

今回の「Healthy Expert プロの人・匠の人」は、『専門のお医者さんが語るQ&A 食道・胃・十二指腸の病気の著者であり、杏林大学医学部の高橋信一教授を訪ねた。』

「胃腸の病気で言うならば、以前よりも病気の性質が変わってきていると思います。昔は胃潰瘍、胃がんといった病気が注目されていたのですが、この頃は、目で見てもわからない病気が増えていきますね。例えば、患者さんから胸やけ、胃のもたれ、食欲がなんとなくないという訴えがあつて胃力メラレントゲンなどで胃の検査をしますが、検査をしても何にも出てこない方がいます。潰瘍もポリープも見つからない、でも患者さん本人にとっては症状が出ているわけです。すると、その診断結果を不安に思い、別の病院に行く。そこでも何も見つからなくて、また別の病院に行く。このようにして、あつちこつちの病院に行くことを私たちはドクターショッピングって言っています。実は、そういう目に見えない病気が、機能的病気が増えているのです」と語る高橋先生。

機能的病気に對して、目で見てわかる病気は器質的病気と言うのだそう。確かに、胸やけや胃もたれがひどくて病院に行き、検査を受けても何も異常がない、しかし症状だけが出ているとなれば不安になってしまふ。

「機能的な病気の中で、私が一番気になっているのが、昔は慢性胃炎と呼ばれていた機能的胃腸症。胃というのは“第二の脳”と言われるくらい、自律神経の影響を受けるのです。今は景気の話だけでなく、家庭や会社の問題など色々と不安やストレスの多い時代ですよ。ストレスや食生活の乱れによって負担を感じると胃の動きは悪くなります。胃の動きが悪くなつてなるのが、機能的病気なのです。この病気は病院で診察を受けて一時的には改善されるのですが、自立神経の病気なので、また同じ症状が出てしまいます。一番大切なことはストレスを取ることで。治療して一旦良くなつても、自分の生活を変えない限りは繰り返して発症してしまいます。僕も含めてですけど、日本人は気分転換などを上手にできない方が多いように思います。仕事人間が多いですもんね。難しい問題です」と語る高橋先生。

目に見えない機能的病気の治療

生活を見直す

自分の悪い生活習慣を変える、
食生活を正す、ストレスを無くす



高橋信一（たかはし しんいち）

杏林大学医学部第三内科教授。
昭和51年杏林大学医学部卒業後、同大医学部第三内科入局。同科講師、助教授を経て、平成5年から平成7年までハーバード大学医学部へ留学。平成11年杏林大学医学部第三内科教室教授、現在に至る。著書に「食道・胃・十二指腸の病気（専門のお医者さんが語るQ&A）」など多数。



自分の悪い生活習慣を変える、食生活を正す、ストレスを無くすことが、本当の意味での治療に繋がる。わかってはいるが、なかなかできないのも現実だ。難しいとはいえ、ひとつのヒントとして、お医者さんとの付き合い方を高橋先生が教えてくれた。

「ストレスや生活習慣が崩れ食生活が不規則になると色々な胃腸の病気になってしまふことが多いのは事実です。強調しておきたいのは、内視鏡などで検査してもわからない病気、機能的病気に対して、的確な診断と治療をしなければ、何回も繰り返してしまふということ。繰り返しになりますが、機能的病気の原因の多くは、その人の仕事の内容や食生活。例えば朝ごはんを食べる時間がない、トイレを我慢する癖がついてしまつて便秘になるなど、その人の日常生活の改善が重要なのです。ですから、病院に行くときは普段の生活環境、生活習慣が原因かもしれないと思ふ当たることがあるならば、まず最初にお医者さんに自分のことを話したら良いと思います。メモを持っていくのも良いかもしれません。自分の症状はいつ頃から始まったのか、普段の食事内容、食後に症状が出るのか、空腹時に

会社の近くや家の近くに、 相談できる“かかりつけのお医者さん” を見つけること

症状が出るとか、体重は増えたか減ったかなど、自分で自分の症状、仕事や家庭などの背景の変化を日頃から確認しておく。そのことをお医者さんに話すことによつて、機能的病気の原因がわかってくるかもしれません。そう、一番大切なのは会社の近くや家の近くに、気軽に相談できる“かかりつけのお医者さん”を見つけることだと思います」とも語る高橋先生。

先生の著書『専門のお医者さんが語るQ&A 食道・胃・十二指腸の病気』はQ&A形式になっており、「家庭の医学」（保健同人社）に寄せられた質問内容の中で、胃腸に関する部分だけ抜粋したものである。読んでみると、自分にも当てはまる内容もあり、加えてこの症状になったらお医者さんに相談してください、というアドバイスもあるのだ、こういった本を

まずは参考にするのも良いかもしれない。目で見てわからない病気、機能的病気にならないために、そして治療のために、自分自身の生活習慣や背景を日頃から確認しておくこと、そして、気軽に相談できる“かかりつけのお医者さん”を見つけることが大切なのだと感じた訪問となった。

