



胃・十二指腸潰瘍 について

(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4号 Tel 0857-23-4841
2013年4月1日より、団体名称が、「財団法人鳥取県保健事業団」から「公益財団法人鳥取県保健事業団」となりました。
今後ともよろしくお願ひいたします。

食欲の秋で、おいしい物が多い季節です。しかし、胸やけや吐き気、「食欲はあるのに、何だかおかしい・・・」と感じている方はありませんか？
もしかしたら、胃・十二指腸潰瘍、または、その一步手前かもしれません。

胃・十二指腸潰瘍とは

胃や十二指腸は、強い酸性で、消化酵素を含む胃液にさらされているため、胃液で粘膜が傷つかないように、防御する仕組みがあります。しかし、この仕組みがうまく働かなくなると、粘膜が弱り、そこが胃液に攻撃され、粘膜や組織の一部が無くなります。この状態を、胃・十二指腸潰瘍と言います。どこまで傷が達しているかによって、病期は4段階に分類されます。

また、胃潰瘍：40歳以降 十二指腸潰瘍：10～20代の若年者 に多く見られる特徴があるようです。

びらん

傷が粘膜の浅い部分だけの状態

潰瘍

傷が粘膜の上層部分(粘膜下層)から下層部分(筋層・漿膜)まで達する状態
→4段階に分類される

潰瘍(穿孔)

傷によって胃や十二指腸の壁に穴が開いた状態

原因

胃は、食物を溶かしたり、侵入した細菌を殺菌したりするほど強い酸性の胃液によって、酸性に保たれています。通常は、胃壁の表面にある粘膜が、粘液やアルカリ性物質、粘膜細胞を保護する物質を出したり、酸や老廃物を除去するなどして、胃を胃液から守っています(胃粘膜の防御機構)。

しかし、ピロリ菌感染や薬(非ステロイド性抗炎症薬)の内服、ストレスなどにより、この防御機構がうまく働かなくなってしまうと、胃・十二指腸潰瘍が起こる原因となります。

◎胃潰瘍：胃粘膜の防御機構が弱まり、胃粘膜に傷ができ、それが潰瘍に進む。

◎十二指腸潰瘍：胃粘膜より酸に対する抵抗力が弱い十二指腸に、胃酸の分泌が高まり流れ込むことで潰瘍ができる。

ピロリ菌

【胃への影響】

- ・アンモニアを生成し、胃酸を中和して胃の中に住んでいる。アンモニアが粘膜を傷つける。
- ・感染することで、有害な活性酸素が多く作られ、粘膜が傷つきやすくなる。
- ・毒素を出し、粘膜を傷つける。

【十二指腸への影響】

- ・胃酸の分泌が高くと、十二指腸に胃粘膜ができ、その粘膜にくっつき、傷つける。

非ステロイド性抗炎症薬

- ・解熱・鎮痛・抗炎症・抗血栓作用がある薬で、風邪やリウマチ、狭心症や脳梗塞・心筋梗塞などの病気で使われる。
- ・胃粘膜細胞を守る物質(プロスタグランジン)を抑制する。

ストレス

- ・ストレスだけでは、胃・十二指腸潰瘍が起こることは少ないですが・・・
強いストレス(肉体的・精神的)→自律神経(内臓の動きを司る)の動きが乱れる
→粘膜の血流が悪くなり、傷つきやすくなる。

<裏面もご覧ください>

症状と対応

悪化

主な症状としては、**腹部やみぞおちの鈍く持続する痛み**があります。

胃潰瘍：食後30分～1時間 **十二指腸潰瘍**：空腹時に痛むことが多いですが、必ず痛みがあるわけではありません。特に、非ステロイド性抗炎症薬によるものは、痛みもなく進行していることが多いといわれています。



その他にも、胸やけ、吐き気・おう吐、膨満感などの症状があります。食欲については、強い吐き気の時を除けば、落ちてくることは少ないといわれています。

⇒医療機関を受診して、**検査（バリウム造影検査・内視鏡検査）を受け、治療しましょう！**

潰瘍が進み、血管に傷がつき、出血すると、**吐血や下血**が起こります。

- ・吐血：口からコーヒーのような黒っぽい色の血を吐く。大量の出血の場合は、鮮やかな血の場合もある。
- ・下血：便に血が混ざり、黒っぽい色の便が出る。

⇒**早急に医療機関を受診しましょう！**

潰瘍の状態が更に悪化すると、**穿孔**（胃や十二指腸の壁に穴が開く）が起こります。十二指腸潰瘍の患者の方が、穿孔を起こしやすいといわれています。穿孔によって、腹部全体に激しい痛み、おう吐などの症状が起こります。

また、穿孔で胃の内容物が周囲にあふれ出し、腹膜などが胃酸で刺激され、**腹膜炎**が起こります。突然の激しい腹痛、吐き気・おう吐、頻脈などが症状としてあり、症状が進むとショック状態に陥ります。

⇒**緊急手術が必要です！**

予防しよう！

生活の中で、予防または、再発予防できることがあります。

- ①胃に負担をかけない食生活を心がけましょう
- ②ストレスをためないようにしましょう
- ③禁煙しましょう
- ④市販薬は、医師や薬剤師に相談してから使用しましょう



食生活については
栄養コーナーを
ご覧ください

栄養コーナー

胃腸に優しい食事のポイント

胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防や治癒には、胃酸の分泌を抑え、粘膜の抵抗性を増大させることや、潰瘍部分の修復が促進されるようにすることが重要です。そのためには、食事の内容が大切です。今回はそのポイントをお伝えします。

その1：たんぱく質をしっかりと！

吐き気や嘔吐などの症状がおさまったら潰瘍の治癒を促進する食事を始めます。

まずは、傷ついてしまった胃の粘膜を修復する材料となるたんぱく質をしっかりと摂ることが大切です。しかし、脂質の多い肉や魚は胃に負担をかけてしまいますので、大豆製品や乳製品で摂ることがお勧めです。

その2：ビタミン類をしっかりと！

胃の粘膜の修復や再生に欠かせないものがビタミン類です。下記を参考に、積極的に摂るようにしてください。※ただし、サプリメントではなく、食品から摂ることがお勧めです。

- ①ビタミンU … キャベツやレタスに多く、タンパク質の合成を促進する働きがあります。
- ②ビタミンE … 細胞膜を活性酸素から守り、潰瘍を防ぐ働きがあります。アーモンドなどや緑黄色野菜に豊富です。
- ③ビタミンA・C … 粘膜の再生には欠かせないビタミンです。果物や野菜全般に豊富に含まれています。



その3：牛乳や乳製品も忘れずに！

牛乳や乳製品は胃酸の濃度を低下させます。弱っている胃の粘膜を胃酸の刺激から守ってくれます。また、タンパク質も豊富に含まれていますので、傷ついた粘膜の修復に役立ちます。

その4：刺激が少ない、消化しやすい調理法を！

弱っている胃に、生野菜や刺激の強い香辛料で味付けしたものをに入れてしまっただけでは、余計に負担をかけてしまいます。スープや煮物などしっかりと火を通して柔らかくし、消化しやすい調理法や薄味を心がけてください。

胃液や胃酸の分泌を促す塩辛いものや香辛料、アルコール、脂質の多いもの、極端に熱いものや冷たいものなどは避け、3食の時間を決めてゆっくりと食べることがお勧めです。

