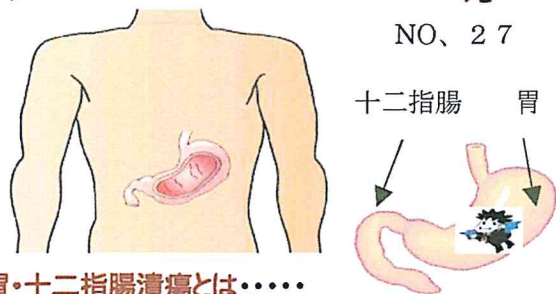


胃/十二指腸潰瘍

NO. 27



■ 胃・十二指腸潰瘍とは……

食物を消化する胃液には、食べ物を分解し、外からの細菌浸入を阻止する強力な酸(ペプシン)が含まれています。この強力な酸から胃壁を守るために、胃は粘液を分泌しています。

ところが、胃酸と粘液のバランスが崩れると、胃酸が胃や十二指腸の粘膜を溶かし始め、傷ができたり、穴があいたりします。これが、潰瘍です。

■ 胃・十二指腸潰瘍の原因

★ 多忙、イライラ、緊張、不安などのストレス
(ストレスなどは胃の血流が悪くなり、粘液が減少し、胃酸の分泌が増えるため潰瘍になりやすくなります)



★ 鎮痛剤や風邪薬、ステロイドなどの服用
(上記の薬は粘膜を胃酸から守る働きを弱めてしまいます)



★ ピロリ菌などの感染
(感染すると、胃粘膜に炎症がおきます)

★ 早食い、寝る前の食事
(胃粘膜を荒らします)

★ タバコやお酒の飲みすぎ
(煙は粘膜を荒らし血流を悪くし、お酒は胃壁の粘液を洗い流してしまい、粘膜を傷つけます)



■ 胃・十二指腸潰瘍の症状

★ みぞおちが鈍くシクシク痛んだり、激しく痛んだりする。(特に食前や夜中、食後2~3時間後)

★ 胸焼け、げっぷ、吐き気、嘔吐などの症状がある。

★ 食欲不振。

★ 黒っぽい血を吐いたり、黒い便が出たりします。
(胃や腸から出血している可能性があります)



○ 急性胃潰瘍：精神的ストレスやアルコールの飲みすぎ、風邪薬、鎮痛剤などの服用が原因で、胃痛、胸焼けが突発的に起こり、血を吐くこともあります。

○ 慢性胃潰瘍：胃潰瘍の約9割が慢性です。胃や背が痛み、特に空腹時に痛むのが、特徴です。

◆ 食事のポイント

少量ずつ、品数を多く栄養のバランスを!
調理法はゆでる、煮る、蒸すなどにしましょう。
良質のタンパク(肉、魚)を摂りましょう

● 潰瘍修復を促進する食べ物

☆ 良質蛋白質

(白身魚、鶏肉、豚赤身肉、豆腐、牛乳、乳製品、豆製品、半熟卵、茶碗蒸し)

☆ ビタミン

(バナナ、リンゴ、白桃)

☆ ミネラル(カルシウム、カリウム、リン、ナトリウムなど)

☆ 野菜の煮物・ゆがいたもの



● 控えめにした方がよい食べ物

☆ 香辛料

(唐辛子、ワサビ、からし、ラード)

☆ 脂肪分の多い食べ物

(うなぎ、さんま、いわし、魚卵、ハム、ソーセージ、卵焼き)

☆ 繊維の多いもの

(たけのこ、ゴボウ、レンコン)

☆ 酸味の強い物

(レモン、夏ミカン、ドライフルーツ)

☆ 熱すぎる物

☆ 冷たすぎる物

☆ 炭酸飲料

