

こじか薬局だより

2012年3月

今回のテーマ～ 胃潰瘍 ～

胃潰瘍とは、胃の粘膜が胃酸などで傷つけられ、穴ができた状態のことです。

40歳代以上に多い疾患で、消炎鎮痛薬を常用していたり、高齢者などで複数の薬を服用している場合には、潰瘍による痛みを感じにくくなっており、見逃されることもあるので、特に注意が必要です。

どんな症状？



- みぞおちの辺りの痛み(空腹時・食後に多い)
- コールタール状の黒色便
- 吐血、貧血
- 吐き気、胃もたれ

どんな病気？



食べ物を消化する為に、胃の粘膜からは強い酸性の胃酸や消化酵素のペプシ

ンを含む胃液が分泌されます。

胃液から粘膜を守る為に、胃には粘液などの防御機能が備わっています。

この防御機能が弱まって胃粘膜に傷ができ、その部分が胃酸の刺激にさらされることで傷が深くなり、潰瘍が発症します。

“ピロリ菌”について



正式名称は「ヘリコバクター・ピロリ」。

胃に侵入した細菌のほとんどは強い酸性の胃酸で殺菌されますが、ピロリ菌は胃の中の尿素からアルカリ性のアンモニアをつくって胃酸を中和することにより、粘液の中で生存できます。

このアンモニアや、ピロリ菌の出す毒素などが胃の粘膜を攻撃して炎症を引き起こします。

また、体にとって異物であるピロリ菌に対して起こるさまざまな免疫反応も、粘膜の障害に関与するといわれています。

日本では、胃潰瘍の患者さんの70~80%がピロリ菌の感染者で、ピロリ菌が潰瘍に深く関与していると考えられています。

日常生活と食事療法



1. 規則正しい生活を心がけ、睡眠を十分とりましょう。(潰瘍は夜作られる)
2. 過労を避け、ストレスの解消を心がけましょう。
3. タバコ、コーヒー、香辛料を控えましょう。(刺激物は、胃酸分泌を促進する)
4. 胃に長くとどまる脂肪分の多い食事、硬い繊維質を避け、タンパク質(大豆食品・乳製品)、炭水化物(うどん、お米)は十分とりましょう。

5. よく噛み、食事時間は規則正しく、長時間の空腹を避けましょう。
6. アルコール分は胃酸分泌を促進させるため、食事時にごく少量としましょう。

疑問点・質問等がございましたら、

お気軽に当薬局の薬剤師まで！

こじか薬局 斑鳩店