

3ステップでわかる!

セルフメディケーション講座 第19回

胃薬とのつきあい方

軽度な身体の不調や症状を、ご自身で改善してみませんか？
覚えておきたい基本知識を、3ステップで説明します。



教えてくれた人
岩月 進さん
(いわつき・すすむ)

日本薬剤師会常務理事

薬局では、遠慮なく
薬剤師にご相談ください

Step 1 胃の不調のタイプを見きわめる

胃の不調は、原因によって2つに大別されます。①胃の動きが悪くなっているときと、②胃液の分泌が過剰になっているときです。胃薬を選ぶために、まずは不調のタイプを見きわめましょう。

胃もたれや膨満感、食欲不振などの症状があるときは、胃の動きが悪くなっているケースがほとんどです。時間が経っても消化が進まず、食べたものが胃に留まり、不快感や食欲の低下を引き起こします。

おもな原因は、食べすぎやストレス。胃に負担がかかり、消化する力が弱っています。胃の運動を助ける成分(健胃剤)や、消化を

うながす成分(消化酵素)を含んだ胃薬を選びましょう。

胃の痛みや胸やけなどの症状があるときは、胃液の分泌が過剰になっているおそれがあります。胃液は強い酸性の液体です。胃液が過剰に分泌されると、胃を保護する胃粘液とのバランスが崩れ、胃壁にダメージを与えます。これが、痛みや胸やけの原因です。

刺激の強い食品で胃粘膜が荒れたり、ストレスで胃液の分泌がさかんになると、胃壁が刺激されて炎症や潰瘍を起こしやすくなります。胃の粘膜を修復する成分(粘膜修復剤)や、胃液を中和する成分(制酸剤)、胃液の分泌を抑制する成分(酸分泌抑制剤)などが配合された胃薬を選びましょう。

Step 2 症状に適した胃薬を選ぶ

胃薬には、さまざまな症状を改善する総合胃腸薬と、特定の症状の改善に特化した薬があります。症状がはっきりしているときは、

下記の対応表(表1)を参考にしてください。とくに強い症状がなく、複数の不調がある場合は、総合胃腸薬がおすすめです。迷ったら、ぜひ薬剤師に相談してください。症状や体質に合わせて、もっとも適した薬をご提案します。

また、胃薬の中には、他の薬に影響を及ぼす成分を含んでいるものもあります。医療機関を受診している方や、常用している薬がある方は、かならず薬剤師にご相談ください。

Step 3 症状が変化した場合は、医療機関へ

もし、いまままでに経験したことのないような痛みや、原因不明の症状の変化などがある場合は、すみやかに医療機関を受診してください。食べすぎや一時的なストレスなど、胃の不調の原因がわかっている場合は、市販薬を服用して様子を見てみましょう。改善すれば問題ありませんが、症状が長く続いたり、悪化したりする場合は、医師の診察を受けてください。その際、発症からの期間や症状の変化、服用した市販薬などをメモしておくと、スムーズに診断を受けます。

表1：胃の症状から胃薬を選ぶ

食べすぎで胃が苦しい	消化剤(消化酵素)
胃もたれ、食欲不振	健胃剤
胃の痛み、胸やけ、げっぷ	粘膜修復剤、酸分泌抑制剤
胸やけ、むかつき、不快感	制酸剤、酸分泌抑制剤
胃がキリキリと痛む	鎮痛鎮痙剤