

「ストレスと胃腸の症状」

ストレスや疲れ、プレッシャーを感じたときにお腹をこわしたり、胃が痛くなったりすることはありますか。また、お腹の症状があるので上部消化管内視鏡検査（胃カメラ）や大腸内視鏡検査を受けたのに結果は正常と説明された方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

検査が正常でも胃腸の症状が続く患者さんは、胃の症状の場合は「機能性ディスペプシア」、腸の症状の場合は「過敏性腸症候群」と診断されます。なぜ検査で異常がないのに症状が出るのでしょうか？

胃や腸は食べ物を消化するだけの単純な袋ではありません。胃腸には非常に多くの神経細胞が含まれています。胃腸はこの神経細胞と平滑筋^{へいかつきん}という胃腸の壁の中の細かい筋肉の線維^{せんい}が微妙なバランスをとりながら動いています。体や心の不調によって胃腸につらい症状が出るのはこのバランスがくずれるからだと言われています。

さらに胃の症状の場合は胃酸過多^{いさんかた}も関わってきます。ストレスを感じると、それが体の痛みや寝不足などの身体的なものであっても、精神的・感情的なものであっても、胃液の中に胃酸が多くなります。胃酸が多くなると、胃の運動が正常でなくなったり、消化が悪くなったりして、様々な胃の症状を起こします。

不安もストレスの原因となります。お腹の症状が続くうちに「自分はがんではないか」「一生このまま治らないのではないか」などの不安を感じると胃や腸の症状がさらに悪化するという悪循環に陥ります。このような場合は検査や診察を受けて不安を和らげると症状が軽くなることもあります。

胃腸の症状を感じたときはまず、「腹八分、薄味、あっさり、よくかんで」です。またカフェイン（緑茶・紅茶・烏龍茶・コーヒーなど）や脂っこい食べ物、アルコール、タバコも控えめにしましょう。それでも症状が治まらないときや、体重が減る、血便や黒い便が出るときには医療機関を受診しましょう。