

# 消化器内視鏡医 神津 忠彦

TADAHIKO KOUZU



## 《経口内視鏡検査（胃カメラ）を受けるコツ》

食道・胃・十二指腸の内視鏡検査は、小さな病変まで良く観察できる優れた検査法ですが、慣れない人は「呼吸が苦しいのではないか」とか、「ゲーゲーするのではないか」と考えて検査を敬遠しがちです。最近では鼻孔から挿入する経鼻内視鏡があり、口から挿入するよりも楽だという人も多いので、スクリーニング検査であれば経鼻内視鏡でも良いでしょう。しかし少し込み入った精密検査をする場合にはやはり経口内視鏡が必要になりますので、その場合のコツを覚えて置くと良いでしょう。

私は自分自身でも年に一回ほど、何十年間も経口内視鏡検査を受け続けていますので、どうすれば楽に検査を受けられるかというコツをいくつか会得しました。今日はその秘訣をご紹介します。

### 挿入する時に顔を前へ突き出す

胃の内視鏡は「ノドボトケ」の後ろを通って食道へ入ります。匂いを嗅ぐ時のように顔やノドを前へ突き出すと、ノドの後ろの食道が背骨から離れて内視鏡の通り道が広くなり、入りやすくなります。

### 呑み込む真似をする

食道の入り口は普段は閉じていますが、「ゴクン」と呑み込む動作をすると、食道の入口を締めている筋肉（括約筋）が緩み、食道の入り口が開いて、内視鏡が入りやすくなります。少し大きい錠剤を呑み込む時と同じコツです。

### 一回ごとに溜息をつき、グニャンと肩の力を抜く

ハアーツと深い溜息をして、息を全部吐ききり、肩の力を抜いてグニャンと全身を脱力させます。その位置で少し待つと自然に息を吸う動きが生まれます。これを何回か繰り返すうちに、自然に普通の楽な呼吸ができるようになります。内視鏡のコツは力を抜くことです。

ぜひコツを覚えて、少しでも楽に検査を受けてください

## 《略歴》

- 1965年 東京大学医学部医学科卒業、
- 1966年 東京大学第三内科医員
- 1970年 西ドイツ Erlangen 大学内科助手・内視鏡指導医
- 1974年 東京女子医科大学講師（内科学Ⅱ、消化器内科）
- 1977年 東京女子医科大学助教授（消化器内科）
- 1990年 東京女子医科大学教授（消化器内科・消化器内視鏡科）
- 1995年 東京女子医科大学教授（医学教育学）
- 2003年 東京女子医科大学名誉教授・顧問

- ・日本消化器内視鏡学会専門医・指導医・功労会員
- ・日本消化器病学会専門医・功労会員、
- ・日本腹部救急医学会功労会員
- ・日本医学教育学会名誉会員