

田月潰瘍

健康に関する情報がいっぱい遊びに来てね

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。
 本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

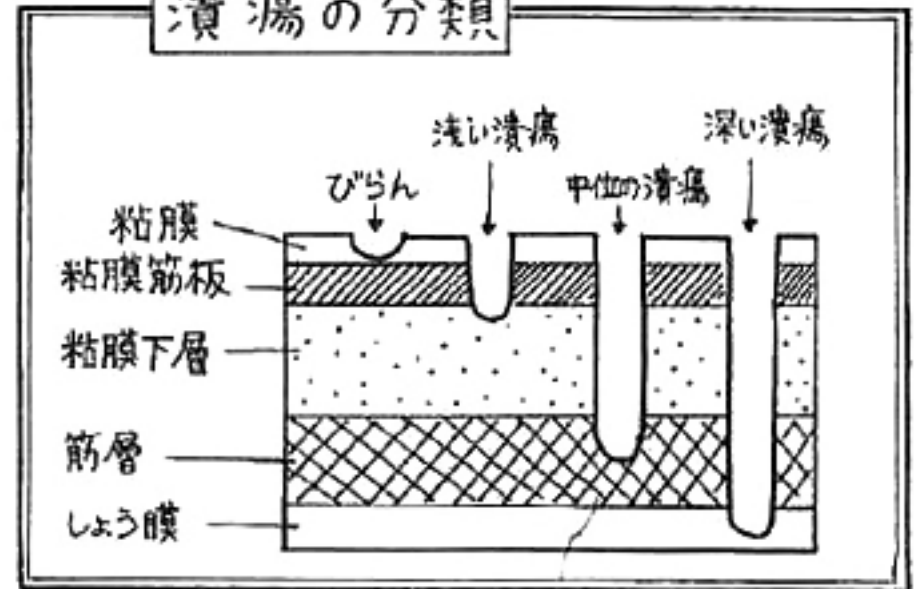
☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

潰瘍とは何か？

潰瘍とは、消化管の壁がさまざまな原因によって傷つけられ、えぐられた状態をいいます。
 一般的に、このような粘膜の傷が粘膜下層より深くなった状態を「潰瘍」、粘膜層に達しない状態を「びらん」と呼んでいます。

潰瘍の分類



筋層やしょう膜に到る深い潰瘍になると、胃や十二指腸の壁に孔が空いて内容物がもれだしてしまい、腹膜炎を起こします。こういった状態になると、命にもかかわってきます。

胃潰瘍の3大症状

上腹部(みぞおち)の痛み
空腹時に痛み、食事をとるとおさまる

痛みは食事時間ときわめて密接な関係があり、その原因は胃液の作用によるからです。

出血(下血と吐血)
胃潰瘍による出血は、酸化によって血がどす黒くなっていることが多い。

胃潰瘍による吐血は、血が酸によって酸化しているため、血がどす黒くなっているのが特徴。下血にも同じことがいえます。

過酸症状
胸やけ、すっぱいげっぷがでる



胸やけ、すっぱいげっぷといった過酸症状は、胃酸の濃度が高く分泌量の多い幽門に近いところでできる胃潰瘍に多くみられる症状です。

②

胃潰瘍の原因

- 過労(睡眠不足)
- 精神的ストレス(特にイライラ)
- 体質(アレルギー、遺伝など)
- 慢性の病気(脳、肺、肝臓など)
- 食事(刺激の強い香辛料、熱すぎの飲食物など)
- 薬物(解熱、消炎鎮痛剤など)
- 大量の飲酒
- 不規則な食生活
- 性格(まじめ、几帳面、勤勉)
- 胃炎
- 喫煙



③胃酸中和システムのバランスが崩れる

胃は本来、自らの分泌液によって傷つけられるようにはできていません。

胃粘膜に、胃酸などの胃液(消化液)を分泌する分泌線がありますが、胃は粘液を出して胃酸を中和することで自らを守ります。

ところが、何らかの理由でその中和システムのバランスが崩れた時、胃粘膜が傷つけられるのです。

③

●ピロリ菌こそ真犯人?!

中和システムが崩れる原因として、従来はストレスや偏った食生活が考えられてきました。

ところが、最近の研究で『ピロリ菌が中和システムのバランスを失わせる大きな原因である。』との見解が有力となってきました。

ピロリ菌への感染に加えて、何か『引き金』になるもの(例えば、ストレス)があるとき、潰瘍まで進むと考えられています。

どんな治療が必要なのか?

レントゲン検査と胃カメラで潰瘍が見つければおもに薬で治療します。

最近では、手術することはほとんどなくなりました。また、原因となったストレスを取り除いてゆっくりと休み、きちんとした食生活を送ることが何より大切です。

④

誰でもできる! ストレス解消法

ゆっくり深呼吸

簡単にできて時間もかからず安上がりな方法。まず、息をお腹で吸い込む。

お腹がぐっ と膨らんだら、しばらく息を止めてフーッと吐き出す。次にゆっくり吸い込んだら自然に吐き出す。これを繰り返すとリラックス効果が現れる。

大声で叫ぶ

口を大きく開けて大声で叫んでみよう。声を出してみると意外とスッキリする。クッションなどを口に当てて怒鳴ってみよう。

大笑いする

笑いには思わぬ健康効果がある。お笑い番組を見たり、落語を聞いたり、とにかく定期的に大笑いしてみよう。



⑤

基本は規則正しい食生活から...

1. 食事時間は、毎日規則正しく。

時間がないからといって朝食を抜いたり、慌ててかき込んだりしないようにしましょう。

2. 空腹の状態をつづけない。

空腹をつづけると、胃酸によって胃の壁が消化され、潰瘍はますます悪化するのです。食事が取れなかったら、とりあえず牛乳1本飲みましょう。牛乳には胃酸を中和させる働きがあり、エネルギーも取れるうってつけの食品です。

3. 腹六分目を守る。

1回に食べる量を少なくし、腹六分目～8分目ぐらいにしましょう。食べ過ぎは、胃に負担がかかるからです。

4. 食後1時間は、休みましょう。

食後は食休みをとるようにしましょう。

⑥

Q. 強い酒は、どうしてよくないの？

A. 強い酒が潰瘍をつくるのです。

1. 強い酒は胃液の分泌を抑制するなどの胃の働きを低下させる。
2. 強い酒は、胃の粘膜を直接破壊する。

Q. ニコチンは、潰瘍を悪くする？

A. ニコチンは血管を収縮させ、胃粘膜の血の巡りに障害をおこし、潰瘍を起こしたり潰瘍の治りをおそくします。また、ニコチンは、胃液の分泌を促進させてしまうのです。

Q. コーヒーは制限しなければならぬの？

A. コーヒー(カフェイン)は、胃を刺激し、胃液の分泌を促進する働きがあります。そのため濃いコーヒーは、潰瘍には良くないといわれています。

もし、どうしても飲みたいと言う人は、

1. できるだけ薄いコーヒーにする
2. 空腹時を避ける
3. ミルクを入れる
4. 何杯も飲まない

