

胃の不調でお悩みの方

## 機能性 ディスペプシア について

## ピー・アンド・エス TOPICS



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ください。



ご自由にお持ち帰りください

胃の痛み、胃もたれ、胸やけなど…つらい症状が続いているのに、病院で検査を行っても異常が認められないという患者さんは少なくありません。症状の原因となる病気がないのにも関わらず、慢性的な腹部症状が続く疾患は「機能性ディスペプシア」と診断されることがあります。機能性ディスペプシアは、2013年から保険診療として認められ、正式な診断名が確立されました。聞きなじみがない言葉かもしれませんが、日本では胃の不調を訴えて病院を受診した人のうち約50%に機能性ディスペプシアが見つかると言われており「新・国民病」とも呼ばれているのです。

### どんな症状？どのように診断されるの？

食後の腹部膨満感／早期膨満感／みぞおちの痛み／みぞおちが焼けるような感覚

問診(病歴・薬の服用歴など)、胃カメラ、血液検査などから総合的に判断  
原因がないのにも関わらず上記の症状が続いている場合に機能性ディスペプシアと診断

### 機能性ディスペプシアの治療薬について

- ◆消化管の運動機能を助ける薬：アコチアミド  
アコチアミド(商品名：アコファイド)は、日本で開発され、2013年に世界で初めて機能性ディスペプシアへの適応を持つ薬剤として発売されました。
  - ◆胃酸の出すぎを抑える薬：ファモチジン・ランソプラゾール・ボノプラザンなど
  - ◆胃腸の働きをよくする漢方薬：六君子湯
- 他にも、抗不安薬や抗うつ薬によって症状が改善されるケースもあります。



### 注意することや対策は？

薬物治療だけでなく、生活習慣の改善に努めることも必要です。予防にも繋がります。

- 食事は1日3回規則的に摂る
- 満腹まで食わずに、食事は少量ずつ複数回に分ける
- 夜間の高脂肪食を避ける
- お酒、コーヒー、香辛料などの過度の摂取を避ける
- 十分な睡眠時間を確保する
- ストレスを溜めないようリフレッシュできる趣味を見つける
- 運動不足を改善する
- 禁煙する など

機能性ディスペプシアは生命予後(今後の生存率)には影響のない疾患ですが、つらい症状が続くと仕事がかどらない、勉強に集中できない、食事や趣味を楽しめないなど、QOL(生活の質)に大きく影響を及ぼします。他の病気が見つかる可能性もあるので、思い当たる症状がある方や、症状の強い方は我慢せず早めに受診・治療することをおすすめします。

参考：日本消化器病学会 機能性消化管疾患診療ガイドライン2021 機能性ディスペプシア  
機能性ディスペプシアガイド2023 日本消化器病学会

## ブロッコリーが 指定野菜に追加へ！

農林水産省は2026年度から、国民にとって重要な野菜である「指定野菜」の1つにブロッコリーを追加すると発表しました。指定野菜の追加は、1974年のじゃがいも以来、約50年ぶりです。

### 指定野菜とは？

指定野菜は、他の野菜と比べて消費量が多い野菜や、多くなることが見込まれる野菜を位置付ける制度で、現時点では以下の14品目の野菜が認定されています。指定野菜になることで、年間を通して野菜の価格が安定し、消費者がいつでも手に取りやすくなります。多くの野菜は人口減少などを理由に出荷量が減少傾向にある中、ブロッコリーの出荷量は増加傾向にあるため、指定野菜に追加されることになりました。

### 現在14品目の指定野菜



### 2026年から ブロッコリーが追加



### ぼくの栄養とその働きだよ



- ビタミンC 美肌効果や疲労回復効果が期待できる
- 葉酸 赤血球の形成を助ける
- ビタミンK 骨の形成を促し、丈夫に保つ
- カリウム 体内から余分な塩分を排出する
- β-カロテン 体内でビタミンAに変換され、目・皮膚・粘膜を健康に保つ

### ブロッコリーの栄養を逃がさない調理のコツ

ビタミンCなどの水溶性ビタミンは、茹でると水に溶けだしてしまうため、なるべく大きめにカットしてサッと茹でましょう。栄養をより残したい場合は、茹でるよりも電子レンジでの加熱がおすすめです。冷ます際は冷水をかけず、自然に冷めるのを待ちましょう。茹で汁に溶けだしたビタミンCは、野菜スープやシチューなどにすると、栄養をまるごと摂ることができます。



ブロッコリーは和・洋・中どんな料理にも使用でき、調理も手軽で食卓に欠かせない野菜です。なるべく栄養を逃がさないように調理法に注意して取り入れましょう。

参考：NHK ブロッコリーも仲間入り 指定野菜って？/JAグループとれたて大百科：ブロッコリー  
お食事でのお悩み事は当薬局グループの栄養士がお受けします。スタッフにお気軽にご相談ください。