

治療と再発防止のために 胃・十二指腸潰瘍

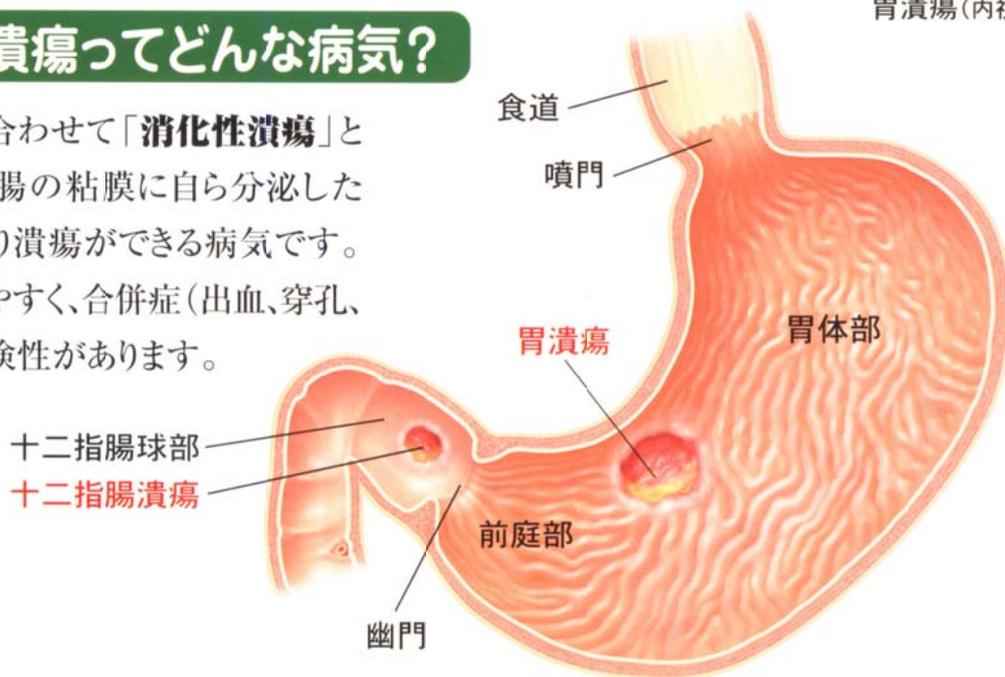
監修:北里大学東病院 院長 西元寺 克禮



胃潰瘍(内視鏡写真)

胃・十二指腸潰瘍ってどんな病気?

胃・十二指腸潰瘍は合わせて「**消化性潰瘍**」と呼ばれ、胃や十二指腸の粘膜に自ら分泌した胃液の消化作用により潰瘍ができる病気です。消化性潰瘍は再発しやすく、合併症(出血、穿孔、狭窄)が発生する危険性があります。



なぜ潰瘍ができるのか?

胃液は胃酸とペプシンという消化酵素からなっています。通常、胃粘膜の表面は粘液でおおわれ、防御機能が働き、粘膜を保護します。ストレスなど何らかの原因で防御機能が弱まると、胃粘膜が胃液に攻撃され潰瘍が生じます。最近では、ピロリ菌が潰瘍の原因の一つといわれています。また、除菌療法は現在医療保険で認められています。詳しくは先生にご相談下さい。



潰瘍治療のポイントは?

現在の治療の主流は、H₂ブロッカーなど酸分泌抑制薬の内服ですが、完治するまで薬を飲み続けなければなりません。(ピロリ菌陽性の方は除菌治療も選択肢の一つです。) また、ストレス要因を減らし、日常生活に注意することが最も大事なことです。

ポイント
1
維持療法

症状が治った後も、薬の服用によって自覚症状がなくなっても、潰瘍が治癒したわけではありません。服用の中断によって治りかけた潰瘍が再発することがあります。継続して薬を服用することが大切です。

ポイント
2
定期検査

症状がなくても定期的に内視鏡検査を受けることをおすすめします。





～潰瘍再発を防ぐために～ 日常生活での注意点

食生活のところがけ

胃に滞る時間の長い食品(脂っこい物)を控える



ステーキ



とんかつ



からあげ

胃粘膜を刺激する食品を控える



アルコール



カフェイン
(コーヒー、
濃い緑茶、紅茶)



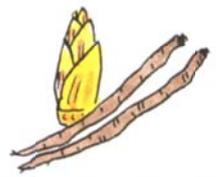
香辛料



炭酸飲料



熱すぎるもの



繊維の多い固い物
(竹の子、ごぼう、
ナッツなど)



よく噛んで、腹8分目



食事時間は規則正しく



消化を良くする調理の工夫

生活習慣のところがけ



禁煙
(喫煙量に比例して潰瘍は
治りにくく、再発も多い)



感冒薬、消炎鎮痛剤の
連用を避ける

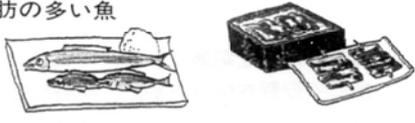


夜更かしや
ストレスを避ける



潰瘍治療薬の服用を忘れない

消化性潰瘍の食事療法

	よいもの	少しは良いもの	さけた方がよいもの
	 <p>白パン 粥 うどん</p>	 <p>飯 マカロニ</p>	 <p>赤飯 ラーメン 玄米飯</p>
	 <p>白身魚 (煮る、蒸す)</p>	 <p>魚 (赤身)</p>	<p>脂肪の多い魚</p>  <p>いわし さんま うなぎ</p>
	 <p>鶏肉 (煮る、蒸す)</p>	<p>牛・豚肉 (脂肪の少ない肉)</p> 	<p>ハム、ベーコン</p>  <p>ソーセージ 肉のあぶらみ</p>
	 <p>半熟卵 茶わんむし 卵どうふ</p>	 <p>オムレツ (半熟)</p>	 <p>魚卵 すじこ たらこ 卵焼 あげ卵</p>
	 <p>プリン 生クリーム ミルクゼリー</p>	 <p>やわらかい煮豆 (皮をのぞく)</p>	 <p>大豆 小豆など かたい豆</p>
	 <p>とうふ 高野とうふ きなこ</p>	<p>たいていの果物</p> 	<p>繊維の多い野菜 竹の子 ごぼう れんこん ふき 香りの強い野菜 うど せり にら みょうが</p> 
	 <p>ジュース 柔らかく煮た野菜</p>	 <p>バナナ リンゴ</p>	 <p>夏みかん レモン 干した果物</p>
	 <p>白桃 缶詰</p>	 <p>植物油</p>	<p>ラード ヘッド</p> 
	 <p>バター (熱を加えない)</p>	 <p>紅茶 せん茶</p>	<p>炭酸飲料</p>  <p>コーヒー</p>
	 <p>番茶 ミルクセーキ 乳酸飲料</p>	 <p>いためる 焼く</p>	 <p>あげる</p>

調理法

消化性潰瘍治療の基本は、薬に安静と食事を加えた三つがあり、これらがうまくいかないと、潰瘍治療が遅れたり、たとえ治療しても、再発を繰り返すことになります。

これらのうち、今や非常に進歩した薬が中心にはなりますが、ほかの二つも大切であることには変わりありません。

1. 一般的な注意

- ①過労や神経を刺激すること（ストレス）をさげ、肉体的・精神的安静を保つために、十分な睡眠をとりましょう。
- ②食事は不規則にならぬよう、自分の生活リズムに合わせて決められた時間に、落ち着いた気分で、ゆっくりと、よくかむようにしましょう。
- ③食事はバランスを考えて、栄養、カロリー、ビタミン・ミネラル類を充分にとりましょう。
- ④潰瘍が治っても、これらの注意を長く守ることが、潰瘍の再発を防ぐためには必要です。
- ⑤服薬は医師の指示通りにし、症状（痛み）がなくなったからといって自分勝手に止めてはなりません。

2. 食事と嗜好品の注意

①満腹と空腹をさげましょう。

常に腹八分目を心がけ、過食をつつしみましょう。また、一回の食事量を減らすかわりに、午前と午後に軽い間食（牛乳やクッキーなど）をとるようにしますが、夜間の胃液分泌をたかめる夜食は止めるべきです。

②刺激の強いものはさげましょう。

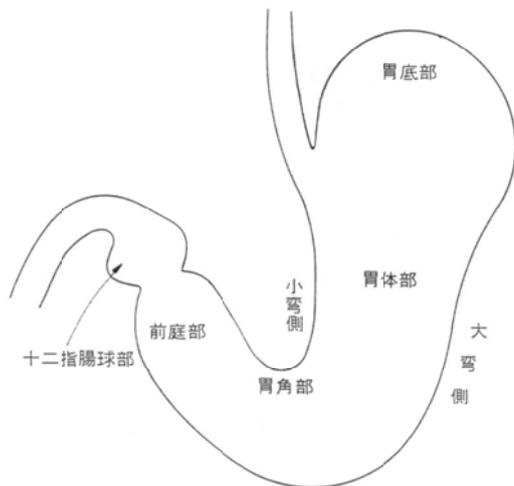
- 機械的に胃の運動をたかめたり、粘膜を傷つけやすいもの（過食、生野菜、新香類のようなかたいせんいを含むもの）
- 化学的に胃液の分泌を刺激するもの（香辛料、酢のもの、塩辛いもの、スープ類、燻製品など）
- 温熱的に胃粘膜を刺激するもの（熱いもの、冷たいもの）
- 胃を拡張させるもの（過食、炭酸飲料）

③嗜好品はとり過ぎないように、できるだけ減らすように努力しましょう。

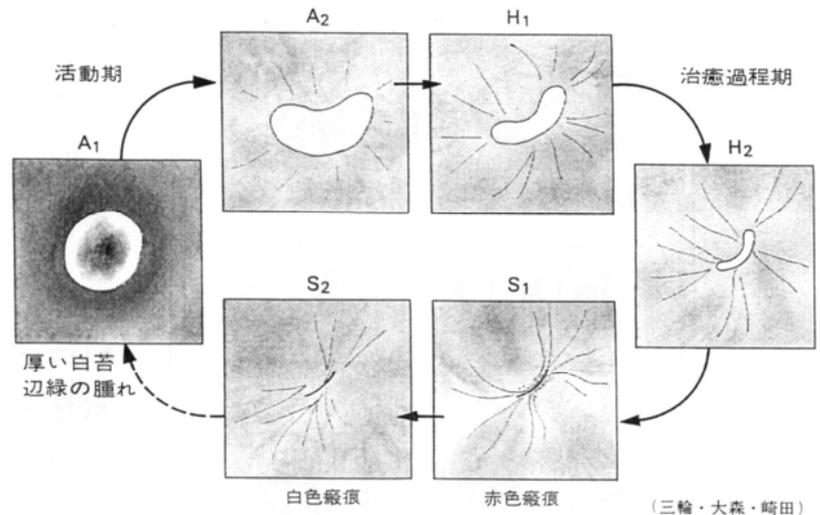
アルコール飲料は、潰瘍の急性期を除けば、少量（例えばビール小瓶1本、日本酒1合、ウイスキー水割シングル2杯程度）はとくに問題にはなりません。量の調節ができない人は止めるべきです。

喫煙は潰瘍の治療を遅らせたり、再発をおこしやすくしますので、この際、節煙というよりは、思い切った禁煙が望まれます。

●潰瘍の部位



●胃潰瘍の経過



■ひと言アドバイス

様

●病・医院名

〒965-0005 会津若松市一箕町亀賀藤原417-3
医療法人 健心会 えんどうクリニック
院長 遠藤 剛
電話 0242(33)0700