

内視鏡検査（胃カメラ）の心得  
‘内視鏡検査のエキスパートはまな板の鯉？’

横浜掖済会病院内科 副院長 齋藤 紀文

1. 初めに

「あの先生は内視鏡がうまい。検査中一度も吐かなかったし、あっという間に終わった」とか、逆に「あの病院で検査を受けたら検査の後に喉が痛くなって大変だった。死ぬほどつらい思いをしたので二度とやりたくない」というようなお話をよく耳にします。このようなお話は、検査をした医師に対する評価やご不満かと存じますが、検査をする医師にも「駆けだし」や「ベテラン」がいるように、検査をお受けになる患者さんもさまざまです。初めて内視鏡検査を受けられる方、すでに何回も受けられている方、またさまざまな職業の方、若い方、ご年配の方、歯みがきやうがいの上手な方、苦手な方など…。実は内視鏡検査が楽にできるかどうかには検査をする側だけでなく、患者さん側の要因もいろいろ関係しています。

今日は皆さんが少しでも楽に検査を受けていただけるよう、ちょっとした「内視鏡検査の心得」についてお話をさせていただきたいと思います。

2. 検査の大変な方

検査の大変な方とはどんな人でしょうか。概ね、以下に挙げるような方が該当しそうです。

- ・以前の検査でつらい思いをされた方
- ・若い方
- ・喉の反射が強い方（歯みがきをしている時によくゲーになってしまう方）
- ・上を向いてうがいのできない方
- ・風邪をひいている方
- ・もともと胃の具合や体調が悪くて検査を受けている方
- ・ゲップのよく出る方

※あと個人的に言わせていただければ「先生」という肩書のある方や医療関係者もなぜか大変です。

検査時間は5分ぐらいです。「少しの間辛抱すればよい」と開き直って、皆さんが全員‘まな板の鯉’になっていただければ助かるのですが、そう簡単にはいきません。

これからのお話についてご理解とできるだけのご協力をお願い致します。

3. 検査を受ける理想的な姿勢とは

内視鏡検査は、台の上に左下で横になって受けていただきます。「イスにすわって食事をするときの姿のまま」で横になっていただければ理想的です。ところが実際は、ご説明をし

でも横になるときに皆さんは、(無意識に検査を嫌がって)顎がひけ、肩はすくんで、上半身をのけぞらせて後ろの方に逃げていきます。このような姿勢では、たとえおいしい食べ物でも喉を通りません。むせたり吐いたりしてしまいます。

繰り返しになりますが理想的な姿勢とは、以下のようなイメージです。

- ①首や肩の力が抜けている
- ②肩をすくめていない
- ③軽い猫背
- ④顎が少し前につきでている
- ⑤首が水平に前をむいていて床や天井の方に傾いていない

以上の姿勢がとれれば内視鏡がスムーズに入っていきます。

#### 4. 検査の前に気をつけることは

- ①つばがでたら、できるだけ飲み込まないで吐き出してください。胃の中がつばで泡だらけになりよく見えなくなります。洗浄に手間がとられて検査時間も長くなってしまいます。
- ②降圧剤等の必要な薬は朝なるべく早い時間に飲んでください。特に粉薬や薬の数が多い場合は要注意です。時間が遅いと胃のあちこちに白くこびりついていてよく見えなくなります。ただし、必要な薬を自己判断で中止しないでください。
- ③入れ歯は外してください。
- ④お腹が膨らみますので、お腹周りがゆったりした服装でお願い致します。ズボンのベルトもゆるめてください。ボディスーツはご遠慮ください。

#### 5. 検査中に気をつけることは

- ①目はつぶらずにいてください。目をつぶると喉に全神経が集中してしまい余計につらく感じます。かわりに聞き耳を立ててください。お気に入りのバックグラウンドミュージックでも流れていれば最高なのですが、検査医の声がまったく耳に入らないほど緊張されているのは困ります。
- ②体の力を抜いてください。マウスピースをぎゅっと噛まないのがコツです。強く噛むと自然に体に力が入って喉も狭くなってしまいます。そればかりか強く噛み過ぎると歯が欠けたり、折れたりすることもあります。舌もつき出したりしないでください。また、試しに一度、軽く息を吸った後に、ため息をつくようにゆっくり息を全部吐き出してみてください。少しは体の力が抜けてくるはずですよ。
- ③ゆっくり小さく息をしてください。ハアハアと息をすると過呼吸で苦しくなったり、撮影した写真がぶれたりしてしまいます。
- ④ゲップはできるだけ我慢してください。また、我慢できないときは喉を傷めないようになるべくゆっくりやさしくゲップをするようにしてください。

⑤口の中に溜まったつばは、よだれのように出してください。飲み込むと気管に入ってむせこむ原因になります。

#### 6. 検査の後の注意事項は

少し水を飲んでむせたりしなければ食事ができますが、喉や胃のために刺激の少ない、消化の良いものを食べるようにしてください。さらに、早くお腹のはりをとるためにゲップやおならはどんどん出してください。内視鏡の時に胃をふくらませるために入れた空気ですから臭いはほとんどありません。以前の検査でお腹がはってつらかった方は、あらかじめその旨をお話しして、内視鏡を抜く前に胃の中の空気をできるだけ抜いてもらいましょう。また、空気かわりに吸収の早い炭酸ガスを入れるというオプションもできました。

#### 7. 奥の手について

これまでの話は理解できるけれど、「自分ではどうしようもない！」という場合にはどうしたら良いのでしょうか。解決策があります。

- ①男性なら鼻からの内視鏡—経鼻内視鏡が良いと思います（女性は残念ながら小顔の方が多く鼻の中も狭いので、鼻血が出たり、内視鏡が通らなかつたりする方がいます）。
- ②できるだけ細い内視鏡を使ってもらってください。昔は細い内視鏡はよく見えず、画像が良くありませんでした。でも今は違います。観察だけであれば充分です。
- ③「少しでもつらいのが嫌」であれば睡眠剤を使ってもらってください。夜によく眠れなくてつらいから睡眠剤を飲むようなものです。もちろん使わずに済むのにこしたことはありませんが、結局使ってもらった方がずっと楽にできたという事も少なくありません。即効性の中和剤がありますので、ほとんどの方は検査後すぐに目が覚めます。目が覚めたときに「もう終わったのですか」「検査はこれからですか」と言われることもよくあります。ただし、当日は車や自転車の運転はできません。

#### 8. 終りに

過去の検査の情報は大切です。胃の形や病気も人それぞれです。あらかじめ情報があるのと無いのでは全然違います。もし仮に前回の検査がつかつたとしても、せめて同じ所で2回は受けてみてください。「前回検査した時は大変だった」とお話しすれば、医師の方でいろいろ対策を考えてくれるはずですよ。きっと1回目より2回目の方が楽にできると思います。

—この記事が少しでもこれから内視鏡検査を受けられる皆様のご参考になれば幸いです。—

横浜掖済会病院

〒231-0036 神奈川県横浜市中区山田町1-2

TEL 045-261-8191

FAX 045-261-8149

<http://www.yokohama-ekisaikai.jp>