

胃疾患は諸外国に比べて日本人に多く、以前は国民病と言われていました。しかし、医療技術の革新、治療薬の進歩、ピロリ菌の発見除去の普及により、ピーク時の3分の1にまで減少しています。胃の働きを知って、暴飲暴食を避ける食生活を身につけましょう。



## 胃・十二指腸潰瘍って何??

### ◆胃酸と粘液の攻守バランスの乱れ

胃・十二指腸潰瘍は、内壁の一部がただれて出血したり、傷ついてえぐれる病気です。胃や十二指腸は常に胃酸など強いタンパク質分解作用を持った消化液にさらされていますが、臓器自身を消化はしません。この自己消化をブロックしているのが粘膜や粘液などです。しかし様々な理由から胃の粘膜や粘液を中和する働きに異常が起きると、消化液の攻撃を守りきれず、潰瘍ができます。

### ◆ひどい時には穴があくことも

粘膜の防御と消化液のバランスがくずれると、粘液が薄くなり、胃壁に潰瘍ができ、ひどい時には穴があくことさえあります。

## どうして胃・十二指腸潰瘍になってしまうの？

### ◆過度のストレス、食生活の乱れ

ストレスを受けると血管が収縮して狭くなり、血液の流れが悪くなり、粘液が十分に供給されません。すると、粘膜の防御機能が低下し、潰瘍ができやすくなります。過度のストレスは、消化液の分泌を盛んにする作用もあるため、胃酸過多となり、胃の粘膜を傷つけます。

### ◆ヘリコバクター・ピロリ菌

ヘリコバクター・ピロリという細菌が、胃・十二指腸潰瘍の原因の一つであることがわかっています。40歳以上の約70%が感染していると言われ、胃・十二指腸潰瘍や胃がんに関与します。ピロリ菌は自ら消化液を中和する物質をつくり出して、胃のなかに住みつきます。

# おすすめ食対策

ゆっくりよく噛んで、腹八分目。1日3回、規則正しい食事が基本です。その上で、ビタミンA・C・EやビタミンUなど胃粘膜を活性化させたり、修復する働きのある栄養素を含む食品を積極的に取りましょう。

## ●ビタミンU

キャベツから発見されたことから、キャベジンとも呼ばれています。胃酸の分泌を抑制し、胃潰瘍粘膜の修復に作用することから、胃・十二指腸潰瘍の予防、治療に有効です。



## ●刺激の少ない食品を選ぶ

味の濃いものや、極端に冷たいもの、熱いもの、酸味の強いもの、香辛料は避けるようにします。



## おすすめメニュー

### ◎ポトフ



繊維や脂肪の多い食材は避けるか、細かく切る・すりつぶす・やわらかく煮る・蒸すなどの調理法がおすすめです。スープは熱くなりすぎないようにし、ゆっくりよく噛んで食べるようにします。温かさとお出しの匂いが気持ちを穏やかにし、ストレスで緊張した体と心をリラックスさせてくれます。

## 期待される機能性成分

### ○アンチオキシダント

野菜や果物などから摂取するビタミンA、ビタミンC、ビタミンE。しかしたくさんの量が食べられない、繊維質の野菜は避けたい時にはサプリメントがおすすめです。

1粒でこれら3つの栄養素が摂取できます。サプリメントは空腹ではなく、食事の後に食事と一緒に食べるような感覚で摂る方が胃への負担もなくおすすめです。

## 「胃がんの死亡率は下がり続けている」

胃がんの原因の多くがピロリ菌による慢性胃炎です。ピロリ菌を保有しているかを調べ除菌しておくことで防ぐことができ、自治体の検診でとり入れるところも増えています。とはいえ、胃がシクシク痛むような症状はストレスや暴飲暴食が原因です。胃にやさしい食事を取り入れてストレスから体を守る習慣をつけましょう。



管理栄養士：小森

ライター：管理栄養士 小森ちあき  
病院栄養士、サプリメント販売を経て、現在は健康コラムライター。自宅で簡単に作れるレシピ提案や料理の選び方を発信している。  
参考文献：栄養の基本がわかる図解事典（成美堂出版）、栄養食事療法必携（医歯薬出版株式会社）、栄養学と食事・栄養療法（羊土社）