

医療講演だより 第12号

胃潰瘍について



9月29日、医師、栄養士より「胃潰瘍について」講演を行いました。

『胃潰瘍、逆流性食道炎について』 医師 木村 光秀
『胃潰瘍と食事』 栄養士 堤 純子

胃潰瘍について

Q. 胃・十二指腸潰瘍とはどんな病気ですか？

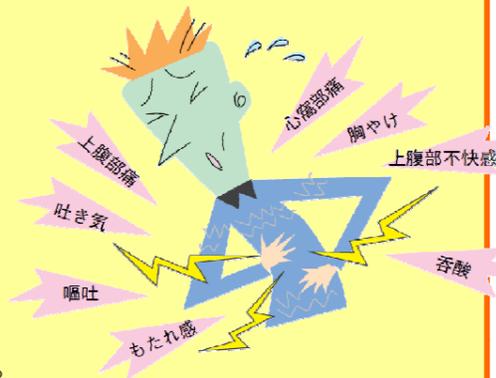
A. 酸や胃液により胃や十二指腸の壁が傷つけられて欠損を生じる病気です。

Q. 潰瘍はどのようにして起きるのですか？

A. ヘリコバクターピロリ菌などの感染によって、胃の攻撃因子（胃酸）と防御因子（粘膜）のバランスが崩れることが要因であると言われています。よく、ストレスが潰瘍の原因として話題になっています。これは、ストレスが加わることによって、自律神経系を介して、胃内環境のバランスを崩れやすくなるためと考えられています。

Q. 潰瘍はどんな症状が出るのですか？

A. 主な自覚症状は上腹部痛、みぞおちの痛みです。十二指腸潰瘍では空腹時痛が多く、食事をとった後は良くなる傾向を示します。胃潰瘍では食後痛も見られます。



Q. 潰瘍はどのようにしたら分かるのですか？

A. 潰瘍の診断は、バリウムを用いたX線造影検査や内視鏡検査で判断します。

Q. 潰瘍の治療はどのようなものがあるのですか？

A. 薬物療法が主で、代表的なもので除菌治療があります。詳しいことは、かかりつけの先生にお尋ねください。

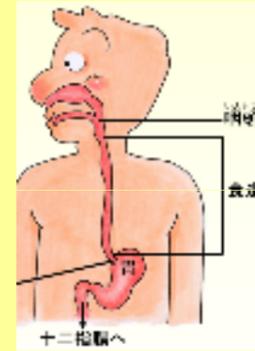
潰瘍かな？と思ったら早目の受診が大切です。



逆流性食道炎について

Q. 逆流性食道炎って何？

A. 「逆流性食道炎」の代表的な症状は“胸やけ”です。日本人では約20%の人が逆流性食道炎とみられており、**年齢が高くなるに従って増加傾向にあります**。以前は欧米に比べると少なかったのですが、最近、日本でも増えてきています。



理由 ①食生活の変化
②生活習慣（タバコ、飲酒、姿勢、肥満など）
③ストレスの増加

Q. 逆流性食道炎はどのようにして起こるのですか？

A. 食道の入り口の筋肉（下部食道括約部）の締めつける力が弱まり、胃酸を含む胃の内容物が食道に上がってくることで、逆流性食道炎を引き起こします。

代表的な症状

- ・胸やけ（胸が焼けるような感じ）
- ・酸っぱいものが喉に上がってくる感じ
- ・ゲップが出る
- ・食物が喉につかえる
- ・嘔気（吐き気）
- ・喉がイガイガする、声が嘎れる など

このような症状が思い当たる方はかかりつけの医師にご相談ください。

胃潰瘍と食事

今回は、家庭でできる食事療法についてお話ししました。

今回のお弁当

胃潰瘍の食事療法のポイント

- ・決まった時間に、1日3度の食事をする
- ・バランスのとれた食事を腹八分目に食べる
- ・刺激物に注意する
- ・楽しい雰囲気の中で食べる



次回予告

12/16（木）13:00～ けいしんクリニック 2F
「検査について」 放射線科、検査科より
検査をするのはどうして？どんなことをするのか？など
例えば・・・CT検査って何？などについてお話しします。

参加された皆様のお言葉です

- ・以前、胃潰瘍になったことを反省し、資料を参考に用心したいと思いました。
 - ・資料等を使用し、とても分かりやすく説明してもらって良かったです。
 - ・逆流性食道炎の話だったのでいい話を聞かせてもらった。
- 他にもたくさんのお言葉を頂きましたが、割愛させていただきます。

