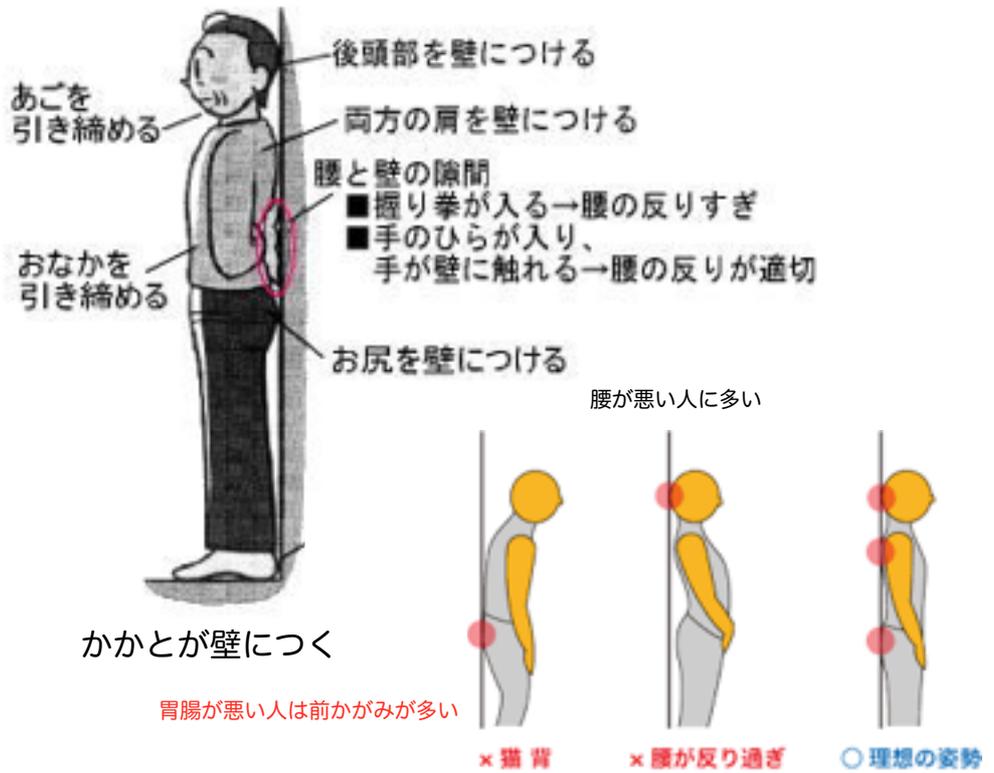


# KENKO TIP

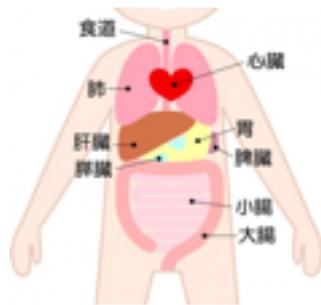
2016年7月22日



## 胃腸の痛み、姿勢が原因かも...

佐野 秀典

医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医



ある赴任者から「みぞおちのあたりから背中、脇のあたりが痛い」というご相談がありました。ご家族からは、「左の胸の下の付け根がいたいのですが乳がんだったら心配です」というご相談も。

こうしたご相談、一つに胃炎、胃潰瘍など胃の粘膜の炎症、左側の腎臓の石などを健康診断で指摘されていれば、その症状の一環と考えられます。また、最近では「胃の粘膜に炎症はないけれども、胃腸の機能低下による様々な胃の不快感な症状」を「機能性胃腸炎 (FD)」として、胃壁の炎症を

伴う胃腸炎とは区別して呼ぶようにもなりました。その機能性胃腸炎としての症状かもしれません。

胃は左図 (黄色の臓器部分) のように体の真ん中から左側に位置します。左胸下にも近い部分です。左の肩甲骨の下から腰のあたりにかけての痛みも胃が関係します。腰痛だと思ったら胃炎ということも珍しくありません。こうした症状がある方は、胃カメラで逆流性食道炎と指摘された方に多いようにも思います。胃の所見がない方であっても、胃がもたれたり、膨満感があったり、痛みを感じる機能的な問題があると、体の左側に不快な症状が出てきます

原因はそれこそ、食べ過ぎ、飲み過ぎ、仕事やプライベートのストレス、温度差など、だいたい想像がつくものですが、私が海外赴任者やご家族に多いと思う原因が「姿勢の悪さ」。長いパソコン仕事、移動などで体が前のめりになっていませんか？それから小さい頃から姿勢が悪かったとか。姿勢が

悪と四六時中胃と腸を潰すような格好になって、胃腸の壁が圧迫されているので当然機能が低下します。そこに様々なストレスが加われば、胃腸に集まる神経も疲労が起こってきます。

そこで、大事なことはしっかりとお腹、体の前面を伸ばすこと。上の図のように壁に体がぴったりくつきますか？いつも忙しい人はお腹が丸まって伸びていないので、前かがみになりがちです。参考まで、腰が悪い方はその腰姿勢。これも胃下垂などが起こってきて腸を圧迫して機能低下を引き起こします。前回のTIP「朝の習慣」にも加えてほしいのですが、朝起きたらお腹をしっかり伸ばしましょう。日中もオフィスでやってみましょう。姿勢がよければ、血流もよくなって、脳もすっきりし、イライラしにくくなります。「躰は姿勢」という言葉もありますが、「健康は姿勢」でもあります。胃腸の状態の改善には「姿勢」を良くすることが大前提。すぐできる胃腸の健康維持法ですよ！