

和

なごみ

9月号

健康特集

検査で異常がなくても胃に不快な症状 ー機能性ディスペプシアー

フレイル予防、対策に努めて、笑顔で楽しい毎日を過ごしましょう

三和クリニック 院長 豊國剛大

今年も暑い夏ですね。熱中症に注意して外出する機会を減らし、家の中で過ごす時間が増え、普段していたウォーキングなどの運動が減ってしまった人が多いのではないのでしょうか。その影響もあるのか、最近「足腰が弱った」、「身体がだるい」と言われる人が増えた印象がありますが、年のせいかと気にされていない人も多いのではないのでしょうか。年齢とともに身体は衰えていくものですが、同じ年齢でも衰えがあまり目立たない人もいます。健康上の問題で日常生活が制限されることがなく生活できる期間を「健康寿命」と言いますが、日本人の健康寿命は平均寿命に比べて、約9～10年短くなっています。

みなさんは、「フレイル」という言葉をご存じですか？「フレイル」とは、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことで、要介護状態の一步手前の状態ですが、「可逆性」という特性もあります。転倒による打撲や骨折、病気による入院をきっかけにフレイルから寝たきりになってしまうこともあります。フレイルは身体面での問題だけでなく、精神面（認知機能低下、抑うつ、ストレス対処力低下など）や社会面（社会参加の減少、孤独、老老介護など）にも関係します。

フレイルの基準にはさまざまなものがありますが、今回は簡易フレイル・インデックスを紹介します。

①体重の減少（6か月間で2～3kgの体重減少がありましたか？）、②歩行速度の低下（以前に比べて歩く速度が遅くなっ

てきたと思いますか？）、③運動不足（ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？）、④記憶の低下（5分前のことが思い出せますか？）、⑤疲労感（ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする）、この5つの質問に3つ以上該当する場合はフレイル、1または2つ該当する場合はプレフレイルになります。

高齢者が増えている現代社会において、フレイルの状態に早く気づき、正しく介入（治療や予防）することが大切で、家族や医療者が早く気づき対応することができれば、フレイルの状態から健常に近い状態へ改善したり、認知症の予防につながったり、転倒・骨折による要介護状態になることを減らせる可能性があります。フレイルを予防するためには、①運動（リハビリも含め）、②栄養管理（たんぱく質をとりバランスの良い食事）、③社会参加（就労や余暇活動、ボランティアなどに取り組む）、④オーラルケア（口腔内の衛生管理）、⑤薬の整理（必要な薬のみにする）が大切とされていますが、要は、規則正しい生活をして、歯と飲み込む力を健康に保ち、不適切な薬をできるだけ減らして、外にでて身体を動かし、人と交流することが大切だということです。

予防は栄養・身体活動・社会参加の三位一体です。フレイルの入り口は人それぞれだからこそ、一つの入り口からドミノ倒しのようにならないように、それぞれの予防に努め、健康寿命を延ばして、笑顔で楽しく過ごしましょう。



三和クリニック

1F／外来診療

2F／在宅医療

ホームページ <https://sanwaclinic.com>

TEL 06-6412-9090

FAX 06-6412-9393

発行 三和クリニック 豊國 剛大

住所 〒660-0881

尼崎市昭和通7丁目242番地



写真：職員 港谷泰之 撮影

検査で異常がなくても胃に不快な症状 ー機能的ディスペプシアー

検査で異常がなくても、 胃に不快な症状が現れる

機能的ディスペプシアは、胃に炎症や潰瘍が見当たらないのに、胃の痛みや胃もたれなどが続く病気です。

機能的ディスペプシアが疑われる場合、まず内視鏡検査などが行われます。胃潰瘍や胃がんなどの器質的な病気や、糖尿病やホルモン異常、慢性膵炎などの全身性・代謝性の病気などの、明確な原因がないのに胃の症状が続いている場合に、「機能的ディスペプシア」と診断されます。機能的ディスペプシアには、主に「胃が痛むタイプ」と「胃もたれするタイプ」があります。食欲低下や吐気、げっぷなどの症状が起こることもあります。

これらの症状が数時間、数カ月間など長期にわたって続くため、食事を十分にとれず、体重減少につながるケースもあります。

ストレス以外にも、 さまざまな要因がある

機能的ディスペプシアは、ストレスと密接に関係しています。ストレスがかかると、交感神経が優位になって胃の働きが抑えられます。これが長く続くと、胃に不快な症状が起こりやすくなるのです。しかし、ストレスだけが原因ではありません。発症には、ストレスのほかに遺伝的な体質や生育環境、ピロリ菌やウイルスの感染、生活習慣など、さまざまな要因が複雑に関係していると考えられています。

機能的ディスペプシアの主なタイプ

胃もたれするタイプ



症状

食べ始めるとすぐに満腹になる「早期満腹感」や、食後におなかの張りや胃もたれを感じる「食後膨満感」が主な症状。

原因

胃の働きに異常が起こっていると考えられる。胃の働きのどこに異常があるかによって症状が異なる。

胃が痛むタイプ



症状

みぞおちの辺りの痛みや、焼けるような痛み（灼熱感）が現れる。

原因

胃が知覚過敏になっていることが多い。胃酸や胃の運動に敏感になり、ちょっとした刺激でも痛みが起こる。

2つの方法で改善を目指す

機能性ディスペプシアは、そのままにしていると食事を楽しめなくなり、生活の質を大きく低下させます。適切な治療を受けることが大切です。一般的な治療では、生活習慣の見直しと薬物療法が行われます。

生活習慣の見直しでは、機能性ディスペプシアが起こりやすい食習慣を改め、適度な運動と十分な睡眠をとり、ストレスをためないようにします。

食事では、人によっては症状が出やすい食材があるかもしれませんが、「絶対に食べてはいけない」というものはありません。あまり神経質にならず、食べやすいものや好きなものを楽しんでかまいません。

薬物療法では、胃酸の分泌を抑える薬や、胃の動きを改善する薬のほか、漢方薬の六君子湯が使われることがあります。六君子湯は、早期膨満感を改善することがわかっています。

また、ピロリ菌の感染が原因と判断された場合には、抗菌薬による除菌が行われます。



当院の内視鏡検査

内視鏡検査が可能な日

平日月、火、金の午前、第1、3、5土曜日の午前

下記に該当する方は、胃内視鏡検査を検討した方が良いので、医師に相談して下さい。

- ・胸やけ
 - ・胃が痛い
 - ・食欲がない
 - ・食べ物を飲み込みにくい
 - ・のどの違和感がある
 - ・体重が減った
 - ・ピロリ菌に感染していると言われたことがある
 - ・身内に胃癌の方がいる
- など

胃内視鏡検査は、「胃カメラ」と言われているものです。

当院での胃内視鏡検査は、①鼻から行う、②口からの行うかを選択することが可能です。

鼻からの内視鏡検査（経鼻内視鏡）は、口からの内視鏡検査と異なり、舌の根元に触れないので、えずくこと（嘔吐反射）を軽減でき、楽に検査を受けて頂けることが多いです。

以前は、経鼻内視鏡検査は画質の劣りが指摘されていましたが、内視鏡機器の進歩により高画質での検査が可能になっています。

口からの内視鏡検査（経口内視鏡）は、希望により少量の鎮静剤（静脈麻酔）を使用できるため、楽に受けて頂くことが可能です。

なお、お体の状態やご年齢などによっては、鎮静剤使用のご希望に添えない場合があります。



お知らせ

●入佐医師の診療は8月27日（木）で、終了しています。

新しい診療スケジュール表は裏表紙をご参照ください。

※変更に伴い水曜日の午前も予約制となります。

●古結医師【皮膚科】の外来診療について

○令和8年8月1日（土）から

土曜日午後の診療が「予約優先制」となります。 予約なしの受診も可能です。

○令和8年9月より

水曜日午後、土曜日午前（第3、5）の診療がなくなります。

9月以降の古結医師【皮膚科】の診療時間は以下の2枠です。

木曜日午前（予約制）、土曜日午後（予約優先） 06-6412-9012

●9月からの整形外科の診療

井内医師の診療が8月で終了したため、9月以降の整形外科は

第2、第4土曜日午前となります。担当は山岸医師です。



検査部からのお知らせ

CT 装置が新しくなりました。2 年に 1 度は胸部 CT を！

当院では健診事業の強化に伴い、最新のマルチスライス CT 装置を導入いたしました。これまでの検査にプラスすることで、身体への負担を最小限に抑えつつ、病気の早期発見が可能です。

なぜ、胸部レントゲンだけでは足りないのか？

一般的な健診で行う「胸部レントゲン検査」は全体を把握するのに優れていますが、心臓・骨・大きな血管などの陰に隠れた「小さな病変（早期の肺がんなど）」は見つけにくいという限界があります。

胸部 CT 検査では、肺全体を数ミリ単位の「輪切り画像」として立体的に撮影。重なり部分に隠れた微小な病変も鮮明に捉えることができます。

尼崎市「胃がん検診」予約受付再開のお知らせ

一時受付を停止しておりました尼崎市の「胃がん検診」につきまして、本日より予約受付を再開いたしました。

休止期間中、皆様にはご不便・ご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

尼崎市胃がん検診

対象：40 歳以上の市民

受診機会：1 年度（4 月 1 日から翌年 3 月 31 日）に 1 回

※胃内視鏡検査と同年度の受診はできません。

内容：問診、胃部エックス線検査（バリウムを用いた方法）

費用：2,700 円

持ち物：保険証



認知症を知る

第9回



医療法人社団 西日本平郁会
三和クリニック 院長

とよ くに たけ ひろ
豊國 剛大 先生

●職歴

2005年 滋賀医科大学 卒業
2005年 神戸大学医学部附属病院 初期研修医
2007年 市立加西病院 内科、神戸大学医学部附属病院 総合
内科、神戸ほくと病院 内科に勤務
2016年 長尾クリニック 勤務
2022年 長尾クリニック（現・三和クリニック）院長就任

日本全国で高齢化がすすんでいるように透析患者も
高齢化がすすんでいます。

「認知症になるのでは？」「認知症なのでは？」
「認知症ってなに？」と“認知症”に対しての
不安はだれもが持っていると思います。
恐れる前にまずは“認知症”について
教えてもらいましょう。



『認知症と味覚の変化には関係がある？』

認知症の初期サインのひとつとして、通常のように味が感じられなくなる「味覚障害」が指摘されています。
味覚障害が起きると、例えば、辛いものが好きだったのに甘いものが好きになる、味にうるさかった人が文句も
いわずに何でも食べる、料理する人であれば、その料理の味付けが変わる、などの変化がみられます。

味覚は、舌にある味蕾（みらい）と呼ばれる細胞が、甘味・塩味・苦味・酸味・旨味についての情報を受け取っ
て、脳に伝えています。この味蕾の細胞の数は加齢によって徐々に減少し、高齢者は新生児と比べると3～5割
ほど味蕾が少ないといわれています。感じられる味の種類も変わっていき、年を重ねると味の好みが変わること
も多いです。

また、認知症により中枢性嗅覚障害が生じます。本来は、においの情報が脳に伝わると、過去のにおいの記憶
と照合して「何のにおいであるか」を認識する情報の処理が行われます。しかし、においの情報が脳まで伝わっ
ても、においを司る部分に障害が起きていることで、においを判別できなくなります。嗅覚と味覚は深くかか
わっているため、においを判別できなくなると、味も感じにくくなります。実際には味覚の低下がないにもか
かわらず、嗅覚の低下により味覚の異常を訴えるものを風味障害といいます。嗅覚機能は加齢とともに低下するた
め、高齢者の味覚異常は風味障害の場合もあります。

私たちが食事を楽しむには、甘味・塩味・苦味・酸味・旨味がうまく組み合わせられた食べ物が必要です。年を
重ねると、味覚の情報をとらえる味蕾が減るために、脳に伝わる味の情報が減ってきます。とりわけ塩味と甘味
については知覚状況が変わり、塩味は感じられにくくなるので、これまでよりも味を濃くしないと、美味しさ
を感じることができなくなります。このため、何を食べても「薄い味付けだ」と感じるようになり、それを補うた
めに、お醤油や塩をたくさんかけてしまって、周囲の人をびっくりさせてしまいます。一方、甘味については他
の味よりも保たれるので、おいしく感じるようになるため、若い時にはあまり口にしなかった辛党だった人が甘
いものをたくさん食べるようになったりします。

食事についても、伝える情報の工夫が大切です。これまでと同じ味と感じてもらえるように、これまでの数倍
の塩を使うわけにはいきません。出汁をしっかりとったり、香味野菜や香辛料を多めにした料理は、塩味をそれ
ほど強めなくても香りの力を借りて美味しく感じてもらえるようになります。そして、一緒に「美味しいね」と
語らいながら食べることで、美味しさをご本人により伝えることができます。



患者さんとのふれあい

なごみの会（今年は10月初旬に予定）

三和クリニックの在宅医療で、看取った患者さんのご家族と、当院でかかわった医師、看護師、ケアマネ、理学療法士とのグリーフケアの集まり。



クリスマス音楽会



普段は外出が難しい在宅患者さんをお招きして、当院のスタッフと歌や演奏、ダンスなどを楽しむ会。



まちかど健康教室

今年からはじめた、外来待合室をつかった患者さんむけの勉強会。
地域包括支援センターさんも協力してくれます。
「認知症の基礎知識」や「特殊詐欺」などをテーマにしました。



三和クリニック診療案内

代表 **06-6412-9090**
検査・健診予約 **06-6412-9012**

内科・内視鏡・
在宅医療・皮膚科・
整形外科

※平日の午後診は 15:30～17:30 となります。

※日曜日、祝日は休診します。水曜日午前は予約優先制、木曜日午前は完全予約制（午後は休診）

※土曜日、第 3、5 週の整形外科の診療はありません。

1 階 診察 部門		月	火	水	木	金	土	日
午 前 9:00 12:00	1 診	中内	川崎	中内 (予約優先)	完全 予約制	中内	豊國	
	2 診	松田 (9:45～)	金子	豊國 (予約優先)	完全 予約制	豊國	【整形外科】 山岸 (第 2、4)	
	3 診	西	松田 (9:45～)	—		加島	間 (第 1、3) 橘 (第 2、5) 田崎 (第 4)	
	5 診	—	—	—		静	野田	
	内視鏡	中内	川崎	—		中内	野田 (第 1、3、5)	
午 後 15:30 17:30	1 診	豊國	豊國	豊國		岡田	野田	
	2 診	橘	中内	亀井		金子	古結 (予約制)	
	3 診	—	—	—		—	—	
	5 診	—	—	—		—	—	
土 曜 13:30 16:00								

病院に入院中、施設に入所中で当院の診療を受ける場合は必ず外来受付にお申し出ください。
その際は保険診療ができず、自費となります。

栄養指導

火曜日 (午前・午後) 竹本栄養士、水曜日 (午前) 西口栄養士、土曜日 (午前) 山部栄養士・竹本栄養士・西口栄養士 2 回目以降はオンライン (電話) も可能です。

診療科目

●内科 ●消化器内科 ●循環器内科 ●皮膚科 ●呼吸器内科 ●整形外科 ●リウマチ科 ●放射線科
●リハビリテーション科 (訪問リハビリ)

当院で 可能な検査

検査に関する
電話予約
06-6412-9012

①内視鏡検査 (経鼻内視鏡可) (胃、大腸、S 状結腸) ②協会けんぽ一般健診・人間ドック・企業検診
③胃透視

④超音波検査 (腹部、心臓、頸動脈、乳腺、甲状腺) ⑤CT 検査 (全身) ⑥X 線一般撮影 ⑦ホルター心電図、
マスターステップ負荷心電図 ⑧脈波 (PWV/ABI)、肺機能検査 ⑨睡眠時無呼吸検査 ⑩特定健診 ⑪骨密度

要
予
約

在宅医療のご相談 住み慣れた家での療養をお手伝いします。

訪問看護に関すること 訪問看護ステーションさんわ **06-6419-7500**

医療費及び保険に関することその他のご相談 地域連携課 **06-6412-9395**

ケアプラン作成・介護保険全般のご相談 ケアマネセンターさんわ **06-6430-6628**

三和クリニックのホームページもご覧ください

<https://sanwaclinic.com>



「和」は隔月で発行しています。次号もお楽しみに！！



三和クリニック