

# 病氣対処術《胃・食道編》

慢性胃炎の原因はピロリ菌だけ?!

慢性胃炎は、胃もたれや食後の膨満感、食欲不振、ゲップ、胸やけ、胃の不快感などを生じます。その主な原因は、近年ヘリコバクター・ピロリ（ピロリ菌）の感染といわれています。ピロリ菌は幼少期に感染し、長年にわたって胃粘膜に炎症を引き起こすことで、慢性胃炎の発症と進行に關与しています。進行すると、胃粘膜の萎縮や腸上皮化生（腸のような構造への変化）を招き、胃がんのリスクが高まるといわれています。

感情と内臓 — 胃は思い煩いと憂いに弱い —

東洋医学では長年の経験の蓄積から、感情と内臓の働きを関連付けて、病気の理解や原因解明に生かしてきました。「怒」を「肝」に、「喜」を「心」、「思憂」を「脾」、「悲」を「肺」、「恐驚」を「腎」に対応させます。東洋医学での「脾」は、消化吸収を担う臓器として、現代医学での胃腸と脾臓などに相当します。「脾」は、「思憂」つまり「憂いや思慮、心配」の感情の影響を受けます。近年の脳科学研究で、自律神経の副交感神経である迷走神経が、内臓の情報を脳へ伝える仕組みが解明されて、感情と内臓の關係は証明されてきています。

ストレスによる胃酸過多も慢性胃炎の原因に!

「怒」は「肝」に關連します。五行説で「肝」は「木」に、「脾」は「土」に配当され、「木克土」の關係から、怒りなどで肝が高ぶると、脾は克されて抑制されます。

この現代的な解釈は、イライラや緊張などストレスが多いと交感神経が優位になり、胃の血管が収縮して血流が減り、胃の蠕動運動や胃酸の分泌は抑制されることです。さらに、慢性的なストレスで自律神経のバランスが乱れ、反動で副交感神経が急に強くなると、胃酸の過剰分泌を引き起こします。つまり動けなくなった胃が、消化のために胃液を増やして、食べ物を胃酸で溶かそうとするのです。

強い酸に耐えられるように、胃粘膜は丈夫にできていますが、胃酸に



長い間曝されることで、胃粘膜は焼けるように炎症を起こします。慢性胃炎は、ピロリ菌感染と、このような胃酸過多が重なって起こっています。ガスター（H2ブロッカー）やPPI（プロトンポンプ阻害薬）など胃酸分泌を抑える薬や、ピロリ菌除去によって、一時的に慢性胃炎は改善しても、生活習慣やストレスなどによって、再発する方もいます。

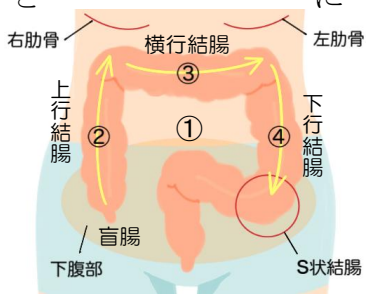
胃腸の蠕動運動力が低下 — 機能性ディスぺプシア (FD) (FOD)

胃腸は胃液など消化液の分泌だけでなく、蠕動運動でも消化を促進させています。胃腸が元気を失い動く力を発揮できなくなると、蠕動運動で食べ物を消化することができなくなります。その結果、食べ物が胃に停留して、胃もたれや胃部の不快感を発症します。このような胃腸の疲弊状態が続くことで、お腹の張りや胃もたれ、食欲不振などを症状とする機能性ディスぺプシアが起こります。胃酸を抑える薬による持続的な胃酸の分泌の抑制も、胃腸での消化を抑制し、機能性ディスぺプシアの発症に影響を与えているようです。

胃腸の働きを高める — お腹のマッサージと腹式呼吸 —

機能性ディスぺプシアの方は、みぞおち周辺に不快感があり、触ると硬く緊張感があります。胃袋といわれるように、本来は袋状の胃が、箱のように硬く動けなくなっている状態です。ガスモチンやアコフアイドなど胃腸の蠕動運動を促進する薬や六君子湯などの漢方薬の服用だけでなく、お腹のマッサージと腹式呼吸で、胃腸が楽に十分に動き、働けるような環境を作ってあげましょう。

お腹のマッサージは、①みぞおち下からスタートして、大きな「の」の字を書くように、②右下腹部から右肋骨へ上がり、そこから③肋骨の下を通るように左肋骨下へ横に進み、さらに④下行して左腸骨の内側へ進みます。この「の」の字は、食べ物が消化される順番で、胃から小腸、盲腸、上行結腸、横行結腸、下行結腸、S状結腸に対応します。胃腸は外から触ることができない臓器です。自分の手でいたわり、温めるように触り、弱った胃腸を応援しましょう。



で、胃腸が刺激されて、蠕動運動をしやすい環境を作ります。自律神経の働きを調整する作用もあります。朝起床時と夜就寝前にお腹のマッサージと腹式呼吸を併せて実施してください。継続することで、自律神経の働きが整い、胃腸の働きが高まり、慢性胃炎や機能性ディスぺシアの改善につながります。

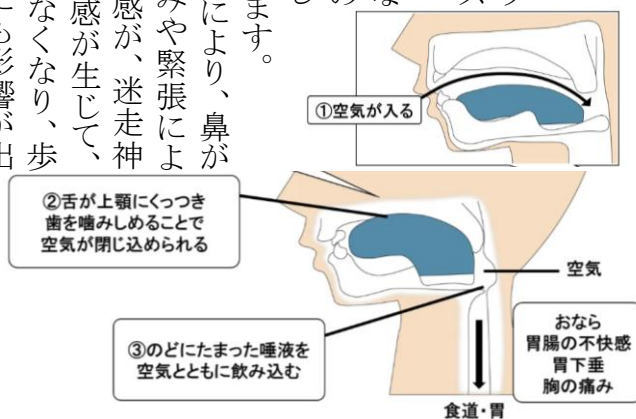
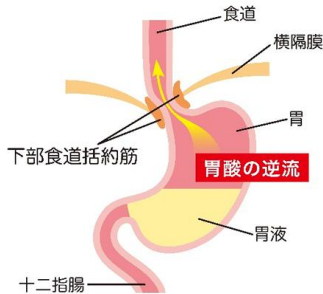
### お腹の張りとおっぱい呑気症かも?!

みぞおち周辺の胃部が張り苦しくなり、じつとしていられない不快感があり、ゲップが頻繁に出てきます。下腹部が張り、ガスやおならがたくさん出る場合もあります。胃カメラ等の検査で、胃や食道に問題がない場合には呑気症が疑われます。無意識のうちには空気を、唾液と一緒に飲み込んでしまい、胃腸に空気が停滞することで発症します。

その原因は、慢性的な鼻炎や副鼻腔炎により、鼻がつまり口呼吸となることや、持続的な痛みや緊張により、食いしぼることなどです。胃腸の不快感が、迷走神経を介して脳に伝わり、精神的にも逼迫感が生じて、不安感や動悸を感じ、じつと座っていられなくなり、歩き回りたくなることもあります。メンタルにも影響が出るので、周りの人に理解してもらえずに、一人で悩み苦しんでいる方が多いです。

### 逆流性食道炎

胸焼けや胸痛、吞酸、悪心、喉の違和感、咳、声枯れなど逆流性食道炎の症状は多岐にわたり、心臓や気管の病氣と勘違いすることがあります。食道の粘膜は、胃粘膜より胃酸に弱くデリケートにできています。食道と胃の間にある下部食道括約筋が、しっかりと閉まることで、胃液の食道への逆流を防止しています。ところが、横隔膜周辺の多量の内臓脂肪や、スマホによる猫背姿勢による胃の圧迫、



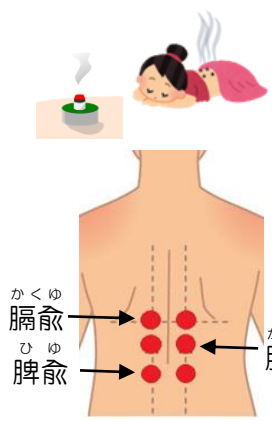
さらに胃が横隔膜から飛び出す食道裂孔ヘルニアなどによって、括約筋の閉まりが不完全となり、胃液が食道へ逆流性することによって発症します。脳梗塞後遺症により、嚥下や括約筋の機能が低下し、逆流性食道炎を起こすこともあります。さらに高度の円背となった高齢者では、胸部が胃を圧迫して、胃酸が食道へ逆流します。このような場合は、食後はすぐに動かさず、胃に入った食べ物小腸へ移動するまでの二〇〜三〇分は休息を取りましょう。

### ツボで胃腸を元気に!

**足三里**：胃弱や胃下垂の方は、慢性胃炎や機能性ディスぺシアになりやすいです。日ごろ足三里にお灸や指圧をして、胃腸の働きを高めます。食欲も増進します。



**胃の六つ灸**：背中の慢性的な張りやコリは、胃を緊張圧迫させて働きを阻害します。胃の六つ灸は、左右の膈俞と肝俞、脾俞に施灸することで、胃痛や消化不良、食欲不振、自律神経の乱れ、慢性的な胃腸の疲れを改善します。



漢方薬	病名	症状	作用解説
あんちゆうさん 安中散	慢性胃炎・逆流性食道炎	胃痛・胸やけ・食欲不振	胃酸を中和し、胃と食道の粘膜を修復する
えんねはんげとう 延年半夏湯	慢性胃炎	みぞおち痞え・胃痛・背中コリ痛み	胃に停滞する消化液を除きスッキリさせる
はんげこうぼくとう 半夏厚朴湯	呑気症・逆流性食道炎	喉の違和感・胸腹部の張り・吐き気	不安や緊張感を緩和し、自律神経を整える
ちくようせつこうとう 竹葉石膏湯	逆流性食道炎	気管や喉のチリチリ感・長引く咳	食道や喉、気管の粘膜を潤し、炎症を鎮める
ぶくりょういん 茯苓飲	機能性ディスぺシア・呑気症	胃部不快感・膨満感・ゲップ・悪心	胃の働きを高めて、蠕動運動を促進させる

YouTube  
QRコード  
お腹のマッサージを解説

YouTube  
QRコード  
腹式呼吸を動画で解説