



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ければ、吞気

(どんき)症という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

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、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

るよりゆっくり飲み、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

にはのんきはいいますが、

どんきは注意ですね。



朝倉病院
理事長/院長
田辺 裕久さん