



健康
特集

その腹痛、 病気のサイン!?

「腹痛」の原因はさまざまで、体内で発生した異常を知らせる防御反応といえます。
今号では、腹痛から考えられる疾患の一部をご紹介します。



たにだ えり
谷田 会里

医学博士
日本アイ・ビー・エム人事・インテグレート・ヘルスサービス 産業医

- 資格…日本内科学会認定内科医、日本医師会認定産業医、厚生労働省研修医指導医
- 専門分野…内科全般、消化器

京都府立医科大学卒業。消化器内科医を経て、IBM 産業医として勤務。現在、IBMの中国、四国、京都、北陸、中部地区を担当しています。病気は早期発見・早期治療が原則です。ご自身で何かおかしいという症状の信号があれば、見逃さずに、病院を早期に受診していただければと思います。何か気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

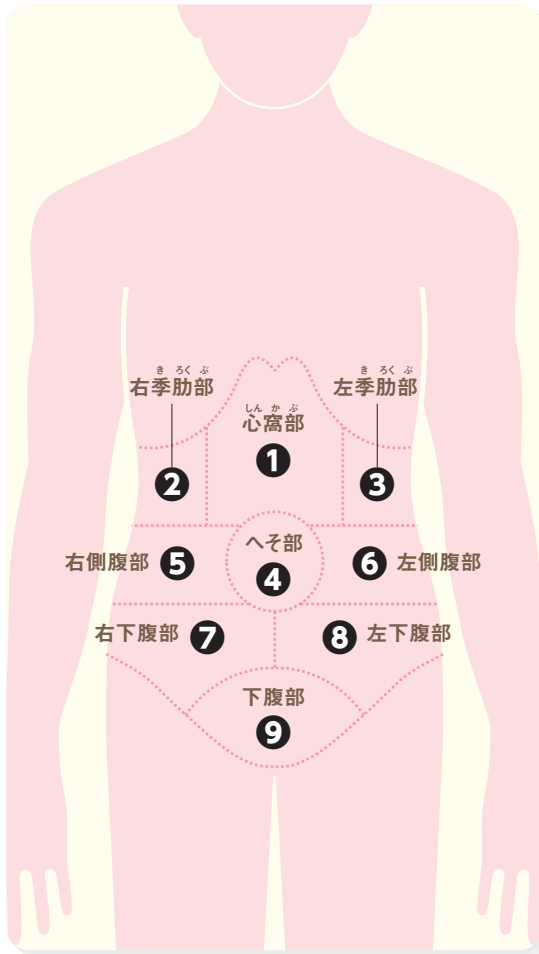
腹痛とは

腹痛とは、腹部に感じる痛みとして自覚される症状です。腹痛は、腹腔内にあるあらゆる器官の変化で起こります。腹痛を発生させる要因もさまざまありますが、体内で発生した何らかの異常を知らせる情報がまず痛みとして自覚されます。またこれらの痛みは、異常に対する一種の防御反応ともいえるものです。

腹痛部位としては左図のように①心窩部（みぞおちあたり）、②③右・左季肋部（わき腹あたり）、④へそ部、⑤⑥右・左側腹部、⑦⑧右・左下腹部、⑨下腹部に分けられます。

腹痛をきたす疾患

多種多様ですが、ここではがんを除く代表的な疾患の一部をご紹介します。



胃・十二指腸潰瘍

胃酸の影響を受けて潰瘍を形成するものを消化性潰瘍と呼んでおり、胃潰瘍と十二指腸潰瘍が代表的です。胃潰瘍は40代以上に多く、十二指腸潰瘍は10〜20代に多くみられます。胃の壁を傷つけるピロリ菌は、胃・十二指腸潰瘍の他、胃炎、胃がんなどの原因として関連性が注目されています。

昔は夏目漱石や永井荷風のように胃・十二指腸潰瘍で亡くなる人も多かったのですが、今ではピロリ菌の除去治療など原因の解明と治療法が確立されてきたため、以前ほど恐ろしい病気ではなくなりました。

■症状「痛みの箇所①」

自覚症状で最も多いのは心窩部痛で、その他、胸焼け、吐き気、嘔吐、膨満

感などがみられます。胃潰瘍は食後に痛み出し、食べ過ぎると痛みが続きます。十二指腸潰瘍の場合は、空腹時や夜間に腹痛が起こり、食事をするときに治まる症状が多くみられます。

しかし、胃・十二指腸潰瘍は無症状のものも10%程度あることに注意が必要です。強い上腹部痛を伴う場合は、無症状のまま潰瘍が悪化し、胃・十二指腸潰瘍の穿孔（穴があくこと）が考えられます。

また、潰瘍からの持続的な出血があると、吐血または下血として症状が現れてきます。このような症状が現れた場合は、至急医師の診察を受けてください。

■日常生活の留意点

イライラ、過労、睡眠不足、緊張、不安などからくるストレスは、急性胃潰瘍の原因にもなり、また、十二指腸潰瘍の原因となることはピロリ菌の次に多いとされています。ストレスによるアルコールの飲みすぎや喫煙量の増加、睡眠不足などに注意しましょう。食事は刺激物を避けて、消化の良い食事を心がけましょう。



肝炎

肝臓が炎症をきたしている状態のことを指します。一般に肝炎ウイルスが原因で起こりますが、肝炎ウイルス以外にはアルコールの過剰摂取や、脂肪沈着、薬物、自己免疫性による肝炎があります。発症まで経過が短い急性肝炎と、数カ月ほど炎症が持続する慢性肝炎があり、放置していると肝硬変、肝臓がんに移行する場合が多く注意が必要です。

■症状「痛みの箇所②」

●ウイルス性肝炎

ウイルスによる急性肝炎は、右季肋部痛の他、38℃以上の発熱、倦怠、食欲不振、吐き気、嘔吐、下痢など、インフルエンザのような症状から死に至る肝不全までさまざまなです。慢性肝炎の多くは無症状で、症状がある場合には、体調不良、食欲不振、疲労などが多く、ときどき微熱や上腹部に不快感がみられます。

●アルコール性肝炎

アルコールを主因とする脂肪肝は大量飲酒者のほとんどに認められますが、通常は無症状です。脂肪肝は日本人男性の20〜30%、女性の10%が罹患していますので、脂肪肝を指摘された場合には必ず病院にて加療しましょう。大量飲酒を続けると、約2割の人がやがてアルコール性肝炎を発症し、右季肋部痛の他、肝臓の圧痛、発熱、黄疸、食欲不振、嘔吐、下痢などの自覚症状を訴えます。



●非アルコール性肝炎（NASH）

飲酒習慣がない非アルコール依存症患者に生じるメタボリックシンドロームの肝病変で、肝臓がんと関連が注目されています。多くの患者に肥満、糖尿病または脂質異常症（高脂血症）がみられ、無症候性で気づいたときには進行している場合がほとんどです。定期健康診断を行った際に発見されるケースが多くあります。定期健康診断は必ず受診し、結果が要精査（精密検査）の場合にはきちんと病院へ行きましょう。

■日常生活の留意点

肝炎ウイルスの感染予防には、食事
に注意し、手洗いを励行することが第一です。通常の日常生活において血液による感染はほとんどありません。

一般的な予防方法は、不特定者との
性行為の抑止や使用済み注射針などによる汚染事故を未然に防ぐことです。
アルコール性の脂肪肝では禁酒が一番の治療です。非アルコール性肝炎（NASH）の場合は、減量・減塩など生活習慣の改善が治療として大きな鍵を握っています。

胆石症

脂肪の消化を助ける胆汁が流れる胆道系に石ができてしまう病気です。肝臓で生成された胆汁を貯蔵している胆のうの中の石を胆のう結石、胆汁の通り道である胆管の石を胆管結石、肝臓の中の胆管にできた石を肝内結石といいます。

■症状「痛みの箇所②」

腹痛（右季肋部に痛みが現れる場合が多い）、発熱、嘔気、嘔吐などがありますが、多くは無症状です。日本では成人全体での保有率は約10%です。男性より女性が多く（男…女1…1・5）、肥満体型、多産の女性、40歳以上で頻度が増加します。

多くが無症状のため早期発見が難しいのですが、超音波検査（エコー）などで見つかることがありますので、40歳以上になったら年に一度は社内定期健康診断や家族向け特定健診のオプション検査（腹部超音波検査）を受けることをおすすめします。

■胆道感染症「痛みの箇所②」

胆石がコロコロと落ちて胆管をふさぎ、胆汁の流れが悪くなることや、もともと流れが悪い場合などに、胆のうと胆管に感染症が起こります。1、2日で重症化し死亡に至る場合も多く、緊急に治療が必要です。症状は高熱、右季肋部痛、黄疸です。その場合は救急受診をしましょう。

■日常生活の留意点

最近の日本人に胆石が増加しているのは脂肪摂取量が増加し、食物繊維の摂取量が減少しているためといわれています。食事の量、バランスに気をつけ、適度な運動を心がけましょう。肥満を防ぐなどに努めることで、日常生活の中でもある程度予防することは可能です。



腹部大動脈瘤

主に動脈硬化などの理由により、腹部を通過する動脈壁内の弱くなっている部分が、血流によって圧力を加えられ、外側に拡張した状態です。期間の経過とともに動脈瘤が大きくなり、最終的には約20%が破裂、そのうち約9割の方が失血死します。

■症状「痛みの箇所④⑨」

一般的に腹部大動脈瘤は破裂するまで無症状ですが、しばしば腹部の拍動感に気づきます。破裂すると、まず下腹部と腰に非常に激しい痛みが起こり、動脈瘤のあるあたりに圧痛を感じます。

痛みは診断に役立ちますが、遅くなつてから現れる手がかりであることに注意が必要です。
無症状の時でも定期健康診断（超音波検査）を行った際に発見されるケースがあります。早期発見により破裂のリスクを下げるためにも、定期健康診断はきちんと受けましょう。しかし、肥満の人では大きな動脈瘤があっても発見できないことがあります。生活習慣の改善を心がけましょう。

■日常生活の留意点

喫煙は動脈硬化の原因となりますので、たばこはやめましょう。

また、血圧が高くなると、血管に負担がかかって血管がさらに裂けてしまったり、膨らんでいる動脈が破れたりするおそれがあります。そのため血圧を上げないように、食事・飲酒・ストレスの改善に努め生活することが大切となってきます。

過度な刺激が動脈瘤に加わることで破れたりすることがありますので、ベルトをきつく締めないなど、腹部の保護も大切となってきます。

