

*** 今日 の 健康 (5月) ***

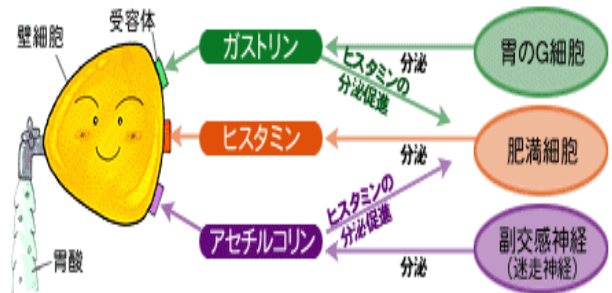
<胃酸分泌 と 胃十二指腸潰瘍>

一般に食後に胃酸が分泌されることにより起きる「みぞおちの痛み」は胃潰瘍、胃酸過多などで空腹時起きる痛みは十二指腸潰瘍といわれています。鈍い痛み、焼け付くような鋭い痛みなどいろいろありますが、痛みの程度と潰瘍の重症度は必ずしも一致しません。また、潰瘍の傷の部分から出血しているときは吐血・タール便（黒色便）なども見られることがあります。他に、胸焼け・すっぱいゲップなどの「過酸症状」や吐き気、嘔吐、食欲不振、貧血などが症状に出ることもあります。

<胃酸分泌図の説明>

胃酸は1日に約2リットル分泌されます。

- ① 食べたいという中枢神経の興奮が副交感神経介してアセチルコリンを分泌し、これが壁細胞と肥満細胞に伝わります。
- ② 胃に物が入る刺激により、胃のG細胞からガストリンを血液中に分泌し、これが壁細胞と肥満細胞に伝わります。



- ③ 両者から刺激された肥満細胞はヒスタミンを分泌して壁細胞に伝えます。
- ④ 3系統からの物質（ガストリン、ヒスタミン、アセチルコリン）を受け取った壁細胞は、塩酸である胃酸を分泌します。従来、胃酸が潰瘍の原因と考えられてきましたが、近年ではヘリコバクターピロリという細菌が主な原因として考えられています。
- ⑤ 食物が胃を通過して十二指腸に入ると、十二指腸からセクレチンやソマトスタチンが分泌され、ガストリン分泌を抑制するように働きます。これで食事に伴う胃酸分泌の一連の過程が終了します。

<治療の3原則>

(1) 心身の安静 睡眠や休養を十分にとる。適度の運動でストレスを発散する。

(2) 生活習慣の改善

- 1 禁煙：たばこの作用による血管の収縮で胃や十二指腸への血流減少の防止をする
- 2 食生活の改善

攻撃因子を抑えて胃腸壁を守る制限食事法として、

- ▲ 胃に物理的的刺激を加えるナッツ類など固いもの、味付けの濃いもの、極端に熱いもの、冷たいものなどを控える。
- ▲ 粘膜を荒らす香辛料、コーヒー、アルコール、炭酸飲料などを控える。
- ▲ 消化の悪いタケノコ、ゴボウ、イカ、タコ、生野菜などを控える。

栄養をつけて防御力を強化する積極的食事法として、

毎日規則正しく3食摂取し、食事を抜いたりしないこと。空腹の状態は胃液が直接胃や腸に作用し潰瘍を悪化させるので、空腹のまま長時間過ぎさないこと。一度に食べ過ぎず腹8分目にし、食後少なくとも30分～1時間は安静にすること。

(3) 薬の飲み方

潰瘍は痛みがおさまっても治ったことにはなりません。2～3日の内服で症状が消えてしまうことが多いですが、これは胃粘液などの防御因子で痛みが取れただけで、粘膜についた傷はそのままです。潰瘍の治癒経過には一番症状の強い「活動期」、治りかけの「治癒期」、潰瘍のくぼみがなくなる「癒痕期」がありますが、癒痕期までいかないと再発し悪化することがあります。痛みが消えても最低2～3ヶ月間は内服が必要です。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏

*** 今日の健康 (7月) ***

＜ヘリコバクター・ピロリ菌＞

1980年代に発見されたヘリコバクター・ピロリ(ピロリ菌)は「らせん状」の形をした大きさ4ミクロン程度のべん毛を有した細菌で胃の幽門部に比較的多く存在します。近年、ピロリ菌は胃潰瘍や十二指腸潰瘍の原因となっていることが明らかにされ、また胃癌発生との関連性が報告されています。ピロリ菌は胃の中でも比較的酸の弱い胃粘膜の粘液の下を好み、そこにべん毛を使って移動します。また、十二指腸粘膜が胃酸から十二指腸を守るために、胃と同じような粘膜に置き換わってしまった場所ではピロリ菌が住みつくこともあります。胃の酸度はpH1~2ですが、ピロリ菌が活動するのに最適なpHは6~7で、4以下では、ピロリ菌は生きられません。ピロリ菌の持つウレアーゼという酵素によって胃の中の尿素という物質からアルカリ性のアンモニアを作り出し、胃酸を中和することによって強酸性の胃の中でも生きていられるのです。



ヘリコバクター・ピロリ

＜感染経路＞

口から入って感染します。感染経路は、①口-口感染(歯垢や唾液から)、②糞-口感染(糞便から)、③飲料水からの感染(海外で水道水からピロリ菌が検出されたところもある)、④動物を媒体とした感染(ハエやネコなど)⑤内視鏡(消毒が不十分)などがあります。

＜ピロリ菌が粘膜障害を起こすメカニズム＞

多くの説がありますが明らかにされていません。1つだけでなく複数のメカニズム①空胞化毒素(ピロリ菌が出す毒素で粘液細胞の中に隙間ができる?)、②アンモニア(ピロリ菌の出すアンモニアが直接粘膜を傷つける?)、③活性酸素(好中球(ピロリ菌に感染すると集まってきて炎症をおこす白血球の一種)が活性化すると出てくる活性酸素が粘膜を破壊する?)、④粘液細胞の直接障害(ピロリ菌が粘液細胞の粘液を含む部分をこわしてしまう?)などが関係していると考えられています。

＜ピロリ菌の除菌治療＞

ピロリ菌が除菌されると、何度も再発を繰り返していた潰瘍の再発がおさえられ、維持療法(潰瘍が治った後も、再発予防のために薬を飲み続けること)が必要なくなるなどの効果があります。ただし、除菌の治療を中途半端でやめたりすると、ピロリ菌が薬に対して耐性をもち、次に除菌しようと思っても薬が効かなくなるおそれがありますので、必ず医師の指示通りに薬を飲むことが必要です。また、除菌治療は1週間ほどで終わりますが、その後も潰瘍の治療は一定の期間必要になることがあります。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏

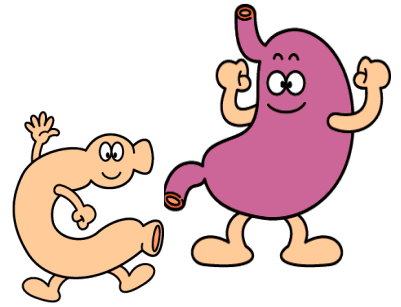
*** 今日の健康（8月） ***

<ストレスと胃・十二指腸潰瘍>

食道、胃、十二指腸、小腸、大腸などの消化管は、食物を消化・分解し、栄養を取り込む大切な器官です。消化管は、自律神経系によってコントロールされていますが、自律神経系はストレスの影響を受けやすく、ストレスの多い状態が続くと胃潰瘍や十二指腸潰瘍、過敏性大腸炎など様々な症状を引き起こします。胃潰瘍は食後1～2時間に痛みが出現し、十二指腸潰瘍は空腹時に痛みます。また、みぞおち部分の痛みと共に、背中や胸の痛みを伴うこともあります。

<予防のポイント>

1. ストレスをためない
ストレスは胃酸過多を引き起こします。趣味やスポーツなどで気分転換をしましょう。
2. アルコール摂取は控えめに
アルコールを飲むときは、必ず食物を摂取し、胃壁を守りましょう。
3. 暴飲暴食や刺激物は避けること
暴飲暴食による胃酸過多や、コーヒー、カレー、唐辛子、わさびなどの刺激物は、胃腸の粘膜を刺激します。
4. 規則正しい食生活
食事時間を決めるなどし、規則正しい生活をしましょう。とくに就寝直前の食事は控えましょう。
5. 睡眠を十分にとる
胃腸も休養が大切です。睡眠はたっぷりととりましょう。
6. 禁煙する
喫煙が胃の健康を妨げていることは今までの研究から実証されています。
7. 適度な運動
適度な運動によって全身の血行を良くすりことは、胃や腸の粘膜の血行も良くし、胃腸の健康につながります。



<治療のポイント>

胃・十二指腸潰瘍は内服薬剤により一時的に痛みが消えても、治療を中止すると直ぐに再び痛みが出現します。胃粘膜や十二指腸粘膜が完全に復元されるまで治療を継続することが大切です。症状、潰瘍の大きさや深さにもよりますが、完治までに1～数ヶ月間かかります。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏