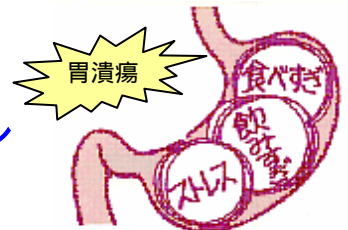


すずらん “食” 通信

NO. 108
平成17年10月号

今回のテーマは 胃潰瘍 ～胃潰瘍から胃を守ろう～

胸やけや胃もたれといった症状は健康な人にもある症状です。しかし、それを軽く考えていると、実は「胃の病気であった」ということもあります。胃はストレスや、暴飲暴食などで障害が起こる臓器です。日頃からストレスをうまく解消し、食生活にも気をつけて胃を大切にしましょう。



胃潰瘍とは？

食物を消化する胃液には、強い酸が含まれています。この胃液から胃壁(粘膜)を守るために、胃は粘液を分泌して胃酸で消化されないようにバランスをとっています。ところが、胃液と粘液とのバランスが崩れると、胃酸によって胃壁がおかされてしまいます。これが胃潰瘍です。初めは、粘膜のごく表面がただれる程度ですが、進行すると粘膜に穴があきます。さらに進行すると粘膜の最も下の層からその下の筋層にまで達し、ひどい場合には筋層の下の漿膜(しょうまく)に穴があき、ときには穴が胃壁を突き抜けてしまうこともあります。

胃潰瘍の進行



症状としては、食事中や食後にみぞおちから左にかけての鈍い痛み(痛みの程度は人によって違い、痛みを感じない人もいます)、胸やけ、すっぱいゲップ、吐き気などがあります。

症状としては、食事中や食後にみぞおちから左にかけての鈍い痛み(痛みの程度は人によって違い、痛みを感じない人もいます)、胸やけ、すっぱいゲップ、吐き気などがあります。

胃潰瘍の原因

胃はデリケートな臓器です。そのためストレスやある種の薬によって、胃の粘膜の血液循環が悪くなり、粘液・粘膜の働きが低下し潰瘍を引き起こします。

また、胃の粘液の中に生息しているヘリコバクター・ピロリという細菌感染が胃潰瘍の発生に多く関係していると言われています。

ストレスの原因はいろいろとありますが、「潰瘍性格」という性格が一部通じる部分があります。「潰瘍性格」とは、非常に凝り性であったり、細かいことによく気がつき、非常に几帳面で何事もきっちりしていないと気が済まないというような性格の事です。そのような性格の人がうまくストレスを解消できなければ、知らず知らずのうちにため込むことになり、潰瘍になってしまいやすいようです。子どもでもストレス(受験など)で潰瘍になることもあります。その他不安、過度の緊張、やけど、喫煙、飲酒なども原因となりやすいです。

早期発見・早期治療

胃部レントゲン検査によって潰瘍の有無を調べます。潰瘍の疑いのある人は、内視鏡検査を行って確定診断します。また、胃潰瘍にはがんと紛らわしいものもあるため、その場合には、粘膜の一部を取って調べる病理検査が必要になります。胃潰瘍は軽いほど治りも早いので、胸やけ、腹痛、胃の不快感などを感したら、できるだけ早く受診しましょう。また、症状がなくても定期的に検診を受けましょう。

日常生活で気をつけること

どんなに良い薬を飲み、治療を受けても、暴飲暴食を繰り返し、タバコを手放さず、睡眠も十分に取らないといった生活を続ければ潰瘍は治りにくくなります。

胃潰瘍の治療の基本は、ストレスから開放して心身を安静にし、生活・食習慣を正す事が大切です。

社会的や心理的なストレスから自分を開放し、休養を取ることが必要です。自分に合った適度な運動はストレスを発散してくれます。ぬるめのお湯にゆっくりとつかったり、温泉でのんびりと過ごすのもよい方法です。ただし、食後すぐの入浴は胃に負担をかけやすいので少し時間をおくようにしましょう。

タバコを吸うと胃の粘膜の血管が収縮し、血液の流れが悪くなるため粘膜が弱くなります。潰瘍発生の原因になるほか、治療を遅らせたりします。タバコは吸わない方がよいでしょう。

食生活で気をつけること

以前は胃潰瘍の食事と言えばはお粥や牛乳などが主でしたが、最近は出血などの症状がある時期や潰瘍が深かったりしなければ、このような厳しい制限をすることはありません。傷ついた胃を補強するには栄養をしっかりとらなければならないという考え方もあるからです。現在の食事療法は、攻撃因子を抑えて胃壁を守る食事法と、栄養をつけて防御力を強化することを合わせたものになっています。

栄養のバランスを考え、消化のよい物を摂りましょう。また、調理方法も茹でる、煮る、蒸すといった食品の水分を保つ調理法が消化が良く、おすすめです。胃の調子の程度によりますが、次のような食品は状態によっては避けましょう。

消化の悪い物...繊維の多い食品(ごぼう、わらび、セロリ、きのこ類、海草類、など)、加熱などによって硬くなる貝類やイカ、タコ

胃に長く停滞する食品...脂肪の多いベーコン、ロースなどの肉類、油が多い魚類、揚げ物

胃壁に刺激を与えるようなもの...塩分や甘味の強い食品、極端に熱い・冷たいもの

粘膜を荒らすもの...香辛料などの刺激物、レモンなどの柑橘類、アルコールや炭酸飲料、コーヒーなど



食事時間を決めて3食きちんと食べ、食事を抜かないようにしましょう。時間がないからといって朝食を抜いたり、あわててかき込んだりせず、よく噛んで食べましょう。

空腹の時間を長く続けないようにしましょう。胃をからっぽの状態にしておくと胃液が直接胃に作用するので潰瘍を悪化させてしまいます。

一度にたくさん食べ過ぎないようにしましょう。お腹いっぱい苦しくなるほど食べると、胃に負担がかかりよくありません。腹6~8分目にし、そのかわり間食(補食)を摂るようにしましょう。間食も時間を決めてとりましょう。

間食とは、甘いお菓子やスナック菓子などではなく、おむすびやサンドイッチといった補食的なものがおすすめです。

食後は30分~1時間はゆっくり休みましょう。仕事をしながら食事をして胃の消化作用がうまく進みません。



おすすめ一品料理

エビと白菜の牛乳雑炊

(エネルギー 452kcal 塩分 1.2g)

牛乳は胃を保護する働きがあります。

| 材料 | 2人分 |
|--------------|------|
| ごはん | 2杯 |
| エビ | 4尾 |
| 白菜 | 100g |
| スイートコン(クリーム) | 少々 |
| あさつき | 少々 |
| 牛乳 | 2カップ |
| 塩 | 少々 |

作り方

ごはんはざるに入れ、洗っておく。
エビは背わたを取り除き、尾を残すようにして殻をむく。
白菜は5mm幅のざく切りにする。
鍋に牛乳、
を順に入れて弱火にかける。
白菜が柔らかく煮えたらスイートコン、
を加え火が通れば、塩で調味する。
最後にみじん切りしたあさつきを散らす。



鶏肉のホイル焼き

(エネルギー 133kcal 塩分 0.8g)

皮を取り除くことで、比較的胃への負担も少なくなるヘルシーな一品です。

| 材料 | 2人分 |
|----------|--------|
| 鶏胸肉(皮なし) | 140g |
| A { 酒 | 小さじ2 |
| { しょうが汁 | 小さじ1/2 |
| 白ねぎ | 60g |
| ブロッコリー | 60g |
| ミニトマト | 4個 |
| B { みそ | 小さじ2 |
| { みりん・酒 | 各小さじ1 |

作り方

鶏肉は一口大のそぎ切りにし、Aをまぶす。
白ねぎは斜めに薄く切る。
ブロッコリーは小房に分け、沸騰湯で茹でる。ミニトマトは2つに切る。
25cm角のアルミ箔2枚にそれぞれ
を等分に置き、中に空気を入れないように包む。
オーブントースターで
を10分焼く。途中でBを混ぜて塗り、中まで火を通す。

にんじんポタージュ

(エネルギー 86kcal 塩分 0.8g)

食欲が落ちているときは、飲みやすいスープを一品加えるのも良い方法です。

| 材料 | 2人分 |
|-----------|-------|
| にんじん | 120g |
| たまねぎ | 50g |
| 米 | 10g |
| バター | 10g |
| A { スープの素 | 2g |
| { 水 | 400cc |
| 塩 | 1g |
| 牛乳 | 20cc |

作り方

にんじんは薄切りにする。
たまねぎは横に薄く切る。
米は洗って水をきっておく。
鍋にバターを溶かし
を炒め、Aのスープを入れ、煮立ったら火を弱め、柔らかくなるまで30分くらい煮込み裏ごしするか、ミキサーにかけてなめらかにする。
と牛乳を鍋に入れて温め、濃度がつきすぎているときはスープ(分量外)でのばし、塩で調味する。

甘鯛の野菜あんかけ

(エネルギー 84kcal 塩分 0.9g)

魚を蒸すことで、身が柔らかくなり消化が良くなります。

| 材料 | 2人分 |
|---------|-------|
| 甘鯛 | 100g |
| { 塩 | 0.6g |
| { 酒 | 10g |
| 魚の蒸し汁 | 400ml |
| にんじん | 20g |
| かぶ(茎つき) | 40g |
| しょうゆ | 2cc |
| 塩 | 0.8g |
| 砂糖 | 4g |
| かたくり粉 | 3g |

作り方

甘鯛は塩と酒に10分漬ける。
にんじんはイチヨウ切りにし、かぶは茎を2cm残して丸ごと皮をむき、2つ割りにして5mm厚さにスライスする。
甘鯛を蒸気の立った蒸し器で15分蒸す。
魚の蒸し汁で
を煮て、柔らかくなったら調味料を入れ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
大皿に甘鯛のをせ、
の野菜あんをかける。



薬剤師からのミニ情報

胃薬

胃は体の調子を計るバロメーターです。不摂生な食生活や、ストレスや過労などによっても胃の健康を乱す要因となります。もし胃の調子が急に悪くなったら、どんな胃薬を飲めばよいでしょうか？薬局で売られている胃薬のほとんどは、いくつかの成分が組み合わせられた配合薬ですが、大きくは「成分の特徴を生かした胃薬」と成分の組み合わせが複合的な「総合胃腸薬」に分けることができます。主な種類には下記のものがあります。



胃薬の種類

胃もたれ、胸やけ、食欲不振に…

胃運動機能改善(整胃)剤：胃粘液の分泌を高める(成分：テプレノン)

【販売薬品：セルベール(エーザイ)】

胃痛、胸やけ、げっぷに…

粘膜修復・制酸剤：荒れた粘膜を修復し、胃酸を中和する(成分：スクラルファート)

【販売薬品：新中外胃腸薬(中外製薬)イノセアチュアブル錠(佐藤製薬)】

胃もたれ、胃部膨満感、消化不良に…

健胃剤：胃の働きを高める(主に生薬成分)

【販売薬品：大正漢方胃腸薬(大正製薬)ソルマック(大鵬薬品)】

食べ過ぎ、食欲不振、消化不良に…

消化剤：消化を助ける(成分：ジアスターゼ、リパーゼなど)

【販売薬品：新三共胃腸薬(三共製薬)シグナル胃腸薬(エスエス製薬)】

胃がさしこむように痛い時…

鎮痛・鎮けい剤：胃のけいれんを鎮める(成分：ロートエキス、オキセザインなど)

【販売薬品：プスコパンA錠(エスエス製薬)プチスコミン(サトウ製薬)】

胃痛、胸やけ、げっぷ、むかつきに…

酸分泌抑制剤：胃酸の分泌を抑える(成分：シメチジン、ファモチジン)

【販売薬品：ガスター10(山之内製薬)ザッツブロック(武田薬品)】

飲みすぎ、胸やけ、二日酔いによるむかつきに…

総合(複合)胃腸薬：さまざまな症状に対応(制酸剤、健胃剤等を複数複合)

【販売薬品：サクロン(エーザイ)キャベジンコーワ(興和新薬)】

上記にあげた成分、販売薬品は一例にすぎません。症状の改善にはその症状に応じたものを服用していただくことが大切です。しかし服用しても良くなるときや、**胃薬の服用を中止するとすぐふり返すといった場合は、重大な疾患が隠れていることも考えられますので医療機関を受診しましょう。**疑問に思ったことなどがありましたら、お気軽に薬剤師にご相談ください。

お知らせ

栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>

【栄養士】実広、片岡、高畑 【薬剤師】田中