

# 吞気症とは

**吞気症**とは、無意識に大量の空気を呑み込むことによって、胃や食道、腸に空気がたまり、その結果、ゲップやお腹の張り、おならが頻繁にでる症状。**空気嚥下症**ともいいます。



日本人の8人に1人にみられ、20代から50代の女性に多い傾向にあります。



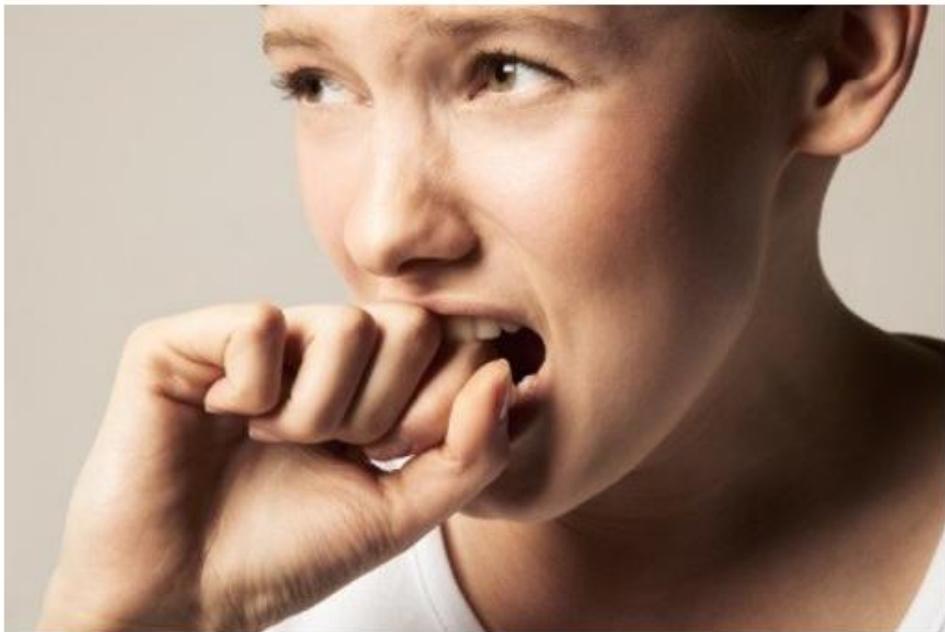
ゲップによって胃液や食べた物が逆流すると、胸焼けが生じ、逆流性食道炎になることがあります。また、ストレスから、上腹部痛を起こすことも少なくありません。

さらに、人前ではゲップなどがしづらいので、抑えようとする、それがストレスになり、また空気を呑み込むという悪循環が生じ、人によっては不安症やうつ状態におちいることもあるほどです。



呑気症の第1の原因はストレスとされていて、ストレス社会の現代では、だれにでも起こる可能性があります。

歯の噛みしめによる呑気症を、「**噛みしめ・呑気症候群**」といい、ゲップやガスだけでなく、頭痛や肩こり、目の痛み、ふらつきなどの原因にもなることが指摘されています。また、歯の摩耗やひび割れ、歯肉炎、あるいはアゴの痛みなどを起こしやすいことも分かっています。



緊張や不安などがあると、知らずに歯を噛みしめています。また、スポーツをしたり、重い荷物を運んだり、仕事を頑張ろうとしたときなどにも、歯を噛みしめます。あるいはもっと軽い作業、たとえばパソコンや手仕事などのデスクワークで、姿勢がうつむきになると、軽く歯を噛みしめたり、舌を上あごに押し付けていることも少なくありません。

## 呑気症になりやすい人

- ・ 仕事や人間関係でストレスが多い人
- ・ 細かいことを気にして不安になりやすい人
- ・ 無意識に噛みしめるクセのある人
- ・ 歯の噛み合わせがよくない人
- ・ 早食いの人

# 治療は？

まずは、検査によって、癌や腸閉塞など、他に同様の症状を起こす病気がないかを確認しましょう。

呑気症はガスを減らす薬や整腸剤などを処方しても、効き目がほとんどありません。

歯を噛みしめることがクセになっている場合は、歯科や口腔外科を受診してマウスピースを作ってもらい、噛みしめグセを是正することで症状を軽減させる方法もあります。



ストレスが原因になっている場合は、心療内科的なアプローチが必要です。



# 呑気症の予防対策

## 1. 積極的にストレス解消を図る。

呑気症の最大の原因とされているのが、ストレスです。毎日の生活の中で少しずつでもいいので積極的に解消に努めましょう。



簡単なストレス解消のコツは、外出することです。散歩、ウォーキング、ジョギング、買い物、友人に会う、映画を観るなど、理由

はなんでもかまわないので、外に出て気分転換をし、仕事や人間関係によるストレスを忘れる時間をもつことが大切です。反対に、家にこもって、ゲームを長時間やったり、お酒を飲み続けたりすると、かえってストレスが増すことがあるので、注意しましょう。

## 2. 噛みしめグセを改善する。

パソコン、スマホ、読書、家事、工作などを続けていると、無意識に姿勢がうつむき加減になり、歯を噛みしめていることが少なくありません。そうした状態をくり返していると、噛みしめグセがつき、知らずに空気をたくさん呑み込むようになりがちです。自分で意識的に、噛みしめを改善することも大切です。

たとえば、深呼吸をすると、口から息を吐くときに自然に歯の噛み合わせがゆるむので、噛みしめが解消されます。工作中などに、ときどき意識的に深呼吸をする習慣をつけ

るのも、いい方法です。深呼吸には、からだ  
と心をリラックスさせて、ストレスを解消す  
る効果もあります。



### 3. 食事に気をつける。

早食いをすると、食べ物と一緒にたくさんの  
空気を呑み込むことになります。食事は、  
よく噛んで、ゆっくり食べることが大切です。  
また、飲み物やスープ、麺類の汁などをズル

ズルとすするように飲むと、やはり呑み込む空気の量が多くなります。汁類は、静かに飲むことを心がけましょう。

食事のメニューでは、胃腸に負担のかかる揚げ物類や、ガスを含む炭酸飲料は、控えめにすることも忘れずに。

