胃痛や胃もたれが起こる病気のことです。昔は、神経性胃炎や胃けいれんなどと呼ばれていました。

2021年4月には、日本消化器病学会作成の機能性ディスペプシアのガイドラインが7年ぶりに改訂されました。



機能性ディスペプシアとは

内視鏡検査などで器質的疾患を認めないにもかかわらず、胃もたれ感やお腹の張り感、みぞおち(心窩部)の痛みなどの上腹部を中心とする症状が持続する機能性疾患です。2013年に正式な診断名として認可された、いわば新しい病気です。胃・十二指腸の運動異常や知覚過敏などの機能的な問題、ストレスなど心理社会的因子に影響されているといわれています(図1)。「ディスペプシア」とは、消化不良を意味するギリシャ語が語源で、消化器のさまざまな症状に広く使われてきた言葉です。英語表記「functional dyspepsia」の頭文字をとって「FD」とも呼ばれます。



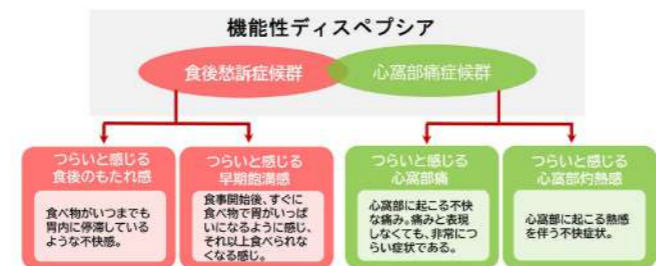
疫学

我が国の報告をみると健康診断を受けた人のうち11～17%、症状を訴えて病院にかかった人のうち44～53%が罹患しているといわれ、比較的好くある病気でもあります。私が当院に赴任し2年が経過しますが多くみられる病気の1つという実感があります。

症状

食後膨満感、早期満腹感、心窩部痛、心窩部灼熱感の4つの症状が代表的です。前二者を有する場合を「食後愁訴症候群」、後二者を有する場合を「心窩部痛症候群」と呼ばれています(図2)。胸やけ・呑酸(“どんさん”と読みます。胃酸が口まで上がってくる症状です)などの胃食道逆流症、あるいは下痢や便秘、腹痛、お腹の張りといった症状を伴う過敏性腸症候群を合併しやすいことがわかっています。

図2 機能性ディスペプシアの症状分類



診断

8つのアラームサインがあれば内視鏡検査をしましょう! 問診、採血、器質的疾患を疑うアラームサイン(警告徴候)の有無、ヘリコバクター・ピロリ感染をまず確認します。アラームサインは(1)高齢での新規症状発現(2)体重減少

(3)再発性の嘔吐(4)出血(吐血・タール便)(5)嚥下障害や嚥下痛(6)腹部腫瘍(7)発熱(8)食道がんや胃がんの家族歴——の8つ。若年で器質的疾患の疑いがなければ、内視鏡検査は行わず機能性ディスペプシアと診断し治療を開始します。一方、アラームサインが陽性、あるいは器質的疾患が疑われれば積極的に内視鏡検査を行い、がんや潰瘍の有無などを精査します。ヘリコバクター・ピロリ感染を認めれば除菌治療を行い、症状が改善するかを確認します。他の病気(表1)でも起こりうるため、必要に応じて腹部超音波検査、CT検査などを行います。

表1

鑑別する疾患

- 悪性腫瘍:胃がん、食道がん、膵臓がん、胆道がんなど
- 炎症性疾患:逆流性食道炎、胃十二指腸潰瘍、慢性膵炎、慢性胆嚢炎など
- 代謝性内分泌疾患:糖尿病、甲状腺疾患など
- 薬剤起因疾患:非ステロイド性抗炎症薬(NSAIDs)、低用量アスピリン(LDA)など
- 腹部手術歴:特に消化器系疾患

ピロリ菌との関連

ピロリ菌陽性であれば除菌治療を行うことで14例に1例ほどの症状消失を認めたという報告があります。除菌6か月～1年後に症状が消失・改善した場合は「ヘリコバクター・ピロリ関連ディスペプシア」という診断になります。ディスペプシア症状があるピロリ菌感染者は「まず除菌治療を」という流れが鮮明になりました。

治療

ガイドラインでは「患者さんが満足しうる症状改善」を治療目標として掲げています。治療前と比べて50%以上の症状改善が妥当であると報告されています。

まず食事・生活習慣の改善を行い、症状が残存していれば薬物治療として一次治療、二次治療と進んでいきます。一旦症状が改善しても再発することが知られており、長期的な治療計画が必要となることがあります。そのため、医師と患者の信頼関係が治療にとって大切なポイントとなります。

<食事・生活指導>

具体的には、満腹を避け少量ずつ複数回に分ける、高脂肪食を控える、禁煙、飲酒やコーヒー摂取を避ける、などが挙げられます。規則正しい生活を基本に、バランスの取れた食事や十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。

<治療薬>

有効性のエビデンスレベルの高い胃酸の分泌を抑える薬や胃の働きを改善させるための薬、漢方薬を中心に、抗うつ薬や抗不安薬などを用いて治療を行います(表2)。日本人を対象とした臨床試験で、食後愁訴症候群の機能性ディスペプシアにおいて、アコチアミド(消化管運動改善薬)の有効性が示され、唯一保険適用になっています。患者さんの症状から判断し複数の作用機序の治療薬を併用することがあります。

表2

治療薬
一次治療
① 酸分泌抑制薬(胃酸の分泌を抑える) プロトンポンプ阻害薬(PPI)、H2受容体拮抗薬(H2RA)、カリウムイオン競合型アシッドブロッカー(P-CAB)
② 消化管運動機能改善薬(胃の動きをよくする) アセチルコリンエステラーゼ阻害剤(アコチアミド)
③ 漢方薬 六君子湯
二次治療
① 消化管運動機能改善薬 ドバミン受容体拮抗薬(メクロプラミド、ドンペリドン、スルピリド、イトプリド) セロトニン5-HT4受容体作動薬(モサプリド)
② 漢方薬 半夏厚朴湯、加味逍遙散など
③ 抗うつ薬 三環系抗うつ薬
④ 抗不安薬 タンドスピロン、ベンゾジアゼピン系受容体作動薬

最後に

命に関わる怖い病気ではありませんが、慢性的な症状が続き生活に支障をきたすこともあります。胃の症状は様々あり状態も異なります。少しでも気になる事がありましたら消化器内科にご相談ください。内視鏡検査(胃カメラ)も随時受け付けております。苦痛の少ない安全な内視鏡検査を受けていただくために、当院では積極的に鎮静剤を使用しています。安心してご来院ください。

低栄養を防ごう！

栄養科 管理栄養士
田中 直美



健康
ワン
ポイント

高齢期は心身の機能低下が起こりやすく、食欲も低下します。低栄養状態などにならないように特に必要なのは、体を動かすのに必要な「エネルギー」と、体をつくる「たんぱく質」を毎日の食事から十分にとることです。カルシウムや水分の摂取などにも注意して、寝たきりなど要介護状態にならないようにしましょう。また、朝、昼、夕と規則正しく食事をとることで、高齢期に乱れがちな睡眠や便通のリズムも整います。



食生活のポイント

- 主食と主菜を毎食しっかり食べましょう。主菜から食べるとたんぱく質がとりやすいです。
- 定期的に体重をはかりましょう。体重の増減は重要な指標になります。
- 食欲がないときは好きなものをまず食べましょう。
高齢期は気づかないうちに食が細くなりがちです。食欲のないときは好きなものをまず食べることで、楽しさや満足感が得られ、食欲もわいてきます。
- 買い物や食事の準備の負担を減らすことも考えましょう。
食事の準備などが負担に感じる場合は、宅配サービスやお惣菜の利用なども考えましょう。
- 口腔の状態や、運動・身体活動の増加、休養（睡眠）などに気をつけることも食欲に関係します。
- 友人と食べるなど、食べる機会を楽しむようにしましょう。
- 水分を十分にとりましょう。
のどが渇いていなくてもこまめに水分をとり、脱水症状を防ぎましょう。



さまざまな食品を食べましょう

肉類、魚類、卵、海藻、牛乳、いも類、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、果物、油脂類
ご飯などの主食に加えて、この10の食品群を意識して食べることが、バランスの良い栄養摂取にも繋がります。健康長寿を実現するためにも、毎日の食事内容が偏らないように心がけましょう。



低栄養を防ぐ食事の工夫として、簡単なメニューで済ませてしまいがちなときは、身近にある食品をプラスして、少量でも効率よく栄養がとれるように工夫してみましょう。食欲がないとき、お粥を食べる方もいるかと思いますが、お粥を食べるなら他の食材も加えるようにしてエネルギーと栄養をプラスしましょう。

2病棟7階 脳神経外科病棟

当病棟では、脳に関する病気全般に対応しています。例えば頭部外傷、急性期脳卒中、脳腫瘍や脊髄腫瘍、正常圧水頭症などの手術治療、脳卒中後遺症による手足の痙縮に対するボツリヌス治療など、対象となる疾患は多岐にわたります。

また、未破裂脳動脈瘤に対する頸部クリッピング術や内頸動脈血栓内膜剥離術など、くも膜下出血や脳梗塞などを未然に防ぐための予防的手術、顔面痙攣・三叉神経痛・舌咽神経痛の根治手術である微小血管減圧術も多く行われています。

また、頭蓋底手術の世界的権威である福島孝徳先生による手術も定期的に行われており、高知県のみならず、中四国や九州全域から福島先生の手術を希望され、入院治療しています。



輸液の準備

脳卒中での突然の入院、昨日までの当たり前の生活が、当たり前でなくなることも多くあります。また、手術前のたくさんの検査、手術後の痛みやしんどさなどのストレスも多くあろうかと思えます。患者さま一人ひとりの声に耳を傾けながら、少しでも痛みや辛さが軽減されるように工夫しています。



新人指導の様子

入院対象となる主な疾患

急性期脳梗塞、脳出血、くも膜下出血、頭部外傷、脳腫瘍、脊髄腫瘍、脳動脈瘤、顔面痙攣、三叉神経痛、舌咽神経痛、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、上下肢痙縮など

よく行われる検査

画像検査（CT・MRI）、脳血管造影検査、頸動脈エコー、タッグテスト*、脳波検査など

*タッグテスト：正常圧水頭症が疑われる方に腰椎穿刺により髄液排除をし、歩行や認知機能が改善するか否かを判定する検査

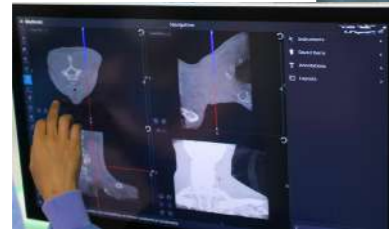
手術治療

頭蓋内腫瘍摘出術、破裂／未破裂脳動脈瘤頸部クリッピング術、内頸動脈血栓内膜剥離術、脳室-腹腔シャント術、腰椎-腹腔シャント術、微小血管減圧術、穿頭血種除去術、開頭血種除去術、パイパス術、脊髄腫瘍摘出術など



笑顔と元気、思いやりをもって
患者さまの入院生活をサポート
させていただきます！

あ た ご NEWS



O-アーム+ナビゲーションシステム

脊椎外科手術に新たな機器導入

当院では、2023年1月より脊椎手術において高知県初となるO-アーム+ナビゲーションシステム、GE術中イメージ装置を導入しました。このO-アーム+ナビゲーションシステムは全国的に国立病院等に約100台、民間病院での導入は四国初となります。この機器の導入によって患者さま、術者、スタッフの術中放射線被ばくが低減され、従来の3Dイメージ装置よりも短時間(実質20数秒)で高精細画像が得られるようになりました。ナビゲーションシステムに表示された高精細画像によって椎体手術においては、より安全で確実な手術を行うことが可能となりました。また、これまで当院で行ってきた椎体の低侵襲手術への応用、難易度の高い矯正手術、頸椎を含めた脊椎インプラントの適切な位置への設置等に使用します。この機器の導入は患者さまにとっても大きなメリットになると考えられます。

東洋羽毛様から車いすを ご寄贈いただきました

東洋羽毛中四国販売(株)様から、車いす1台をご寄贈いただきました。機能的で容易に操作できる車いすで、背面にはイメージキャラクター「ピヨ丸」のイラストが施されています。思いがけないお心遣いをいただき、心より感謝申し上げます。いただいた車いすは、患者さまなどにご使用いただけるよう、南館1F玄関付近に配置しています。



背面にはピヨ丸のイラスト



いただいた車いす

北館改築工事進捗状況

本年10月頃の完成を目指し、第1期工事が着々と進められています。工事に伴い、通行制限などを行う場合があります。その都度ホームページなどでお知らせいたしますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

2023年4月13日 南館8階より撮影



ニューフェイス のみなさん

今年度もフレッシュな顔ぶれが仲間入りしてくれました!



看護部・リハビリテーション部・薬剤部・臨床工学技術科のみなさん

新任医師紹介

【救急蘇生センター】^{さめしましろう}
救急部長 **鮫島 志郎**

鹿児島県出身



この程、救急蘇生センターに配属されました。いい仕事環境に恵まれ、各科専門の先生方、看護スタッフ、コメディカルの方々とチーム医療を実践し、質の高い救急医療を提供することが出来ます。何時でも、何でも声をかけてください。

愛 LOVE クッキング

新玉ねぎの甘みがぎっしり!

管理栄養士 塩田 真琴

1人分
339kcal
塩分3.3g



新玉ねぎは、皮が乾燥して傷が無く、重みがあって身が引き締まっているものを選ぼう

塩田 真琴

あんかけ 新玉ねぎの肉詰め

材料と作り方(2人分)

●新玉ねぎ	2個
●豚ミンチ	80g
●塩こしょう	少々
●水	150ml
●だし醤油	大さじ2
●砂糖	大さじ1
●片栗粉	大さじ2
●小口ねぎ	適量

- 1 新玉ねぎは上下を切り落とし、外側の皮をはがしてスプーンで中をくり抜きます。
- 2 ①でくり抜いた新玉ねぎはみじん切りにします。
- 3 ボウルに②と豚ミンチ、塩こしょうを入れて粘りが出るまで混ぜます。
- 4 ①に③を詰め込みます。
- 5 鍋に水、Aを入れて中火で加熱し、沸騰したら④を入れて蓋をして15分、中に火が通るまで中火で煮ます。
- 6 新玉ねぎをとり出して、残った汁を中火で加熱し煮立たせ、水溶性片栗粉を入れてとろみがつくまで中火で加熱します。
- 7 器に⑤を盛り付け、⑥をかけて小ねぎを散らして完成です。

新玉ねぎ

新玉ねぎの出荷時期は春のみと短く、収穫後2~3日で乾燥処理を行わずに出荷されます。シャキシャキとした食感が魅力で水分が多く、辛味も少ないのが特徴です。サラダやオニオンライスなど生食に適していますが、加熱の際には短時間にしましょう。(栄養素)ビタミンB群やカリウムの他に、特有の辛み成分である硫化アリルや善玉菌の働きを活性化させるオリゴ糖などの栄養素がバランスよく含まれています。

新型コロナウイルスに関するお知らせ

〈広報誌あたご2023春号発行時〉

【マスク着用について】

2023年3月13日から、マスク着用は個人の判断となりましたが、医療機関などでは引き続きマスクの着用が必要です。院内には、重症化リスクの高い患者さまが多数いらっしゃいます。ご自身や周囲の方を守るため、ご理解とご協力をお願いします。



【ワクチン接種について】

引き続きワクチン接種を行っています。使用するワクチンは、主に2価ワクチンで、3回目以降の接種を対象としています。愛宕病院ホームページで使用するワクチンを確認することができます。予約は当院では受け付けておりませんので、下記のとおり高知市での予約(Webまたは電話)をお願いします。

●予約方法

接種券のQRコードを読み取るか、高知市のHP「新型コロナワクチン接種ポータルサイト」にアクセスしてお申し込みください。電話の場合、「高知市新型コロナワクチンコールセンター」までご連絡ください。

※高知市新型コロナワクチンコールセンター
フリーダイヤル 0120-920-737 (9:00~17:00)

大腸がん検診

高知市にお住まいの方は、大腸がん検診が無料で受けられます

高知市大腸がん検診の対象者は下記の方

- 高知市に住所がある方 ●40歳以上の方
- 職場等で大腸がん検診を受けていない方
- 今年度初めて高知市大腸がん検診を受ける方



前立腺特異抗原 (PSA) 検査

前立腺がんの患者数・死亡者数は年々増加しています。PSA検査は前立腺がんの早期発見に有用な血液検査です。50歳を過ぎたら前立腺がんに関心を持ち、PSA検査のことを考えてみましょう。当院では健診のオプション項目にも設けており、受けることができますのでご相談ください。

上記に関するお問い合わせはこちらまで

TEL(代表) 088-823-3301

外来診療時間 一覧表

診療科	午前(月~土)	午後(月~金)
内科	9:00~12:00	13:30~17:00
外科	9:00~12:00	14:00~17:00 (月~木)
整形外科	9:00~12:00	
脳神経外科	9:00~12:00	13:30~17:00
婦人科	9:00~12:00	16:00~16:30
リハビリテーション科	9:00~12:00 (月・水・金)	
眼科	9:00~12:00 (月~金)	13:30~17:00
心療内科・精神科	9:30~12:00 (月第1,3土)	14:00~16:30 (第1,2,4,5木)
	9:00~12:00 (火・第1,2,4,5木・第1,3金)	13:30~17:00 (第2,4金)
	10:00~12:00 (第2,4金)	
泌尿器科	9:00~12:00 (水・土)	14:00~16:00 (水曜日のみ)
皮膚科	9:00~12:00 (火・木)	
耳鼻咽喉科	9:00~12:00 (月・水・土)	14:00~17:00 (火・木・金)
ER蘇生センター	24時間対応	
脳神経センター	24時間対応	

※診療時間や曜日は変更することがあります。
あらかじめお電話にて確認のうえご来院ください。
※愛宕病院ホームページにも掲載されています。

休診日:日曜日・祝日

※但し、急患は休診日・深夜も24時間診療します

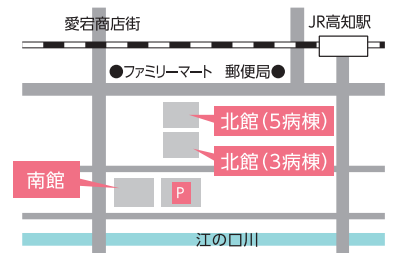


編集後記

3月13日からマスク着用は個人の判断、という考え方が示されました。とはいえ、この3年間ですっかり身につけてしまったマスク習慣。そのうちちょっと花粉症の季節です。なかなかマスクを外すことができない、という方も多かったのではないのでしょうか。5月8日には感染症分類も2類から5類に移行しますが、われわれ医療機関に勤務する身としては、晴れてマスクなしの生活!とはいかないようです。

今号の表紙は、上町の鏡川沿い、旧築屋敷と呼ばれる屋敷筋にある桜並木の桜。撮影時、開花宣言からは2週間ほど経っていましたが、まさに見ごろ。お散歩などで通行する皆さんも、写真を撮ったり眺めたり、思い思いに楽しんでいました。

編集担当:M.I.



受付は南館玄関を
入って左