



特集1

病気のお話 『胃の病気』

内科医師 鈴木 誉也

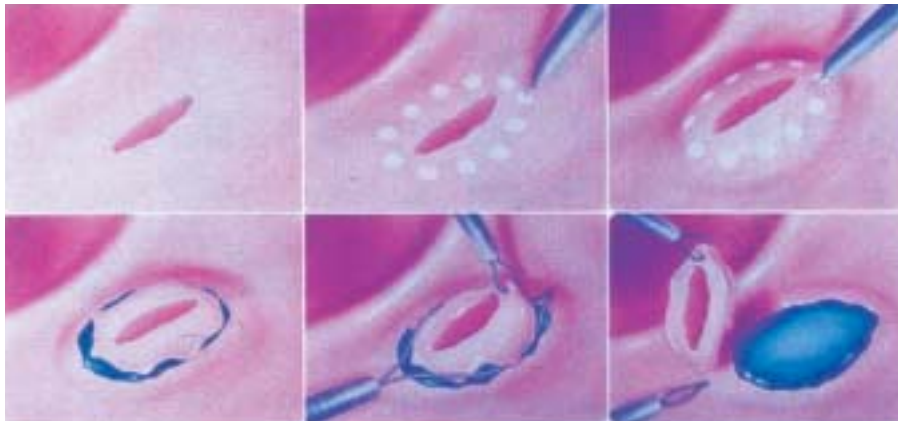
さまざまな病気がそうであるように、胃にも良性・悪性の疾患があります。代表的なものとして、胃潰瘍と胃ポリープ・胃腺腫・胃癌についてお話しをさせていただきます。

胃潰瘍（消化性潰瘍）の原因は、攻撃因子（胃酸、ペプシンなど）および攻撃因子を増強させるストレス、薬剤、アルコールなどと、防御因子（粘液、血流、重炭酸バリアなど）のバランスが乱れることによると理解されていましたが、近年ヘリコバクター・ピロリという菌が潰瘍発症に深く関与することが明らかとなってきました。治療としては薬物療法が中心で、酸分泌抑制薬・ピロリ菌防菌療法が行われます。出血性胃潰瘍などの入院を要する重症胃潰瘍や出血が止まらなければ緊急手術を要する病状もあり、注意が必要です。

胃ポリープ・胃腺腫・胃癌はすべて同じ原因ではありません。胃粘膜から内腔に突出・隆起した状態をポリープといいます。その中で、完全に良性のもの（胃ポリープ）、良性と悪性の中間（胃腺腫）、悪性（胃癌）とに分類され、病理組織診断（細胞を顕微鏡で調べる検査）により確定診断します。実際



内視鏡室での鈴木医師



ESD(Endoscopic Submucosal Dissection):内視鏡的切開・剥離法:従来の方法より広範囲の早期胃癌の切除法です。

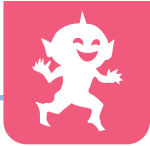
に大きさ、見た目から良性と診断のつくものもあれば、内視鏡検査（胃カメラ）で一部細胞をとらなければならないものまでさまざまです。これらの病気の内科的治療としては、内視鏡的胃粘膜切除術が行われます。図に示しますとおり、胃粘膜にとどまっている病変のみをこそげとるという方法です。合併症としては出血・穿孔（胃に穴があく）などがあることや、切除後の病理組織診断で胃粘膜にとどまっていない場合には追加外科手術治療が必要となる場合があります。

胃潰瘍という病気は腹痛・黒色便（胃潰瘍から出血して、血液が胃酸と混じって便が黒くなる）などで気がつくことがあります。後者は検診・胃カメラで偶然見つかることが多く、検査は定期的に行ったほうが良いかもしれません。まずは、かかりつけ医（胃？）に相談してみましよう。



胃は消化管の中でも最も膨れた器官で、容量は約1,200~1,500mlです。胃の上部は食道とつながっており、下部は小腸の始めである十二指腸に連なっています。食べたものは胃の中で均等な液状に近い状態、糜粥（びじゅく）の状態にまで変えられ、少量ずつ十二指腸に送り込まれます。胃液は1日約2.5リットル分泌され、pHは2.0~2.5の強酸性の液体です。

胃は主に3種類の分泌細胞があり、主細胞、副細胞、壁細胞といわれます。壁細胞からは塩酸が分泌され、食物を殺菌するとともに食物中のたんぱく質を膨化させる働きがあります。主細胞から分泌されるペプシノーゲンは塩酸により活性のペプシンとなり、たんぱく質をある段階まで消化します。副細胞は主に粘液を分泌し、胃粘膜の保護を行います。これらの働きにより食べたものは小腸へと送られていきます。よく噛んで食べるということの重要性がわかると思います。



特集2
モリモリ健康生活!!

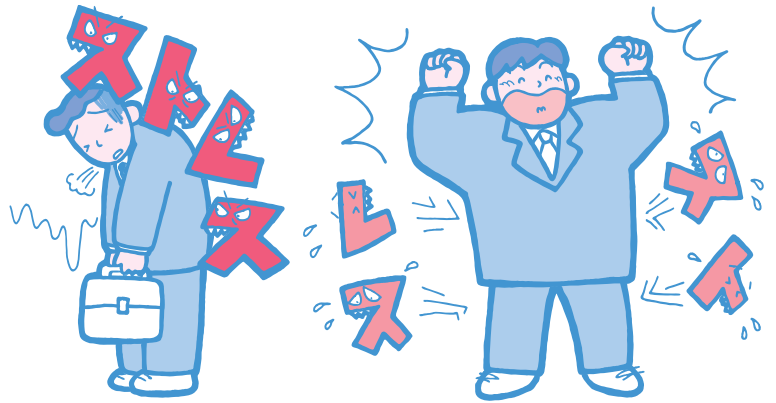
『ストレス予防』

ご存知ですか？ストレスについて

私たちは、ストレスという言葉をよく耳にし、日常でも多く使っています。

では、「ストレスとはいったいなんでしょう？」と問われて答えられる人は少ないのではないのでしょうか？

ストレスとは「ある事象が刺激となり、体や心にいろいろな形で影響をおよぼす事」をいいます。ストレスがやる気を起こさせ、仕事の効率を上げるという効果をもたらす場合もありますし、逆にプレッシャーになり不安、腹痛をもたらすといった悪い影響を与える場合もあります。つまり、ストレスには良いストレスと悪いストレスがあるのです！！自分のストレスを把握し、上手に付き合っていきましょう！！



悪いストレス

良いストレス

◎ストレス・チェックリスト

最近1～2カ月間の自分を振り返って、適当と思われる項目の○の数を数えて下さい。

質 問	○×	質 問	○×
1.よく風邪を引くし、風邪が治りにくい。		16.好きなものでもあまり食べる気がしない。	
2.手足が冷たいことが多い。		17.いつも食べ物が胃にもたれるような気がする。	
3.手のひらや、脇の下に汗をかくことが多い。		18.腹が張ったり、痛んだり、下痢や便秘をすることがよくある。	
4.急に息苦しくなることが多い。		19.肩がこりやすい。	
5.動悸がすることがある。		20.背中や腰が痛くなることがよくある。	
6.胸が痛くなることがある。		21.なかなか疲れが取れない。	
7.頭がすっきりしない（頭が重い）。		22.このごろ体重が減った。	
8.目が疲れる。		23.なにかするとすぐ疲れる。	
9.鼻づまりがすることがある。		24.朝、気持ち良く起きられないことがよくある。	
10.めまいを感じるがある。		25.仕事(主婦業・勉強)をやる気が起こらない。	
11.立ちくらみをしそうになる。		26.寝つきが悪い。	
12.耳鳴りすることがある。		27.夢を見るが多い。	
13.口の中が荒れたり、ただれたりする。		28.深夜に目が覚めたあとなかなか寝付けない。	
14.のどが痛くなるが多い。		29.人と会うのがおっくうになってきた。	
15.舌が白くなっていることがある。		30.ちょっとしたことで腹が立ったり、イライラしそうなことが多い。	

合計数

個

★ 判 定 ★

○の数が 1～5個・・・ほぼ問題なし。 6～10個・・・軽いストレス状態にあり。

11～20個・・・本格的なストレス状態に陥りつつある状態。

21個以上・・・既に日常生活に支障をきたしている事が多いので専門医の治療が必要です。