

第102回 健康公開講座

ストレス社会と胃腸病

～ その症状 治せるかもしれません ～

一般財団法人 防府消化器病センター
防府胃腸病院 外科部長 小西 晃造

日本外科学会 専門医 日本内視鏡外科学会 技術認定医 (指導医)

開催日: 平成27年6月11日 (木) 午後7時～

会場: 防府市地域交流センター

一般財団法人 防府消化器病センター 公益事業部

〒747-0801 山口県防府市駅南町14-33

TEL 0835-25-8707

http://www.hofu-icho.or.jp

1

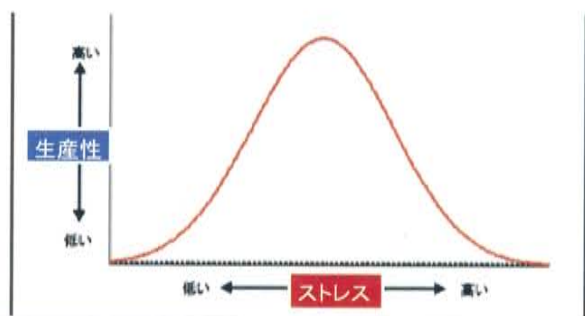
本日の講座内容

ストレス社会とは戦うな

- ストレスと胃腸病
- ストレス社会の特徴
- 逆流性食道炎の症状と治療
- 過敏性腸症候群(IBS)の最新治療
- サプリメント ブームから本物志向へ
- サプリメントの罠
- 意義のあるサプリ使用法
- ストレスの予防法

2

ストレスと生産性



● ストレス=悪ではない。どうセルフコントロールするかが重要

3

現代社会の特徴

情報の氾濫

ネットワーク依存



現実感が希薄

- 社会保障、所得、生活の便利さ、物質的には豊かになった反面、心の交流が低下し、幸福感の薄れた状態
- 現実とは別にSNSなどでヴァーチャルな世界が存在し、人間関係が複雑化している
- 情報が簡単に入手できるが、本物を見分ける力が落ちている

● 知識は身につくが知性や教養を涵養することが難しい社会

4

現代的病理は増悪傾向



(備考) 1 内閣府「配偶者暴力相談支援センターにおける配偶者からの暴力が関係する相談件数について」毎年加算

5

世代別 日常のストレス

	強いストレス	ややストレス	どちらでもない	あまりストレスなし	まったくストレスなし	
全件	14.9	42.6	17.3	22.4	2.8	
15～19歳	14.8	37.2	20.6	24.2	3.1	
20～29歳	17.9	46.2	16.1	18.6	1.1	
30～39歳	19.5	47.0	19.2	13.4	1.0	
40～49歳	19.3	49.8	15.3	14.3	1.3	
50～59歳	16.1	44.9	15.0	22.6	1.3	
60～69歳	9.4	37.6	17.5	31.2	4.3	

● 20-50歳代は6割以上のひとが生活にストレスを感じている。

6

ストレスの原因は身近にある

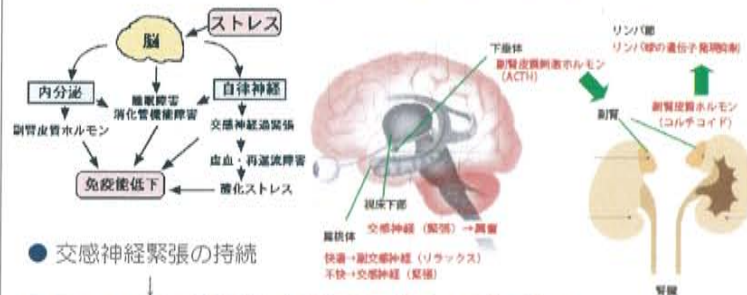


(備考) 1 内閣府「国民生活満足度調査」(2006年)により作成。

● 同じ要因を、ストレスではなく幸福、やりがいと感じる人もいる

7

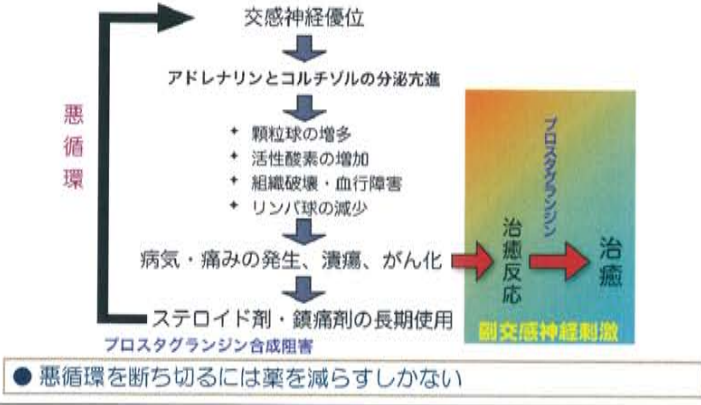
ストレスでなぜ病気になるのか



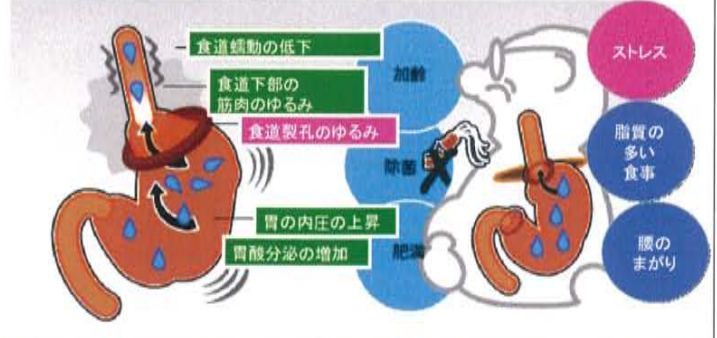
- 交感神経緊張の持続
- ステロイドの過剰分泌と循環器、臓器へ負荷と障害
- 'いわゆる免疫能'が低下し発病の一因となる

8

くすりの飲み過ぎも大きなストレス



逆流性食道炎の原因



● ストレスは下部食道の筋肉を緩くし、胃酸分泌を増加させます！

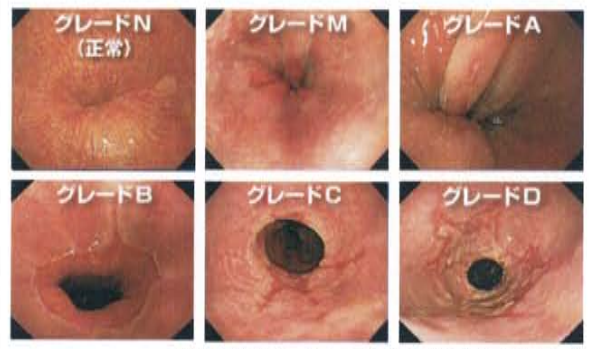
逆流性食道炎の症状

- 胸焼け
- 呑酸
- 食欲不振 不眠
- 食事がつかえる
- のどの不快、咳
- 口臭
- 耳の痛み (食道からの放散痛)



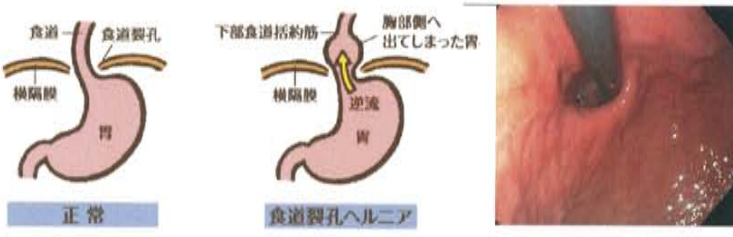
● 意外な症状がじつは逆流性食道炎の症状だったりします

逆流性食道炎の内視鏡診断



食道裂孔ヘルニアの合併も同時に評価

食道裂孔ヘルニア



- 食道裂孔ヘルニアがあると薬物治療が難しい場合がある。
- 炎症も食道裂孔ヘルニアもないのに症状が強い
- 機能的ディスペプシア(FD)かも！

機能的ディスペプシア(FD)

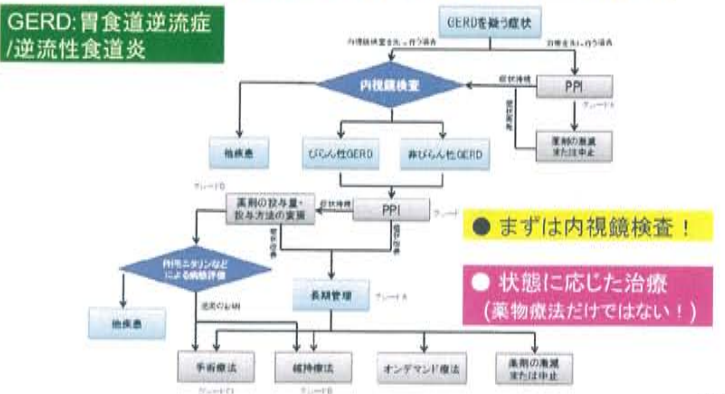
ディスペプシア(Dyspepsia)とは消化管の機能障害

- 「つらいと感じる食後のもたれ感」「早期飽満感」「心窩部痛」「心窩部灼熱感(胸焼け)」
- 症状のうち1つ以上があり上部内視鏡検査等で器質的疾患が確認されないこと (ROMEIII基準)

- 新しい治療薬アコチアミド

● 逆流性食道炎の症状と似ていて診断がつけにくい場合があります。内視鏡検査が必須です。

逆流性食道炎の治療(ガイドライン)



● まずは内視鏡検査！

● 状態に応じた治療 (薬物療法だけではない！)

逆流性食道炎の治療の実際

- 薬物療法 (制酸剤(プロトンポンプインヒビター:PPI H2ブロッカー) 症状が取れるまで内服。ほかに消化管機能改善薬、消化剤など)
 - ・ 内視鏡で炎症所見が無く、長期間効かなければFD治療も考慮
 - ・ 食道裂孔ヘルニア合併や若年者では手術も考慮

- ストレスの除去 (問診、不眠の治療、定期的な検査など)

- 食餌療法 (刺激物(香辛料や冷たい飲食物)や脂っこいものを避ける。過度の乳製品、アルコールを控える。水分を適度に摂取する。)

逆流性食道炎 放置するとどうなる？

● QOL (生活の質) の低下

ストレスが病気を悪化させ、その症状がさらにストレスを有無という悪循環となる。

● 発癌との関連

Barrett (バレット) 食道
炎症治療する過程で生じ
食道癌発生する母地になる。
近年増加している。



17

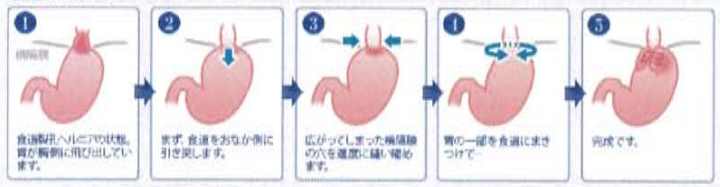
逆流性食道炎の手術適応

- ・ 内服治療を続けても、逆流症状が改善しない場合。
- ・ 年齢が若い・治療期間の長期化・医療費負担増などの事情がある場合。
- ・ 高度の食道裂孔ヘルニアを合併する場合。
- ・ Barrett (バレット) 食道が存在する場合。
- ・ 狭窄、出血など、食道炎の程度が重症の場合。

18

腹腔鏡下噴門形成術とは

手術のステップ



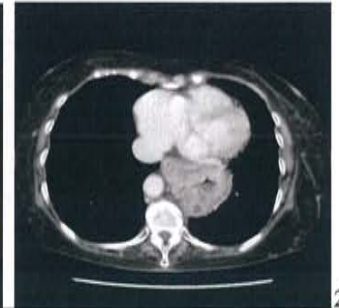
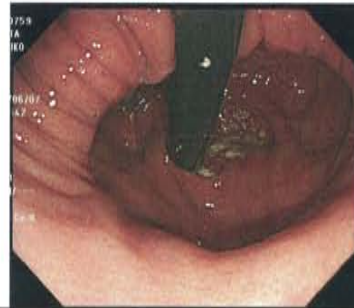
■ 手術のステップ

- ・ 腹腔内臓器の還納
- ・ 噴門形成 (逆流防止のための処置)
狭窄予防のため術中内視鏡併用
- ・ 再発予防のための胃と横隔膜の縫合固定

19

腹腔鏡下噴門形成術(ビデオ)

- 胃の1/3が脱出



20

経口内視鏡による噴門形成術



Esophyxx

21

外科的治療の課題と展望

- 症状改善率は85-90%だがPPIを中止できる確率は70%
- 手術直後の嚥下困難 (つかえ、ときに嘔吐) が問題。
 - ほとんどが一過性で1ヶ月程度で消失
- 腹腔鏡下手術、症例によっては単孔式手術でも可能。
 - 難しいので普及してはいない
- 経口内視鏡(胃カメラ)を用いた治療は再発率が高く普及していないが今後改良され、新しい治療として定着する可能性はある。

22

逆流性食道炎 まとめ

- ・ 症状そのものが強いストレスになるため、症状がある場合はがまんせずに早めに受診しましょう。
- ・ 内視鏡検査でまずは正しく診断、評価しましょう。長期間の治療が的外れの場合もあります。
- ・ ストレスをうまく除去し、薬を減らしましょう。
- ・ 状態に合わせた治療をうけ、長期にわたる場合は手術も考慮しましょう。

23

腸と免疫ブーム

24

過敏性腸症候群 (IBS) の病態

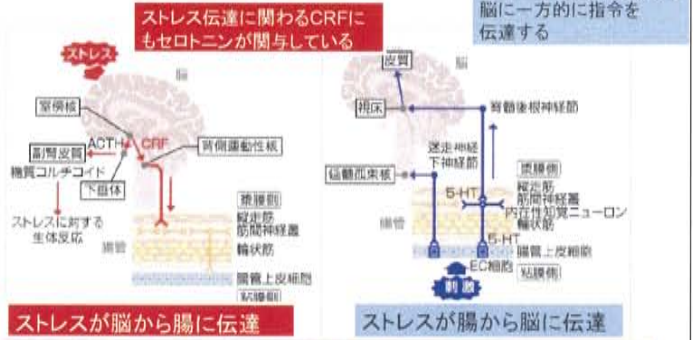
- IBSは元来、自律神経の作用(脳から腸への伝達)の乱れと説明されてきた
- 最近うつ病にも関与する神経伝達物質セロトニンが病態に関与することが明らかになった
- IBSではセロトニン過剰が下痢と便秘を引き起こし、セロトニンの90%は腸から脳へ一方的に指令を伝達していることがわかってきた



- 脳より腸がうつなどの精神状態に強く影響している可能性
- 腸の環境整備は直接、こころの健康につながる

25

腸は第二の脳



- 腸はストレスに敏感に反応し、機能異常を起こす。
- 腸の不調は敏感に脳に伝達し大きなストレスを感じさせる。

26

過敏性腸症候群 (IBS) の治療

- 薬物療法
(乳酸菌製剤、消化管運動調整剤、排便調整剤、セロトニン拮抗剤)
まず症状を抑え、悪循環を断ち切る。
- 食餌療法
刺激物(香辛料や冷たい飲食物)や脂っこいものを避ける。過度の乳製品、アルコールを控える。水分を適度に摂取する。
食事は大切なストレス発散法。制限を負担にするのではなくおいしいものを楽しく摂りましょう。
- ストレスの除去(しつこい?)
安心するためにエコーや大腸内視鏡などの検査もうけましょう。

27

消化器症状 セルフチェック (出雲スケール)

上部から下部まで
1枚で評価

消化器症状に関する質問票(出雲スケール)		頻度	軽度	中等	重度
問1	腹痛の程度がひどいと感じたことがありますか?				
問2	腹痛が頻りに繰り返して生活に支障をきたすことがありますか?				
問3	この腹痛で仕事を休むことがありますか?				
問4	腹痛で夜間睡眠が妨げられることがありますか?				
問5	腹痛が、頻りに繰り返すことがありますか?				
問6	食事の回数(1日)が、通常よりも減ることがありますか?				
問7	食事をするときに腹痛が頻りに繰り返すことがありますか?				
問8	腹痛が頻りに繰り返すことで、気分が落ち込んでいますか?				
問9	腹痛が頻りに繰り返すことで、生活に支障をきたしていますか?				
問10	腹痛が頻りに繰り返すことで、気分が落ち込んでいますか?				
問11	腹痛が頻りに繰り返すことで、生活に支障をきたしていますか?				
問12	腹痛が頻りに繰り返すことで、気分が落ち込んでいますか?				
問13	腹痛が頻りに繰り返すことで、生活に支障をきたしていますか?				
問14	腹痛が頻りに繰り返すことで、気分が落ち込んでいますか?				
問15	腹痛が頻りに繰り返すことで、生活に支障をきたしていますか?				

28

サプリメントの正体

サプリメントの正体

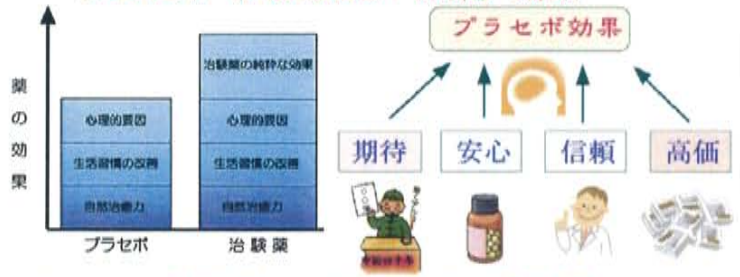
田村忠司
本薬の効果が期待できるサプリメントを絞りこみ、本当に効くモノを徹底検証!
飲めば飲むほど、健康から遠ざかる!?

- サプリ、栄養補助食品、健康補助食品はほぼ同義
- サプリメントには成分や効能を保証する法律がない
- サプリメントブームはアメリカ伝来
日本とは食環境が違いすぎる
過剰な健康ブームの影響がある

29

信じる物は救われる?

プラセボ (Placebo: 偽薬) 効果



- プラセボ=自然治癒力、生活習慣の改善、心理的要因の総和
- 新薬は必ずプラセボと比較し、その差が純粋な効果と評価される。

30

だまされるメカニズム

- 個人の感想は科学的には何の意味もないが、有名人が繰り返し宣伝すると効くような気がしてくる
- 成分表記があっても単位がバラバラ。見てもわからないよくみると有効成分は極微量しか含まれない場合もある
- 化学物質名が出てくると効くような気がする
- 薬にもすがりたい患者さんの心理を悪用して、とくにガンに効く! とうとうもの
- 医者に相談しても食品なので自己責任でとしか言いようがないが、医者のお墨付きを得た、と勘違いする。

とはいうものの、経験上アドバイスはできますので気軽にご相談ください。飲み合わせの悪いものがたまにあります。

31

こんなサプリメントは危険! ①

- 用法要領が指定されているもの
サプリメントは食品なので用法用量は単なる目安
「1日〇〇粒を目安に」はOK 「1日4錠 朝夕」はNG
- 効能・効果がはっきり書いてあるもの
治る 不老 脳 関節がんなど、全て薬事法違反
- 薬に似たパッケージ
舌下錠、アンプルは製造付加。PTP(薬の包装)も違反。
インチキなサプリメントほど包装が薬に似せてあります。

- 薬事法違反サプリメントは効果がないばかりか有害である可能性すらあります。

32

こんなサプリメントは危険！②

- 効果発現に時間がかかるとうたっている
自然治癒効果を狙っている。値段も安いものが多い。
治療が手遅れになる場合がある。(関節炎など)
- ダイエットサプリ
燃焼系成分(エフェドラ：麻黄)は死亡例でアメリカでは禁止
中国製やアメリカFDA未認可のものが輸入されている。
わざと胃腸の調子を悪くして痩せさせるものもある。
- 極端に高価なもの(がんに効くとうたうものが多い)
心霊療法と同じ。弱みにつけこみ、高いから効くという
心理効果をねらった粗悪品が多い。
よかれと思った家族や親族が勧めることも多い

33

話題のサプリメントは有効？

- ヒアルロン酸：美肌効果？
消化でアミノ酸に分解されるため、吸収すらされない
- グルコサミン：関節痛の改善？
吸収されるものもあるが軟骨の再生効果はない
- コンドロイチン硫酸：関節痛の改善？
同じく軟骨の再生効果はない。
飲み過ぎると上腹部痛。ワーファリンと飲み合わせが悪い
- コエンザイムQ10：アンチエイジング、美容効果？
必要な補酵素だが体内に存在し、若い人では補っても無意味
ワーファリンと飲み合わせが悪い

34

サプリは病気の予防や治療にならない？

REVIEW

Annals of Internal Medicine

Vitamin and Mineral Supplements in the Primary Prevention of Cardiovascular Disease and Cancer: An Updated Systematic Evidence Review for the U.S. Preventive Services Task Force

Stephen P. Fortmann, MD; Brittany U. Sarda, MPH; Caitlyn A. Senger, MPH; Jennifer S. Liu, MD, MCR; and Evelyn F. Whitlock, MD, MPH

Background: Vitamins and mineral supplements are commonly used to prevent chronic diseases.

Purpose: To systematically review evidence for the benefits and harms of vitamin and mineral supplements in community-dwelling, nutrient-sufficient adults for the primary prevention of cardiovascular disease (CVD) and cancer.

Data Sources: MEDLINE, Embase, Cochrane Central Register of Controlled Trials, Cochrane Database of Systematic Reviews, and Database of Abstracts of Reviews of Effects were searched from January 2008 to 29 January 2013, with manual searches of refer-

ence lists and trial registries. Studies of single and paired nutrients (such as vitamins A, C, or D, folic acid, selenium, or calcium) were included and heterogeneous and showed no clear evidence of benefit or harm. Neither vitamin E nor β -carotene prevented CVD or cancer, and β -carotene increased lung cancer risk in smokers.

Limitations: The analysis included only primary prevention studies in adults without known nutritional deficiencies. Studies were conducted in older individuals and included various supplements and doses under the self-reported tolerable limits. Duration of most studies was less than 10 years.

2013 アメリカ内科学会誌

男性においてマルチビタミンの弱い癌予防効果が示唆されるものの、概してマルチビタミン・ミネラルサプリメントの癌と心臓病への予防効果ははっきりしたものではない

35

アメリカ内科学会の警告

EDITORIAL

Annals of Internal Medicine

Enough Is Enough: Stop Wasting Money on Vitamin and Mineral Supplements

Three articles in this issue address the role of vitamin and mineral supplements for preventing the occurrence or progression of chronic diseases. First, Fortmann and colleagues (1) systematically reviewed trial evidence in update the U.S. Preventive Services Task Force recommendation on the efficacy of vitamin supplements for primary prevention in community-dwelling adults with no nutritional deficiencies. After reviewing 3 trials of multivitamin supplements and 24 trials of single or paired vitamins that

U.S. adults from 30% between 1988 to 1994 to 39% between 2003 to 2006, while overall use of dietary supplements increased from 42% to 53% (9). Longitudinal and secular trends show a steady increase in multivitamin supplement use and a decline in use of some individual supplements, such as β -carotene and vitamin E. The decline in use of β -carotene and vitamin E supplements followed reports of adverse outcomes in lung cancer and all-cause mortality, respectively. In contrast, sales of multivitamins

もうたくさんだ！ビタミンやミネラルサプリにお金を浪費するのはやめよう！

36

不足している人には有効な場合もある

Total and Cancer Mortality After Supplementation With Vitamins and Minerals: Follow-up of the Linxian General Population Nutrition Intervention Trial

Qiao YL et al.
Journal of the National Cancer Institute, 2009

栄養不足状態ではビタミン・ミネラルサプリメントの摂取は死亡率を減らす(中国の栄養不足な地域での研究)

Prenatal Micronutrient Supplementation and Intellectual and Motor Function in Early School-aged Children in Nepal

Christian P et al.
JAMA. 2010;304(24):2716-2723

栄養不足状態の妊婦の鉄と葉酸のサプリメント摂取は子供の詳細の能力を改善させる

Maternal Vitamin A Supplementation and Lung Function in Offspring

Christley W et al. N Engl J Med. 2010;362(19):1784-1794.
ネパールの栄養不良の妊婦への妊婦前・中・後のビタミンA補給は、子供の肺機能を明らかに改善させた。

37

意義のあるサプリメントの摂りかた

- 不足を補う健康食品として：ビタミン、ミネラル
なんとなく調子が悪いが病院で治療するほどではない
偏食や飲酒のあとなど
妊娠中のFe,葉酸など
- 治療の補助として：ビタミンC E
がん免疫(リンパ球活性化)にビタミンC,Eが消費される
- 下痢や便秘の治療として：医薬品と同じ成分のサプリもある
下痢：腸内環境を整える乳酸菌、グルタミン、ビタミンA、亜鉛
便秘：マグネシウム、乳酸菌、亜鉛

38

サプリメントの活用 まとめ

- ・ 危険なものに手を出したり長期連用、過量摂取すのをやめましょう。
- ・ 有効成分含有量や添加物などは自分でよく確認して食品として常識的な値段の、質のいいものを買きましょう。
- ・ ビタミンやミネラル類はからだに必須。できるだけバランスの良い食事自然な摂取をこころがけ、不足する場合だけをうまく使おう。

● 治療薬のかわりになるものではありません。

39

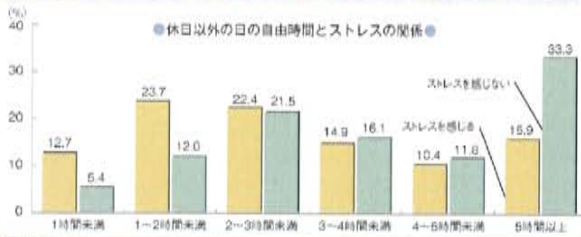
(古典的) ストレス予防法

- 規則正しい生活をする(そのとおり)
- 感情をうまく処理し、笑って毎日を過ごす
(とくに怒りの勘定処理は難しい)
- お酒と上手につきあう(飲み過ぎはかえってストレス)
- 生き甲斐や趣味を持つ(その余裕がない！)
- 自由な時間(少なくとも心が開放される時間)を作る
目標や制限を立てすぎない。ゆるく生きてみる

40

自由時間とストレス

休日以外に自由時間が**5時間以上**あるとストレスを感じない



自由時間もしくは'自由と感じる時間'を増やすと
ストレスは減らせる！
職場の同僚、家族の協力

4 調査者は、全国の15歳以上80歳未満の男女3,125人(65歳以上で無職・専業主婦を除く)の人を対象に。

41

適度な飲酒の10箇条

- 第1条 笑いながらともに、楽しく飲もう
- 第2条 自分のペースでゆっくりと
- 第3条 食べながら飲む習慣を
- 第4条 自分の適量にとどめよう
- 第5条 週に2日は休肝日を
- 第6条 人に酒の無理強いをしない
- 第7条 くすりと一緒には飲まない
- 第8条 強いアルコール飲料は薄めて
- 第9条 遅くとも夜12時で切り上げよう
- 第10条 肝臓などの定期点検を



42

現代的ストレス予防法

- SNSなど、ネットの意見に耳を貸さない。
ネットサーフィンより読書をする
- 自己主張や情報発信はほどほどに **反論が大きなストレス**
- 他人の価値観を受け入れる
相対主義や虚無主義に陥らずに多様性を自ら築く
- 趣味の世界だけに生きない
多様性が失われると生物は弱い
- 政治やわが国の将来を憂いすぎない。
無関心はよくないが**過度の憂国はストレス**
- 自由な時間(少なくとも心が開放される時間)を作る
たまにはスマホの電源を切る

43

ストレス予防と病院

- 検査をうまく活用する。
 - ・ 検査を恐れるのではなく**安心するために活用**しましょう。
 - ・ 定期検査の間隔は病気のことは忘れましょう。
- くすりに頼りすぎない。
 - ・ 薬は毎回同じ処方ではなく、状態に応じて細かに変えてもらう。
 - 漫然とした服用、薬の過剰は大きなストレス！**
- 主治医をうまく活用する。
 - ・ 他院の薬も含めて積極的に治療法を相談しよう。
 - ・ 病気と関係ない質問をしよう！多分喜んでこたえてくれます。

44

まとめ

- ・ ストレスで発症する胃腸病 とくに逆流性食道炎、過敏性腸症候群 は **悪循環**を断ち切るためがまんせずに
早期に受診し、検査、治療を受けてください
- ・ サプリメントは基本的に食事で摂取できるものが多い。
全てが悪ではないが危ない物をさけ、
最小限に活用しましょう

身近にあるストレスをうまく回避し健康な人生を！

45