

# まじまじ先生

## “おなご先生”の独り言の診察室

(65)

光陰矢の如し。今年もあとちよんぼしになりましたが、りびえするの読者の皆さんは、まめにしちよられますか、いね。「忘年会続きで胃がくたびれちよ」という方も多いのではないのでしょうか。

これから新年会も控えておられます、くれぐれもお大切に。そこで今回は、暴飲暴食のシーズン、胃の健康を考えましょの巻。

胃の調子が悪くなる原因として、薬剤性の胃潰瘍、ピロリ菌、機能性胃失調症の3つについてお話しましょ。

胃の粘膜を保護して、さまざまな要因によってバラスが崩れると胃潰瘍ができます。

胃の粘膜を攻撃する因子は、胃酸、ペプシン、ピロリ菌、アルコール、薬ストレスなどいろいろで、症状としては、まずみぞおちの痛み(心か部痛)があります。特に空腹時痛は十二指腸潰瘍の際に

特徴的といわれています。また粘膜から出血を伴うことも多くみられます。抗生剤や解熱鎮痛剤を服用している方は、薬の副作用で胃潰瘍が生じやすくなります。痛み止め

### “暴飲暴食のシーズン、胃の健康を考えましょ”の巻

となく胃が張った感じとか「重い感じ」と痛みを感じにくくなっており、注意が必要です。これらの薬を服用すると必ず胃潰瘍が発症するというわけではありませんが、高齢者の胃潰瘍は約30%が薬の副作用といわれています。

ではどうしたらこの薬剤性の胃潰瘍を防止できるのでしょうか。やはりきちんと処方医と相談して、胃の防御因子を高めるような胃薬を服用することをおすすめします。

ストレスによる胃潰瘍も多々ありますが、多くの場合「ピロリ菌」に感染している方が発症しや



い小児に感染し、そのまま成人になつてもずつと胃に住み着いていきます。20代の若者の感染率は20%に満たないくらいで、年齢が増すごとに多くなり40歳代で60%になります。60歳以上では約80%以上の方が感染しているそう、これは戦後衛生状態の良くないころ、

ターは細菌、ピロリは胃の出口の幽門(ピロルス)を指します。つまり胃の出口付近に住み着いたらせん形の鞭毛(べんもう)を数本持った細菌という意味です。

水から感染したのではないかといわれています。ここで問題。Q.日本でのピロリ菌感染者はどのくらいでしょうか? ①約20000〜3000万人 ②約50000〜60000万人 ③約80000〜90000万人

は食べ物が入っても胃が拡張伸展しない、弛緩障害、スムーズに十二指腸の方へ送り出せない、排泄障害、があります。これらは薬による対処療法を行い規則正しい生活をするのが大切です。

① ストレスを発散させる方法を見つけてよう。 ② 禁煙、適飲酒を心掛しよう。 ③ 食事に気を付けよう(胃に優しい食材を選び、規則正しくよくかんで食べ、腹八分。食後は休憩を取って)。 ④ 十分な睡眠を取り過労防止を。

今年もさまざまな病気を取り上げてきましたが、やはり「まめな」が一番、元気で楽しいお正月をお迎えくださいませ。 答え ② 50000〜60000万人 (いんべ杉谷内科小児科 医院院長・杉谷美代子 松江市東忌部町)