

胃・十二指腸潰瘍

目次

- 胃の働き
- 胃、十二指腸潰瘍ってどんな病気
- できやすい部位
- 原因
- 症状
- 治療方法
- 胃炎（急性胃炎・慢性胃炎）

胃の働き

胃の働きは
大きく2つに分けることができる

働き👉「消化」 胃の蠕動(ぜんどう)運動によって食べ物は胃酸と混ぜり合い消化され、粥状の状態です。十二指腸へ送り出します。
※蠕動運動・・・くねくねとミミズのような動きのこと

働き👉「殺菌」 胃酸は強い酸性です。そのため、食べ物とともに入ってきたウイルスや細菌の増殖を抑えたり、殺菌することができます。

胃は私たちの体にとって大切な働きをしている!!

消化の仕組み

《栄養素の消化ルート》

		糖質	たんぱく質	脂質
口中		(アミラーゼ)		
胃			(ペプシン)	
小腸	十二指腸	(アミロプシン)	(トリプシン)	(リパーゼ)
	空腸・回腸			

()内は消化酵素 → 消化開始部位 ●→ 吸収部位

胃ではたんぱく質を消化する消化液「ペプシン」が分泌

胃・十二指腸潰瘍ってどんな病気？



胃の内部は食物を消化するために強い酸性に保たれています。この強い酸性から胃を守るため、粘液が胃壁全体を覆っており、健康な胃では、胃酸と粘液のバランスが上手にとれています。

しかし、何らかの原因でこのバランスが崩れた時、強い酸で胃や十二指腸がただれたり、出血したりします。これが胃・十二指腸潰瘍です。



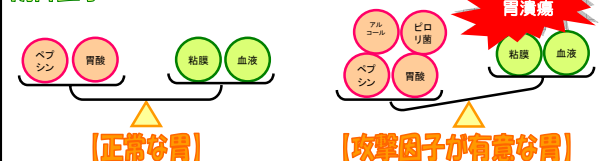
攻撃因子と防御因子

胃・十二指腸潰瘍とは...

攻撃因子と防御因子のバランスが崩れておこる病気

攻撃因子 ...消化液(胃酸やペプシン)、アルコール、ピロリ菌、薬(消炎鎮痛剤)など

防御因子 ...粘液、粘膜血液、組織修復力など



[正常な胃]

[攻撃因子が有意な胃]

Stay Healthy & Smile SARAYA

できやすい部分

成人の10%以上に発生する胃・十二指腸潰瘍ですが、年齢によって発症部位が異なる傾向があります。

胃・十二指腸潰瘍の出来やすい部分

胃潰瘍 …… 40~50歳
十二指腸潰瘍 …… 30~40歳

男女比は3 : 1
※男性が多い

Stay Healthy & Smile SARAYA

原因【1】

- 1、肉体的・精神的ストレス** (イライラ、過労、睡眠不足、緊張、不安など)
攻撃と防御のバランスが崩れる原因に『ストレス』があります。過度のストレスは胃酸やペプシンの分泌が盛んになり、胃の粘膜を傷つけます。
- 2、刺激物の取り過ぎ** (香辛料、冷たい飲料・アルコール・コーヒーなど)
胃の粘膜はある程度の刺激には耐えられますが、限界を越えると炎症を起こしてしまいます。
- 3、ピロリ菌に感染**
ピロリ菌に感染すると、慢性胃炎となり、一部は胃潰瘍になるといわれています。

Stay Healthy & Smile SARAYA

ピロリ菌

◆ **ピロリ菌とは?**
正式名称は『ヘリコバクター・ピロリ』。胃粘膜のみに生息する細菌。胃の粘膜の表面にくっついたり、細胞の間に入り込んで増殖し、胃粘膜に色々な障害を与えます。潰瘍を発生させる原因といわれています。

◆ **陽性率**
胃炎や胃潰瘍の多くの方の胃からピロリ菌が検出されています。
・十二指腸潰瘍の方 ピロリ菌陽性率：90 ~ 100%
・胃潰瘍の方 ピロリ菌陽性率：60 ~ 80%

◆ **検査方法**
検査方法は大きく分けて2つあり、内視鏡を使う検査と使わない検査です。具体的には下記のような検査です。

内視鏡を使わない検査	内視鏡を使う検査
<ul style="list-style-type: none"> 尿素呼吸試験法 抗体法(血液検査) 抗原法(検便) 	<ul style="list-style-type: none"> 培養法 迅速ウレアーゼ試験 組織鏡検査

Stay Healthy & Smile SARAYA

原因【2】

- 4、痛み止めやステロイドなどの長期服用**
薬の種類によっては胃の粘膜を荒らしてしまう副作用があります。
- 5、喫煙**
喫煙は胃粘膜の血流が低下するため、潰瘍の引き金になることがあります。
- 6、暴飲暴食・不規則な食生活**
よく噛まない・暴飲暴食は胃に負担をかけます。

ストレスだけでなく、**食生活の乱れ**も胃・十二指腸潰瘍の大きな原因の一つです。

Stay Healthy & Smile SARAYA

症状

腹痛	自覚症状の90%が腹痛です。痛みが発生する時間(食事摂取)と密接な関係があります。 胃潰瘍 …… 食後に腹痛 十二指腸潰瘍 …… 空腹時や夜間に腹痛
食欲不振、吐き気、嘔吐、体重減少	吐き気や嘔吐、食欲不振により、体重が減少することがあります。
吐血、下血	胃潰瘍の場合、胃酸の影響で黒くなった血液を吐血することがあります。赤い血液を吐く場合は、肺や気管からの出血を疑いましょう。
背中への痛み	膵臓(すいぞう)にまで炎症が及ぶと背中が痛むことがあります。
口臭、胸焼け、すっぱいゲップ	胃酸過多により、口臭、胸焼け、すっぱいゲップが出る場合があります。


Stay Healthy & Smile SARAYA

治療方法


- * **心身の安静をはかる**
精神的・肉体的ストレスからの開放は治療の前提です。
- * **薬物療法**
攻撃因子抑制剤や防御因子増強剤などが用いられます。
- * **ピロリ菌を除菌する**
ピロリ菌を除菌することにより、再発が減少すると言われています。
- * **食事療法**
栄養の強化は防御因子の1つです。再発の予防のため、栄養療法をしっかり行いましょう。

Stay Healthy & Smile SARAYA

食事療法について



胃・十二指腸潰瘍の食事療法は、これまで重要な位置を占めてきました。しかし、近年様々な薬が登場し、厳格な食事療法の必要性はなくなってきました。現在は潰瘍の治療促進のための食事療法が中心です。



Copyright © 2011 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の複製・転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

食事療法の基本

- ① **高エネルギー・高たんぱく質食とする。**
※基礎疾患をお持ちの方は主治医にご相談下さい。
- ② **刺激を与える食品を避ける。**
刺激物とはアルコール、コーヒー、唐辛子など
- ③ **ビタミン・ミネラル類を豊富に含む食品を摂る。**
酸味の少ない果物、繊維の少ない野菜、脂身の少ない肉など
- ④ **胃の中で長く滞留する食品は避ける。**
お肉の脂、ベーコン、揚げ物など
- ⑤ **自覚症状(出血や嘔吐など)が激しい場合は絶食とする。**

Copyright © 2011 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の複製・転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

適した食品・適さない食品

適した食品

- ・牛乳
- ・乳製品
- ・卵
- ・白身魚
- ・脂身の少ないお肉
- ・果物(酸っぱいものは不可)
- ・豆類、大豆製品

適さない食品


- ・カフェイン飲料(コーヒー・紅茶など)
- ・アルコール
- ・炭酸飲料
- ・香辛料(こしょう、唐辛子、わさびなど)
- ・柑橘系の果物
- ・脂っこいもの(フライ、天ぷら、ケーキなど)
- ・食物繊維の多いもの

Copyright © 2011 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の複製・転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

胃・十二指腸潰瘍食の実際

- ・ 熱すぎるもの(70度以上)、冷たすぎるもの(10度以下)は控える
- ・ 繊維の多い野菜、海藻、きのこ、こんにゃく類を避ける
- ・ 香辛料は使用してもごく少量にする
- ・ 酢の物やかんきつ類は避ける
- ・ ゆっくり噛んで食べる
- ・ 食後30分ぐらいは休息する
- ・ たんぱく質が不足しないよう、脂質の少ない肉や魚、牛乳、卵、豆腐類をとる
- ・ コーヒー、炭酸飲料、アルコール、タバコは避ける
- ・ 油を多く使用した調理は症状が回復するまで避ける
- ・ 夜遅くの食事は禁ずる



Copyright © 2011 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の複製・転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA


生活の基本

- ① **腹八分目**
- ② **1日3食。食事時間を一定にしましょう。**
外食は出来るだけ控えましょう。
- ③ **食後30分は休息しましょう。**
- ④ **タバコはやめましょう。**
喫煙は再発の危険因子です。
- ⑤ **睡眠不足や過労にならないよう気をつけましょう。**

Copyright © 2011 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の複製・転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

急性胃炎と慢性胃炎



「胃炎」と「胃潰瘍」は似ていますが、全く違う病気です。胃炎とは胃粘膜の炎症で、胃潰瘍は胃粘膜下層以下まで及び組織欠損です。

では胃炎とはどのような病気でしょうか？胃炎は「急性胃炎」と「慢性胃炎」に分けることができます。

Copyright © 2011 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の複製・転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

急性胃炎

原因	<p>≪外因性因子≫ 暴飲暴食、胃内異物(魚の骨)、薬、放射線照射、寄生虫、細菌感染など</p> <p>≪内因性因子≫ ストレス(疲労、精神的ショックなど)、食品アレルギー</p>
症状	<p>胃部の不快感、食欲不振、悪心、嘔吐、上腹部痛など</p> <p>〔 ・腸炎を合併した場合: 下痢 ・細菌性の場合: 発熱、下痢、腹痛など ・毒性の場合: 吐血、下血(血便) 〕</p>
食事療法	<ul style="list-style-type: none"> ・1~2食は絶食。その後、消化の良いものから食事を開始する ※長期的絶食は避ける ・糖質を中心とし、消化・吸収のよいものとする ・1回量は少なく、食事回数を多くする ・脂質は消化に時間がかかり、胃の負担となるため控える。 ・調理方法は「軟らかく煮る」「蒸す」がお勧め ・食物繊維の多いもの、アルコール、コーヒーなど刺激のあるものは避ける。

Copyright © 2011 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の複製を禁じます

Stay Healthy & Smile SARAYA

慢性胃炎

原因	<ul style="list-style-type: none"> ・食事: 暴飲暴食、過剰な塩分摂取、香辛料の過度の常用、不規則な食習慣 ・喫煙: 過度の喫煙 ・薬: 抗生物質、ステロイド剤などの服用 ・細菌感染: ピロリ菌に感染 ・その他: 生活環境、年齢、ストレス、遺伝、他疾患による影響など
症状	<p>無症状の場合が多い。 具体的な症状としては、胸焼け、食欲不振、嘔吐、腹痛、倦怠感</p>
食事療法	<p>≪胃液分泌量が低下している場合≫ 適した食品: 米飯、パン、うどんなどのエネルギー源。牛乳、乳製品、白身魚、鶏肉、豆腐などのたんぱく質。少量のアルコール。少量の香辛料。 適さない食品: 甘味の強いもの、繊維の多いもの、固いもの、脂質の多いもの。</p> <p>≪胃液分泌量が過剰な場合≫ 適した食品: 糖質食品、牛乳・乳製品、卵、白身魚、豆腐などのたんぱく質食品。 適さない食品: 甘味の強いもの、繊維の多いもの、固いもの、高脂肪食品、香辛料、アルコール、カフェイン飲料など</p>

Copyright © 2011 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の複製を禁じます

Stay Healthy & Smile SARAYA

参 考

- ・ 食事指導のための生活習慣病
ケーススタディー 発行: 医歯薬出版株式会社
- ・ 栄養の基本がわかる図解事典 発行: 成美堂出版
- ・ 栄養食事療法必携 発行: 医歯薬出版株式会社

Copyright © 2011 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の複製を禁じます