

ストレスが関係している胃腸の病気

● 胃炎

胃の表面が炎症を起こし、ただれた状態を言います。症状や原因によって、急性胃炎と慢性胃炎の二つに分けられます。

【急性胃炎】胸やけや悪心、重症では吐血や下血が起こることがあります。

【慢性胃炎】自覚症状が少なく、加齢やピロリ菌によるものと考えられています。

● 胃潰瘍

胃の粘膜の一部が欠損した状態を言います。食後や空腹時、みぞおちのあたりに持続的な痛みが起きます。また同じような症状が十二指腸にあれば、「十二指腸潰瘍」と呼ばれます。

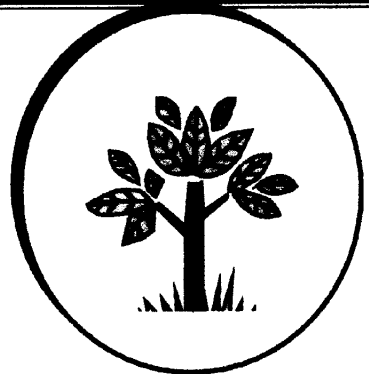
● 過敏性腸症候群

腸がストレスに対して過敏に反応し、便秘・下痢などの便通症状、腹痛を長期間繰り返す病気です。

胃に不快な症状があっても、検査では特に症状が見つからない…。このような症状はNUD (non-ulcer dyspepsia) と呼ばれ、ストレスが関係している場合もあります。この他にも胃腸の病気はたくさんあり、同じ病気でも人によって自覚症状が異なります。「胃腸の調子が悪いな」と思ったら、自分で病名を決めつけずに、医師の診断を受けましょう。

(参考：ストレスと胃の話 大塚製薬) ひらた医院 内視鏡室

- ① 胃腸のはたらきを高める腹式呼吸法
② 手を組んで下腹部に置き、意識をお腹の辺りに集中させる。
③ 背筋を伸ばして、口をとがらせぎみにしながら息を細く長く吐く。この時、肩の力を抜いて頭は天井からつられていくような感じにする。
④ 吐き終わったら、息は自然に深く入ってくるのにまかせせる。



日	月	火	水	木	金	土
~ 2006年 2月 ~ February						
			15	16 AM	17	18
19 休診	20	21	22	23 AM	24	25
26 休診	27	28	3/1	2 AM	3 CT	4

- ヘリカルCT 3/3 (金) 9時~12時半
ご予約はお早めに・スタッフまで
- 胃・大腸内視鏡 の予約はお電話で出来ます。
お気軽にスタッフまでお声をかけてください。

2月14日 バレンタインデー…男にとって嬉しい一日と言うことが出来れば幸せなのでしょうが、私にとってはあまり心踊るような思い出はあいにく持ち合わせていない。幸いにして家族が多かったのもらえるチョコレートは3つを下ったことがない(自慢にもならない…)。現在は家族はもちろんだが女性に囲まれた職場なので肩身の狭い思いはせずにすんでいる…。みんな、ありがとう(TT)。

誕生日が前日だから仕方ないじゃないかと自分に言い聞かせて登校した、足の重い登校…。毎年この日になると思い出す…。 その反動か今はチョコが大好き!! (^)TAKAHIRO HIRATA

医療法人 健愛会

ひらた医院

胃腸科・肛門科・内科・外科

〒870-1143 大分市田尻 478

☎097-548-7616

✉info@hirataiin.com

☎http://www.hirataiin.com/

診療時間: 9時~18時

休診: 日曜・祝日・木曜午後

急患: この限りではありません

院長 平田 孝浩

医学博士

外科専門医

消化器外科認定医

平成 14 年 7 月 1 日 ひらた医院開院