



げんき人

39

2002

(財)世田谷区保健センター
世田谷区三軒茶屋2-53-16
TEL3410-9101
平成14年(2002年)6月1日発行

世田谷区保健センター健康情報誌

イキイキサークル

元気に活動を続ける地域の
4グループを一挙紹介! 5

健康コラム

初夏の1日、
サイクリングを楽しもう 6

ヘルシークッキング

食欲そそる、さっぱり風味の鮭料理
鮭の和風グレープフルーツあえ 6



毎日の食事、おいしく食べたいですね
胃いたわって
ますか?
あなたの胃

R100

古紙配合の100%再生紙を使用しています。



毎日の食事、おいしく食べたいですね 胃たわってませんか？ あなたの胃

もたれ、胸やけ、食欲不振…。こんな胃の症状、ガマンしてはいませんか？
胃の調子が悪いと食事もおいしくないし、パワーもいまひとつ出ないもの。
毎日楽しく健康に過ごすために、胃からの注意信号をすばやくキャッチして、
元気な胃を守りましょう！

こんな症状ありませんか？ 知っておきたい 胃の病気基礎知識

胃炎

胃炎とは胃の粘膜に炎症が起こっている状態のことです。

急性胃炎

アルコールの飲み過ぎや消炎鎮痛剤の服用、ストレスなどはつきりとした原因があり、胸やけ・胃痛・吐き気などの症状が突発的に現われるもの。

原因を取りのぞき、薬物療法を行なうことにより、短期間で治癒します。

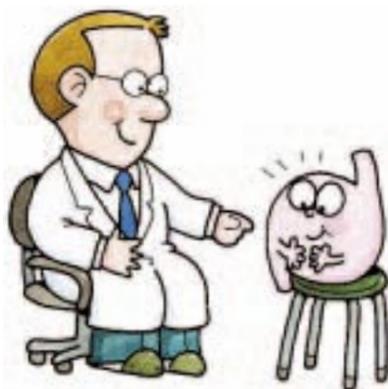
慢性胃炎

胃もたれや不快感などの自覚症状のある場合も

ありますが、多くははつきりとした症状がないのが特徴です。

慢性胃炎はさらに表層性胃炎(胃の粘膜の表面に炎症が起こる)、萎縮性胃炎(胃の粘膜が縮んで薄くなる)、肥厚性胃炎(萎縮した胃粘膜の一部が厚くなる)の3種類に大きく分けられます。

特に症状がなければ治療の必要はありませんが、萎縮性胃炎は胃がんとの関連が考えられるため、定期的に検査を受けたほうがよいでしょう。

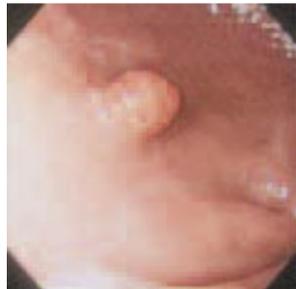


内視鏡で見た萎縮性胃炎。血管が網目状に透けて見えています。

胃ポリープ

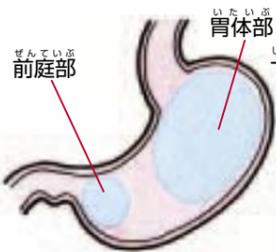
ポリープとは、胃の粘膜がポコッと盛り上がりつつくるもの。とくに症状はなく、また胃がんに行進することはありません。ただし、内視鏡検査などで、ポリープ以外の病変でないことを確実に調べておくことが大切です。

特に治療の必要はありませんが、ポリープからの出血により貧血がひどくなったときや、胃の出口付近に大きなものができ通過



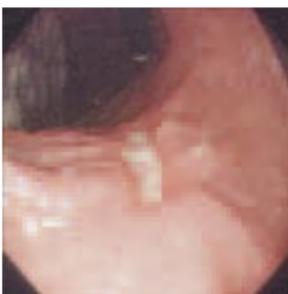
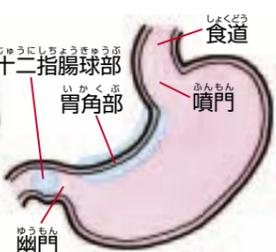
内視鏡で見た胃ポリープ。キノコのように盛り上がりつつあります。

急性胃潰瘍



急性胃潰瘍は、広い範囲に発生するのが特徴。慢性胃潰瘍は、発生する場所に限られます。

慢性胃潰瘍



内視鏡で見た胃潰瘍。中央の白っぽくなっているところが潰瘍部分。



内視鏡で見た胃がん。

胃がん

胃がんは長い間日本人のがん死亡率のトップでしたが、検診により早期に発見されるが増え、死亡率は年々減少しています。

したがって、自覚症状のない早期のうちに見つけるのが、なによりも大切です。最近では、ごく早期であれば、開腹手術をせずに内視鏡で切除・処置することも可能です。



世田谷区保健センター 所長・医学博士 工村 房二 先生

定期検診で胃の総合チェックを！

日本人に多い胃の病気

胃がんをはじめ、胃炎や潰瘍など胃の病気を抱える日本人はとて多いといえます。脂肪や動物性たんぱく質に偏りがちな欧米の食生活に比べ、伝統的な和食は「健康的」なはずなのに、なぜ日本人には胃の病気が多いのでしょうか？

その答えは食塩の取り過ぎにあります。漬物や味噌汁、干物など、日本人の食生活は塩分が多くなりがちです。塩分の強い食品が胃に入ると、胃の表面の粘液が流れ胃の上皮細胞にダメージを与えます。また、塩の浸透圧により胃壁の細胞が膨れてはがれ、潰瘍ができやすくなるのです。

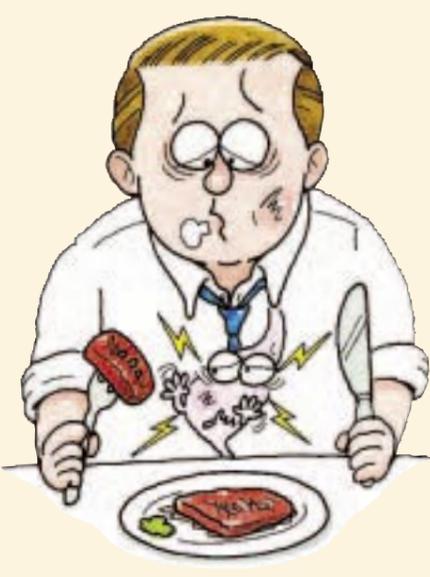
このように、日本人の食生活は、胃の病気を引き起こしやすいものであるといえます。また、ストレスの多い現代社会では、ストレスを原因とする胃炎や胃潰瘍も少なくありません。

不快症状を放置しない

胃の健康を守るためには、食生活をはじめとした生活習慣を見直すことはもちろん、不快な症状を放置せず、きちんと検査・治療に結びつけていくことが大切です。

強い痛みがある時は、早く病院へ行って診察を受けることが重要です。しかし、もたれや胸やけなどの症状では軽く考えがちです。市販薬で様子を見ながら、受診を先伸ばしにしている人も多いのではないのでしょうか。精密検査を受けに来た方のほとんどは、なんらかの自覚症状を持っているという事実があります。胃の不調を感じたら、早めに医師に相談することをおすすめします。

また、定期検診はがんの早期発見のためだけでなく、慢性的な胃の不調をしっかりと診断し治療することも良いチャンスです。検査技術は年々進歩し、バリウムなどもずいぶん飲みやすくなってきました。しばらく検査を受けていない方も、今年ぜひ受けてみてはいかがでしょうか？



胃にやさしい生活、はじめましょう

胃はとてもデリケートな臓器。不規則な生活習慣が大きく影響して、調子を崩してしまいます。近ごろなんとなく胃に元気がないというアナタ。知らず知らずのうちに、胃に負担をかけてはいませんか？

こんな生活習慣が胃に負担をかける！

- **たばこ**
ニコチンが血管を収縮させ、胃への血流量が減り機能を低下させます。また、発がん物質は、唾液と一緒に胃まで届きます。
- **アルコール**
アルコールは胃の粘膜への大きな刺激になります。
- **ストレス**
過剰なストレスは胃粘膜に栄養を送る血管を収縮させ、胃粘膜の防御機能を低下させます。

胃にやさしい生活習慣はコレ！

- **アルコールは食事と一緒に。**
空腹でアルコールを飲むと、胃の粘膜を直接刺激します！もちろん、量も控えめに。
- **食後はゆっくり食休み。**
食後すぐの入浴などは避けましょう。
- **食事は三食きちんと、よく噛んで。**
よく噛んで食べるにより、唾液の分泌が促され消化が促進されます。
- **緑黄色野菜を積極的に食べましょう。**
緑黄色野菜に含まれるベータカロチンには、がんを抑制する働きがあります。
- **胃が気になるときに避けたい食べ物**
刺激の強いもの、油っこいもの、極端に冷たい(熱い)もの、濃い味つけのもの
- **自分に合ったストレス解消を見つける。**
睡眠を十分にとり、心身ともに休息することも大切です。

市販薬を服用するときは

胃腸薬にはさまざまな作用のものがあり、症状にあったものを選ぶ必要があります。例えば、胃の働きが悪いときに、胃酸の分泌を抑える薬を飲んだのでは逆効果。市販薬を購入する際は、症状を詳しく薬剤師に伝え、選んでもらうのが安心です。また、1〜2週間服用しても症状が改善しないときは、医師の診察を受けましょう。



胃の精密検査

胃の精密検査は、胃がんだけを見つけるものではありません。慢性の胃炎や潰瘍など、症状のはっきりしない胃の病気も、早く確実に発見することができます。

※保健センターでの精密検査は、かかりつけの医師(主治医)の依頼を受けて行うものです。一般の方の予約・検査は受け付けていませんのでご了承ください。

● X線直接撮影の流れ

- ① 発泡剤を飲みます
炭酸ガスで胃を膨らませるためのもの。白い顆粒を少量の水で飲みます。撮影が終わるまでゲップはがまんがまん!
- ② バリウムを飲みます
バリウムは全部で200cc。50cc飲んだところで飲むのを一時中断してもらい、撮影台をゆっくり倒していきます。
- ③ 食道を撮影します
撮影台の上で残りの150ccを飲んでの間、食道の撮影を行います。動かずに飲んでください。
- ④ 胃の撮影をします
医師の指示に従い、体の向きを変えながら撮影していきます。これは、バリウムを胃の全体に付着させ、またさまざまな角度から撮影するため。両脇の手すりをしっかりと握り、落ち着いて動いてください。
- ⑤ 下剤を飲む
バリウムは腸の中で固まって便秘を起こすことがあるためです。ふだんから便秘がちの方は、医師に相談を。
- ⑥ 検査前日の注意!
X線・内視鏡ともに、検査前日の夕食は午後8時頃までにすませ、9時以降は飲み物・たばこも我慢してください。

胃のX線直接撮影とは、バリウムを飲んで撮影するX線検査のこと。さまざまな角度から詳しく撮影するうえ、原寸大に近い大きさでの撮影が可能となるので、早期がんなど小さな病変の発見もできます。また、撮影範囲が広いので、胃の周辺病変にも有効です。

注意 X線検査は、妊娠中の方および妊娠の可能性のある方は受けることができません。また、お体の不自由な方は、内視鏡検査をおすすめします。

● 内視鏡検査の流れ

- ① 消泡剤を飲む
胃の中をきれいにするための水薬です。
- ② 筋肉注射をします
胃の動きを止める薬を注射します。(注射をしない場合もあります)
- ③ 喉に麻酔をかけます
内視鏡が喉を通りやすいよう、麻酔薬を喉に吹きつけます。麻酔は約30分効いています。
- ④ マウスピースを噛みます
左側を下にして横向きにベッドに寝て、マウスピースを噛みます。
- ⑤ 撮影を開始します
マウスピースの穴から、内視鏡を入れていきます。リラックスして、ため息をつくようにゆっくり腹式呼吸をしましょう。検査時間は約10分間です。
- ⑥ 安静にしてから帰宅します
検査後は30分ほど安静にしてください。喉の麻酔が切れたら、いつもの生活をしてOKです。(組織採取を行った場合などは、食事等の制限があります。検査後の説明をよく聞いてください)

胃の内視鏡検査は一般に「胃カメラ」といわれるもので、先端にカメラを取り付けた細い管を口から胃に入れ、胃の内部をモニターに映して見る検査です。胃の内部を直接観察することができますので、よりの確な診断が可能になります。