

呑気症



最近、げっぷやおならが多いので気になります。原因は何でしょう。また改善方法はありますか。



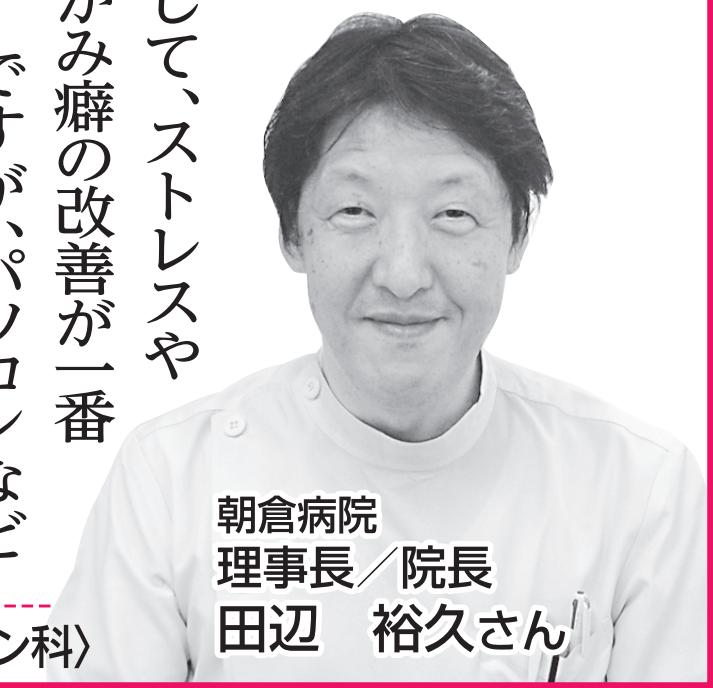
一般的な消化器検査で問題がないことから、呑気症（どんき）症といふ無意識に空気を多くのみ込んでいることも考えられます。別名・空気嚥下（えんげ）症といい、

原因としては、ストレスや歯を強くかむ癖などで唾を飲むことが増え、同時に空気を多く飲み込むためです。日本人の約1割、女性に多いといわれますが、ひどいと胃液や食べ物の逆流で逆流性食道炎や歯のかみ癖から頭痛、肩凝りの原因にもなります。改善方法と



かみ癖の改善が一番ですが、パソコンなどの長期使用は前かがみでかみしめがちになります。よくありません。たまには深呼吸をしてみると口元も緩んでいいですね。もちろん、早食いは注意、汁物もすすぐよりゆっくり飲み、胃腸に負担が強い揚げ物や炭酸飲料水は控えた方が良いでしょう。ストレスにはのんきはいいですが、どんきは注意ですね。

して、ストレスやかみ癖の改善が一番ですが、パソコンなどの長期使用は前かがみでかみしめがちになります。よくありません。たまには深呼吸をしてみると口元も緩んでいいですね。もちろん、早食いは注意、汁物もすすぐよりゆっくり飲み、胃腸に負担が強い揚げ物や炭酸飲料水は控えた方が良いでしょう。ストレスにはのんきはいいですが、どんきは注意ですね。



朝倉病院
理事長／院長
田辺 裕久さん