

2015 6月

ユーカリ TOPICS

No. 176

発行元:(株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

ご自由にお持ち帰りください

機能性 ディスペプシアを ご存知ですか?

機能性ディスペプシアとは…

みぞおちの痛みや、食後の膨満感、もたれ感などの症状が慢性的に続いているにもかかわらず、内視鏡検査などを行っても、逆流性食道炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍などの異常が見つからない例を機能性ディスペプシア(FD)と呼びます。日本において、検診受診者の10%程度、上腹部の症状を訴えて受診した方の半数程度が、機能性ディスペプシアを持ってると報告されています。

原因について

①食べ物を貯める・胃液と混ぜ合わせて消化する・十二指腸へ送り出すという胃の運動機能の異常。②内臓が刺激に対し痛みを感じやすくなっている知覚過敏状態である。③ストレスや生活習慣の乱れ。など、これらの要因が様々に関与していると考えられています。

治療について

複数の原因が関与して症状を起こすと考えられていることから、消化管の働きを活性にする消化管運動機能改善薬や、胃酸の分泌を抑えて、みぞおちの焼けるような感じや痛みを改善する酸分泌抑制剤、鎮痙剤、漢方薬、抗不安薬や抗うつ薬など、治療には様々な薬剤の処方が試みられています。

また、2013年に公的医療保険の適用となった薬剤「アコファイド錠」は、胃や腸の働きに関わっている物質の作用を強め、消化管の動きをスムーズにします。食事後の食べ物の流れを良くする働きがあるため、機能性ディスペプシアの治療薬として注目されています。

病院を受診した際には、辛いと感じる自覚症状がいつから・どの程度起こっているか、ほかの疾患がないかなどを確認し、必要に応じて内視鏡検査などの検査を受けます。

もしも気になる症状がある方は、消化器専門医を受診し、いつ頃から・どの部分で・どのような症状が起こっているかを詳しく伝えるようにしましょう。

参考：日本消化器病学会HP・アステラス製薬なるほど病気ガイド

-No.5- おくすり手帳 ミニコラム

あるある

医療機関やテレビなどで、お薬手帳に対する意識が高くなっている昨今ですが、その役割は意外と多いことをご存知ですか？このミニコラムでは毎月、お薬手帳に関する様々な疑問や、エピソードをご紹介します！



おくすり手帳って、つい持って行くのを忘れちゃうのよね。でも家に帰ってからちゃんと記録をつけているから大丈夫よね？

飲んでいる(使っている)お薬の記録をつけることは大切です。しかし、他に飲んでいる薬があるときや、体に合わないお薬があるときは、手帳がないと飲み合わせなどの確認ができなくなってしまいます。お薬による事故を未然に防ぐためにも、普段からおくすり手帳をお持ちいただくことをおすすめします。




健康保持に有効な機能成分を使用している製品として、国が表示を認めているものに

* トクホ (特定保健用食品) *



があります。こちらのマーク、最近特に飲料製品などで良く見かけますね。そこで、今月はトクホに許可されている代表的な成分についてご紹介します。

代表的な成分	表示できる用途 (製品に記載されている例です)
オリゴ糖 消化吸収されにくく、大腸まで到達するタイプのオリゴ糖の機能が注目されています。 大腸の善玉菌を増やし、腸内環境を整え、腸の動きを活性にするとされています。	「お腹の調子を整えます」 「お通じの気になる方に適しています」
難消化性デキストリン じゃがいものデンプンから作られる食物繊維です。 食後の急激な血糖値の上昇を防ぎ、血糖値の調整が期待されます。	「糖の吸収を穏やかにします」 「食後の血糖値が気になる方に適しています」
GABA(γ-アミノ酪酸) 体の中では神経伝達の働きをし、 脳に酸素を供給したり、血圧を調整します。	「血圧が高めの方に適しています」
キトサン(キチン) カニやエビなどの甲殻類の殻などに含まれる食物繊維の一種です。 血中のコレステロールを低下させる作用が認められています。	 「コレステロールの吸収を抑える働きがあります」 「コレステロールが高めの方に適しています」
茶カテキン 体内の脂肪燃焼の働きに関与する酵素を活性化するとされています。	 「体脂肪が気になる方に適しています」 「食後の血中中性脂肪の上昇を抑えます」
キシリトール(糖アルコール) 自然界に存在する天然甘味料で、むし歯の原因になりません。また、むし歯の原因となるプラークを付きにくくし、 むし歯の発生、進行を防ぐとされています。	「歯を丈夫で健康にします」

参考資料：消費者庁HP・花王HP・栄養の基本がわかる図解辞典

※トクホを含む健康食品は、あくまで食事で足りないところを補うもので、食事の代わりにはなりません。バランスの良い食生活をおくることが基本となります。また、過剰・重複して摂取してしまうことで体に害が及ぶこともあります。特に薬を服用している方などは、医師や薬剤師に相談しましょう。

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。