

食欲の秋です！

胃袋お元気ですか？

どんなに美味しそうな食べ物があっても、胃の調子が悪ければ、美味しく食べられませんよね。突然襲われる胃の痛み、じんわりだらだらと続く痛み・・・皆さん一度は経験があるのではないのでしょうか？今回は、胃痛はなぜ起きるのか、胃に負担をかける生活習慣などを解説します。 消化器内科医 宮下 祐介



●胃の構造 (図1)

「胃袋」は筋肉でできた袋状の臓器で、空腹時には縮んでいますが、満腹になると風船のように膨らみ、容量は1.5リットルにもなります。

胃の入り口は噴門と呼ばれ、食物が入ってくると閉じて、食道に逆流しないようにしています。一方、出口は幽門と呼ばれ、食物を少しずつ十二指腸に送り、一気に流れ出ないようにしています。胃の壁は粘膜層、粘膜下層、固有筋層、漿膜下層、漿膜の5層から成っています。胃液は粘膜層から分泌されています。

●胃液の成分は3種類 (図2)

胃液の主な成分は「胃酸」「消化酵素」「粘液」の3種類です。胃酸はpH 1~2の強酸性で食物を殺菌し、消化酵素(ペプシノーゲン)はたんぱく質の消化を行います。そして粘液は粘膜の保護のために重要な働きをしています。胃液は、食物が胃に入ってきたりおいしそうな食物を見たりすることで刺激を受け分泌され、筋肉が伸縮し蠕動運動によって食物と混ぜられ消化が進みます。その量は1日に2.5L以上といわれています。

●胃が痛くなる原因は？

胃は強力な胃酸と消化酵素で食物を消化する一方で、自らが消化されないよう粘液で守っています。しかし、攻撃因子である胃酸と防御因子である粘液のバランスが崩れることで胃粘膜が荒れ、胃炎や胃潰瘍などのさまざまなトラブルが起こります。また、ピロリ菌の感染が慢性的に胃粘膜の炎症を起し、胃潰瘍や胃がんなどの原因となることがわかっています。アニサキスという寄生虫が胃粘膜に食いつくとアレルギー反応で激しい痛みを生じることもあり、注意が必要です。

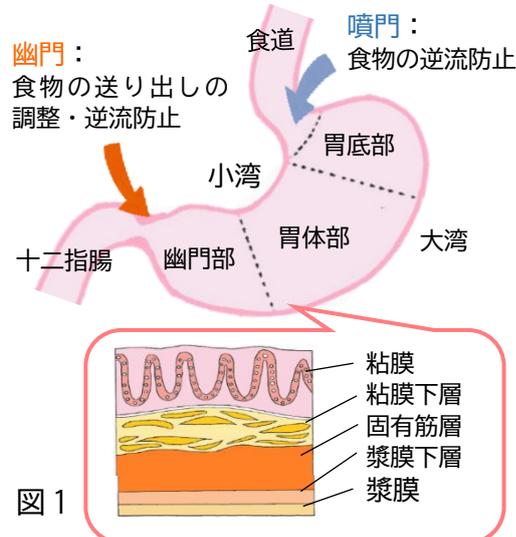


図1

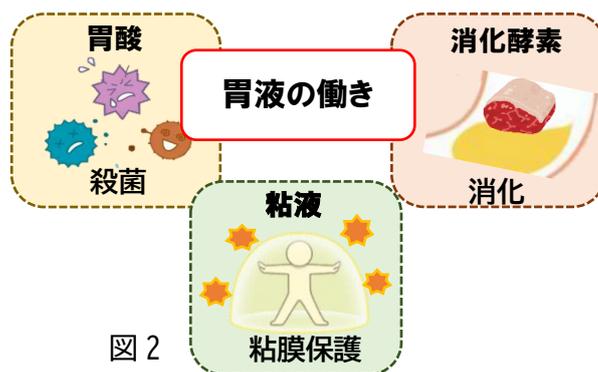


図2

<ピロリ菌とは>

ピロリ菌は胃の粘膜に生息するらせんの形をした細菌です。一方の端に「べん毛」と呼ばれる細長いしっぽが4~8本ついていて、それをスクリューのように高速回転させながら、らせん状の本体を回転させて粘膜の中を前後に移動します。



胃痛を伴う胃の病気



急性胃炎

原因となる外的因子の刺激により胃粘膜が壊れ胃酸により胃が攻撃され炎症をおこす。

<症状> 急なキリキリする痛み、重苦感（膨満感）、胸やけ、吐き気、吐血や下血

<原因>

- ・ストレス
- ・暴飲暴食
- ・アルコール



逆流性食道炎



酸性の胃の内容物が食道に逆流し、粘膜が傷つき**びらん**を伴う。

*びらん：粘膜層の組織の欠損

<症状> 胸やけ、胃痛、喉に苦味や酸っぱさを感じる

<原因>

- ・食後すぐ横になる腹圧がかかる（肥満・妊娠・姿勢）
- ・早食いや食べ過ぎ
- ・脂っこい物の摂り過ぎ



胃・十二指腸潰瘍



何らかの原因で胃酸過多になったり粘液の分泌が減り、胃や十二指腸の粘膜がただれ傷ついた状態。

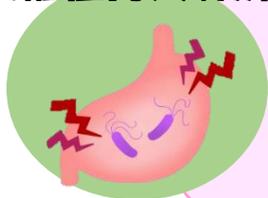
<症状> 食後の胃痛は胃潰瘍、空腹時の胃痛は十二指腸潰瘍、増悪期は時間を問わず痛む、膨満感、むかつき、吐血や下血（黒色便）

<原因>

- ・ピロリ菌感染
- ・薬剤性（鎮痛剤）
- ・ストレス



萎縮性胃炎(慢性胃炎)



胃粘膜の胃酸を分泌する腺細胞が萎縮し、修復されずに進行する胃粘膜の病気。長期にわたると胃酸の分泌が減少する。

<症状> 胃もたれ、食欲不振、胸やけ、症状がないことも

<原因>

- ・ピロリ菌感染



胃癌

胃の壁の粘膜の細胞がなんらかの原因でがん細胞となり、無秩序にふえていくことで発生。

<症状> 早い段階では無症状。

進行すると、みぞおちの痛み、不快感、違和感、胸やけ、吐血や黒色便、食欲不振、体重減少など。（進行しても症状がないことも）

<原因>

- ・ピロリ菌感染 → 萎縮性胃炎
- ・食塩の過剰摂取
- ・喫煙
- ・過度の飲酒、ストレスなど



感染性胃腸炎



ウイルスや細菌に感染して胃腸が炎症を起こす病気。

<症状> 吐き気、嘔吐、不快感、腹痛、下痢

<原因>

- ・ウイルスや細菌感染



アニサキス症



アニサキスの幼虫がいる生の魚介類を食べた数時間後に、幼虫が消化管の壁に食いつくことへのアレルギー反応で腹痛を起こす。

<症状> 強い上腹部痛、吐き気、嘔吐

<原因>

- ・寄生虫アニサキス感染





胃にやさしい生活習慣とは・・・

ストレスコントロール



ストレスがかかると交感神経が強く働き、胃の血管が収縮します。すると胃への血流量が低下するため、胃の運動および胃酸や粘液の分泌量が減少します。一方、バランスを保つために副交感神経が働き、胃酸分泌を活性化します。結果として、胃酸の働きが胃粘膜の防御力を超えてしまうのです。ストレッチなどの適度な運動や気分転換を心がけ、睡眠をしっかりととりましょう。

禁煙



タバコを吸うと、血管が収縮し胃粘膜の血流量を減らすので、粘液の分泌が抑えられ、胃の防御機能が低下、胃酸に攻撃されやすくなります。また、日本では喫煙により確実に胃がんのリスクが高くなると報告されています。

減塩



塩分の多い食事は、胃粘膜を保護している粘液をはがし、胃の粘膜を傷つけ慢性的な炎症を引き起こします。

一日の食塩摂取目標量

男性 : 7.5g 女性 : 6.5g
(高血圧合併の場合はいずれも6g未満です)

節酒



高濃度のアルコールは胃粘膜を刺激します。胃の中の濃度によって胃酸の分泌を促進したり低下させたりします。また、胃の蠕動運動を抑えるため、胃もたれの原因にもなります。また、過度のアルコールは活性酸素を増やし、正常な細胞や遺伝子を攻撃し、胃がんのリスク因子と考えられています。

アルコール1日の適量は

日本酒・ワイン…1合 ビール…500ml
焼酎…0.6合 ウイスキー…60ml

胃の調子が悪い時の食生活

脂質の多い食事は胃の滞留時間が長く、胃酸分泌を増やすため胃の負担になります。

また、カフェインの多い飲み物（コーヒーや紅茶、お茶など）や甘い菓子類や香辛料、柑橘類など酸味の強い食品も胃酸の分泌を刺激するので注意が必要です。

胃の調子が悪い時は・・・

脂質や食物繊維が少なく、また香辛料や酸味などの刺激の少ないものを選びましょう。柔らかく加熱することで消化しやすくなります。

例えば お粥・雑炊・煮込みうどん、豆腐や白身魚、茶碗蒸し、軟らかいお浸しや煮物などがお勧めです。さらによく噛んでゆっくり食べましょう。

消化に要する時間

炭水化物（ごはん・パン・麺など）：2～3時間
たんぱく質（肉・魚・卵など）：4～5時間
脂質（油類）：7～8時間



胃薬の種類

胃薬にはさまざまな種類がありますが、大きく3つのタイプに分けられます。どんな胃の不調なのか、正しく医師に伝えることが大切です。

胃酸を抑える薬



H₂ ブロッカー
(プロテカジン、ガスター、アシノン)
プロトンポンプ阻害薬
(ネキシウム、タケプロン、パリエット)/タケキャブ

胃粘膜を保護する薬

セルバックス、ムコスタ(レバミピド)、マーズレン、プロマック、アルロイド等



胃腸の動きを調整して症状を改善させる薬

ガスマチン、アコファイド、ガナトン
吐き気止め (プリンペラン、ナウゼリン)
漢方薬 (六君子湯、芍薬甘草湯、半夏瀉心湯等)





永仁会病院は直営で給食を提供しています。



献立
 ・秋のおこわ
 ・鯖の幽庵焼き
 ・ほうれん草のお浸し
 ・炊き寄せ
 ・くるみ豆腐
 ・巨峰

2007年より委託から直営に戻し、患者様の一日も早いご快癒を願いながら、当院の栄養士が献立を作成し厨房スタッフが調理をしています。

入院の患者様だけでなく、外来の透析患者様にも「お弁当」の形で食事を提供しています。

旬の食材や地元の食材を取り入れながら、月1回の『行事食』と、外来透析患者様には『セレクト食』をお楽しみとしてお届けしています。

入院



外来透析



私たちが提供しています！

～厨房スタッフ～



令和4年度乳がん検診は受けましたか？

受診期間は令和4年12月15日(木)まで

ご予約は下記の検診専用 QR コードをカメラ付き携帯電話(スマートフォン)またはタブレット端末の専用アプリから読み取り予約サイトへアクセスしてください。QR コード以外でパソコン等によるご予約は当院のホームページよりアクセスしてください。ejinkai-hp.or.jp

検診専用 QR コード



市から郵送された受診票をご確認の上、お申し込みください



<電話予約の場合>

永仁会病院 乳検予約専用ダイヤル

0229-22-1527

受付時間 月曜日～金曜日(休日除)

午前9時30分～11時

●病院の実績●

| 2022年8月度 | 月計 | 平均 |
|----------|-------|--------------|
| 外来患者数 | 3,323 | 138.5(外来稼働日) |
| 入院患者数 | 1,118 | 36.1(1日あたり) |
| 血液透析症例数 | 1,587 | 58.8(透析稼働日) |
| 入院平均在院日数 | | 8.7 |
| 手術件数(合計) | 53 | |

●編集後記●

朝晩の冷え込みが日に日に深く感じる季節となりました。秋といえば読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋などたくさんありますが、なんといっても『食欲の秋』です。「秋深し 子供と食べる はらこ飯」子供と一緒に食べる旬の味覚、胃にやさしい生活習慣を心掛けて楽しみたいと思います。今号も最後までお読みいただきありがとうございます。

広報部会 川崎将