

# 胃の病気



**宣言**

明るい笑顔    すぐ返事    伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

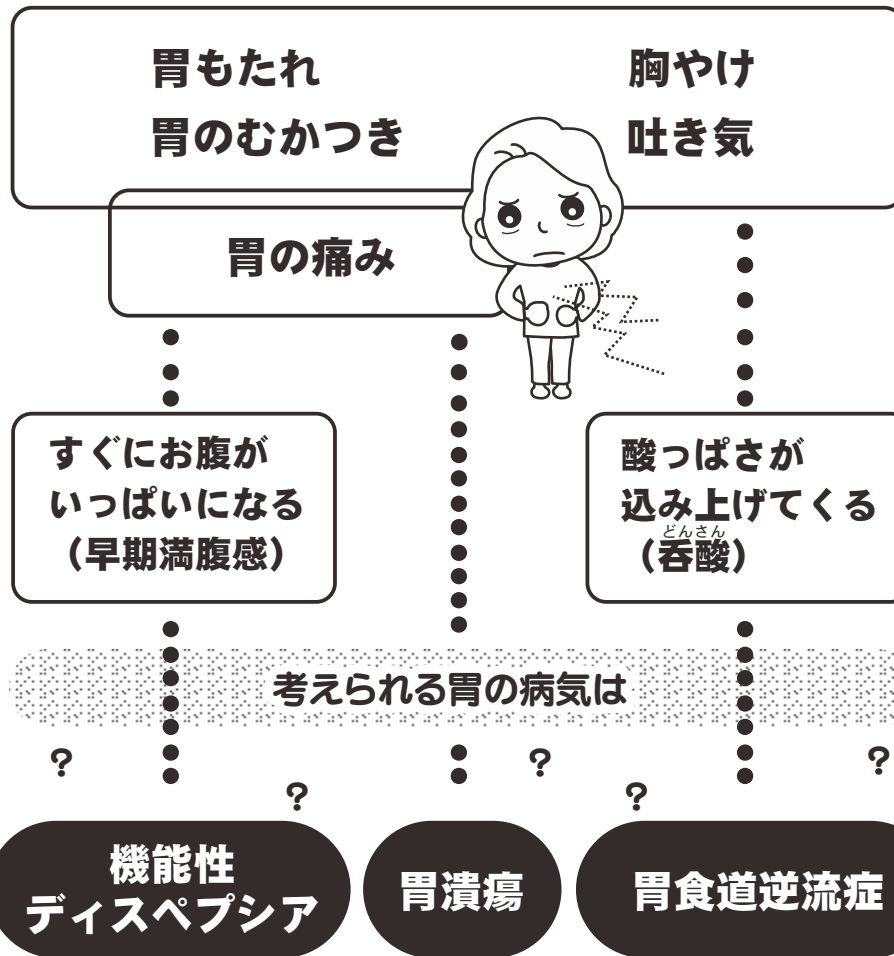
かちどき薬品グループ



## 気になる胃の不調

胃の不快感が繰り返し起こる時は、何らかの原因があり、異常を知らせる合図かも知れません。

このような症状が続いていませんか？



胃の不調が現れる病気は上記の他にも数多く、症状は人それぞれ異なります。この冊子では、慢性的な胃の不調から考えられる主な病気の中から「機能性ディスペプシア」「胃潰瘍」「胃食道逆流症」を紹介します。

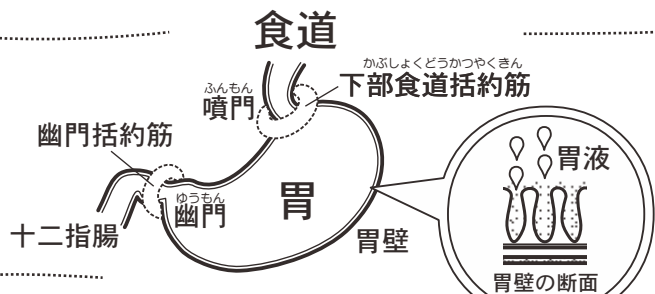


# 胃のしくみと働き

胃はアルファベットのJの字に似た袋状で、みぞおちの少し左側にあります。  
主な働きは食べた物の消化と殺菌です。

食道から運ばれてきた食べ物は、胃の筋肉の収縮運動で砕かれて胃液と混ぜられ、消化されて十二指腸へ送り出されます。

胃の入口「噴門」は下部食道括約筋、胃の出口「幽門」は幽門括約筋によって閉じたり開いたりします。普段はしっかり閉じています。



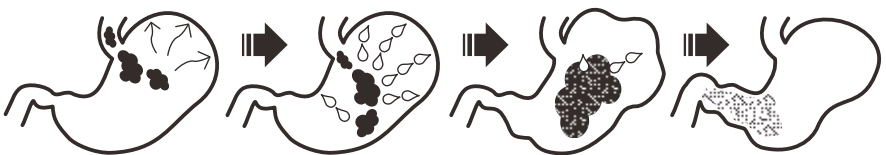
胃壁にはしわしわのひだがあり、伸ばしたり縮めたり調節ができます。空腹時の胃は握りこぶし程の大きさですが、食べ物を詰め込むと20倍もの大きさまで広がります。

胃液は強い酸性で、食べ物と共に入ってきたウイルスや細菌の増殖を抑え、殺菌する働きもあります。

## 消化のしくみ

食べ物が入ってくると胃の上部が広がる

食べ物と胃液を混ぜ合わせる



胃液が分泌される

食べ物を粥状にして十二指腸へ送り出す

# 機能性ディスぺプシア

## どんな病気?

胃潰瘍や胃がんなど、原因となる病気がないのに胃もたれ・早期満腹感・胃痛などが慢性的にある状態を「機能性ディスぺプシア」と呼びます。

ディスぺプシアとは  
・胃もたれ  
・早期満腹感  
・胃痛 などの「胃の不調」を表す言葉

## 症状

- 胃が痛い
- 食後に胃がもたれる
- すぐにお腹がいっぱいになる（早期満腹感）  
※上記の症状が週に2～3回以上ある  
※食べ過ぎや飲み過ぎによる胃痛や胃もたれは除く



## 原因

機能性ディスぺプシアは、几帳面な人や、周りに気を遣い過ぎる人に起こりやすい傾向があり、ストレスがきっかけで自律神経の働きが乱れて症状が起こることが多いと言われています。

知覚過敏とはわずかな刺激でも、過敏に反応すること

★ストレス

自律神経の乱れ  
胃の内臓知覚過敏 … 胃酸に対して過敏に反応し胃が痛くなる  
胃の運動機能異常 … 胃がもたれる、早期満腹感

その他に「ピロリ菌の感染」「食事など生活習慣の乱れ」「胃酸の刺激」なども関わっていると考えられています。

## 対処・治療

生活を改善し、不安を取り除いたりストレスを解消すると、症状が緩和される場合があります。（詳しくは6ページへ）

医療機関では、まず他の病気がないか内視鏡検査をします。治療は、胃の運動機能を改善する薬や、胃酸の分泌を抑える薬などを用いるのが一般的です。

# 胃潰瘍

## どんな病気?

胃液によって胃壁が傷付いてしまい、えぐれた状態になる病気です。

## 症状

- 胃が痛い
- 胃がむかむかする
- 重症の場合は
- 吐血
- 黒い便や赤い便
- 貧血

## 原因

7～8割はピロリ菌の感染が原因です。他に、鎮痛剤などの薬の長期服用によって、胃の防御機能が低下して起こることがあります。

胃酸に強いピロリ菌の感染は、現在50歳以上の人に多い



## 対処・治療

- まず医療機関で原因を調べて、その原因を取り除く治療をします。
- ◆ピロリ菌に感染している場合 …ピロリ菌を除菌する薬を服用する
  - ◆薬が原因の場合 …原因になっている薬の服用を止める
  - …または胃酸の分泌を抑える薬を併用する

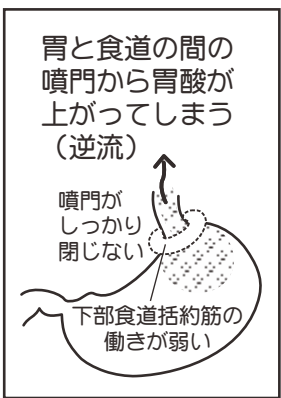
出血がある場合は内視鏡で止血の治療をした後、胃酸の分泌を抑える薬を服用します。胃の防御機能を高める薬や、胃粘膜を保護する薬を併用することもあります。薬の服用後、数日から1週間程で症状は治まりますが、潰瘍そのものはすぐに完治しないため、続けて薬を服用します。重症の場合には手術が必要になります。

# 胃食道逆流症

## どんな病気?

胃から胃酸が逆流してしまい、食道の粘膜を傷付けたり、胸やけなどの症状が現れる病気です。主に2つのタイプがあります。

- 《逆流性食道炎》  
食道の粘膜が傷付いて炎症やただれができる
- 《非びらん性逆流症》  
食道の粘膜に異常はなく症状だけが現れる



## 症状

- 胸やけ・げっぷ
- 酸っぱさが込み上げる(呑酸)
- 胃がもたれる
- 吐き気
- 胸の痛み
- 喉につかえる感じ
- 喘息のような咳

## 原因

胃食道逆流症の主な原因は3つ考えられます。

<p>括約筋のゆるみ</p> <p>下部食道括約筋がゆるんで胃酸が上がってくる</p>	<p>胃酸過多</p> <p>胃酸の分泌が多いと逆流が起こりやすい</p>	<p>食道の知覚過敏</p> <p>知覚が過敏になっているため、少量の胃酸の逆流に対しても強い症状が現れる</p>
---	---------------------------------------	---

- ◆ゆるんでしまう原因
  - ・食べ過ぎ・脂肪分の多い食事
  - ・食後すぐに横になるなど
- ◆胃酸過多の原因
  - ・肉類を多く食べる
  - ・早食いなど
- ◆知覚過敏になる原因
  - ・過剰なストレス
- ◆なりやすいのは
  - ・太り気味の人・妊娠中
  - ・前かがみの姿勢
- ◆なりやすいのは
  - ・太り気味の人
- ◆なりやすいのは
  - ・ストレスが多い人
  - ・几帳面で真面目な人

## 対処・治療

生活習慣を改善すると症状が和らぐ場合があります。治療は、胃酸の分泌を抑える薬や、胃酸を中和する薬を服用します。ストレスの軽減を図り、抗不安薬を用いることもあります。



# 胃にやさしい生活

病気を予防し、胃の不調を回復させるには、胃に負担をかけない生活を心がけることが大切です。

## 食生活の改善

stop



- よく噛む（目安は30回）
- 早食いをしない
- 腹8分目にする
- 食後は30分程休む

## ストレスの軽減



気分転換をするなど、ストレスをためない工夫をする

## 十分な睡眠



十分な睡眠をとり、自律神経の乱れを整える

## 禁煙



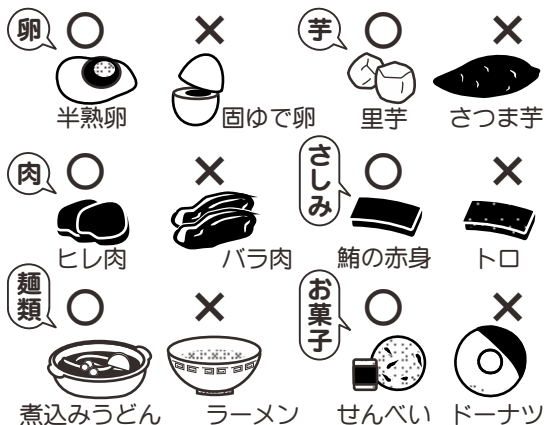
禁煙すると胃の働きが改善される

喫煙は血液の流れが悪くなり、胃の働きを低下させる

## 胃に負担をかける消化のよい食べ物とは？

○胃にとどまる時間が短く、胃に負担をかけないもの

×胃にとどまる時間が長く、胃に負担をかけるもの



・脂肪分が多いもの  
・繊維が固いもの

### 消化をよくするには

- 固い繊維は細かく切る
- やわらかくなるまで加熱する
- 少しずつ、よく噛んでゆっくり食べる
- 適量を食べる
- 夜遅い時間に食べない
- 胃もたれや消化不良の経験があるものは避ける



# 胃にやさしいレシピ

胃をいたわる食材と調理法で、消化のよいメニューを取り入れて、胃の調子をコントロールしましょう。

## 豆腐のあんかけ粥



- 材料（2人分）
- 米 1/2カップ
  - 水 2と1/2カップ
  - 絹ごし豆腐 100g
  - だし汁 1/2カップ
  - みりん 小さじ1
  - しょうゆ 小さじ2
- a
- 片栗粉 大さじ1/2
  - 水 大さじ2
  - しょうが 少量

豆腐は消化されやすいたんぱく質

作り方

- ① 白米と水を鍋に入れ30分つけておく。ふたをして加熱し、煮立ったら弱火にして30分煮る。（吹きこぼれそうな時は、ふたを少しずらす。）
- ② 別の鍋でaを煮立て、小さく切った豆腐を入れてひと煮立ちさせる。bを加えて混ぜ、とろみをつける。
- ③ 丼に①を入れ、②をかける。すりおろしたしょうがを上のにせる。

## とろろの味噌汁



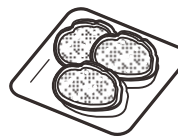
- 材料（2人分）
- 長いも 100g
  - だし汁 1と3/4カップ
  - 味噌 大さじ1強
  - 焼のり 1/4枚
  - 三つ葉 少量

長いもの粘りは胃粘膜を保護する

作り方

- ① 長いものは皮をむいて、すりおろす。焼のりはハサミで細く切る。三つ葉は約2cmに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ、味噌を溶き入れてひと煮立ちさせる。
- ③ お椀に②を入れ、すりおろした長いもを加えて、のりと三つ葉をのせる。

## 蒸しロールキャベツ



- 材料（2人分）
- キャベツ 2枚
  - 塩・片栗粉 各少量
  - 玉ねぎ 40g
  - 片栗粉 小さじ1
  - 豚赤身ひき肉 150g
  - しょうゆ 小さじ1
  - オイスターソース・ごま油 各小さじ1/2
  - 塩・こしょう 各少量
- a

キャベツは胃粘膜の修復を助ける

作り方

- ① キャベツは芯をとり、軽くゆでて塩を振る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして片栗粉を混ぜる。
- ③ aをボールで混ぜ、②を加えて練り混ぜる。
- ④ キャベツを広げて片栗粉を振り、③をのせてきっちりと包む。
- ⑤ 巻き終わりを下にして蒸し器に入れ、中火で12分程蒸す。食べやすく切り分けて器に盛り付ける。