

2013年
夏号

～ 加戸病院通信 第47号 ～

ハンド イン ハンド
hand in hand



医療法人弘友会
加戸病院

〒791-3301 愛媛県喜多郡内子町内子 771 番地 TEL : 0893-44-5500 FAX : 0893-44-3300
E-mail : koyukai@kato-hp.jp URL : http://kato-hp.jp/

ドクターシリーズ

『萎縮性胃炎について』



副院長
外科・消化器外科医長
しもだ なおし
下田 直史

人間ドックの胃内視鏡検査などで「萎縮性胃炎」とか「胃の粘膜が萎縮している」などと言われた方は多いと思います。萎縮性胃炎は胃癌の発生とも関連があるのですが、これが一体どういう状態なのか、実はわかりにくく普通の胃炎とどう違うのかよくわからないという方も多いと思われるので、今回は萎縮性胃炎について書いてみようと思います。

一般によく見られる慢性胃炎とは、胃の粘膜に白血球が集まって常にじわじわと

した慢性的な炎症を起こしている状態を言います。そして炎症が長い間続き、胃粘膜の障害が進むとしだいに胃酸を出す胃腺というものがひどく縮小して、胃の粘膜がうすくぺらぺらになってしまいます。すなわち、慢性胃炎が長く続いた結果として、胃の粘膜が萎縮してしまった状態を「萎縮性胃炎」というわけです。

普通、胃内視鏡で観察すると、正常な胃の粘膜はきれいなピンク色をしています。

しかし、慢性胃炎が長く続き、萎縮性胃

炎になってくると、胃の粘膜は色あせて粘膜の下にある血管が透けて見えるようになってきます。

最近までの研究で、この原因の多くが老化だけでなく、ヘリコバクター・ピロリ菌という細菌によって引き起こされていることが分かってきました。

50歳以上の日本人は、多くの割合の方がこのピロリ菌に感染していますが、多くの感染時期は幼少期と言われています。幼少期にピロリ菌に感染した胃は、常にじわじわとした炎症があるために、次第に傷んでゆき、30歳位から萎縮性胃炎に進行します。このせいで、生まれたときはきれいなピンク色だった胃も次第に粘膜が薄くなって色あせてしまいます。さらに、萎縮が進行した胃には、30歳後半から大腸や小腸の粘膜に似た「腸の粘膜」が現れてきます。これを「腸上皮化生」と呼びます。この腸上皮化生粘膜を背景に、胃癌が発生すると言われています。「慢性胃炎→萎縮性胃炎→腸上皮化生→胃癌」という過程の中で、慢性胃炎は「前癌病変」（癌になりやすい状態）として据えられており、萎縮の進行度に応じて胃癌発生が高くなると考えられています。そのため、萎縮性胃炎や腸上皮化生がひどくなった方は胃癌が

出てくる可能性が高いため、早期の胃癌を発見するために定期的な検査が勧められます。また、ピロリ菌に感染していることがわかった場合には、早めの除菌が望まれます。幸いなことに、萎縮性胃炎から発生する癌は胃癌のなかでは比較的悪性度が低い（高分化型の癌という）と言われていきます。もし胃癌が出来ても早期に見つければお腹を切らなくても胃カメラで完全に治療出来る可能性が高いため、なるべく早く発見して完治することが大切です。ご心配の方は、病院でご相談ください。胃癌の予防・早期発見に努めましょう。



上の図は、萎縮性胃炎の内視鏡像。手前は萎縮のない正常粘膜（ピンク色）で、奥の白い部分は萎縮した粘膜です。



《 栄養だより 》

加戸病院 管理栄養士 神野 愛子

いよいよ夏本番です。「夏の暑い日はビアガーデンで水分補給♪」なんて言いながらつつい飲みすぎていませんか？適度な飲酒はストレス解消にも繋がりますが、だからといっていくらでも飲んで良いというわけではありません。

そこで、今回はお酒の飲み方のポイントをご紹介しますと思います。

《アルコールの適量とは？》

適量には個人差がありますが、目安として一般的には純アルコールで1日20g程度が適量とされています。飲みすぎは脂肪肝や肝硬変などのリスクを高める原因となるので、注意しましょう。

〈アルコール 20g の目安量〉

ビール	中瓶 1 本	500ml
日本酒	1 合弱	160ml
ワイン	グラス 2 杯	200ml
焼酎 (25 度)	半合強	100ml
ウイスキー	ダブル 1 杯	60ml

《ノンアルコール飲料とは？》

ノンアルコール飲料とはアルコール分が含まれない、もしくは1%未満のアルコール分を含むアルコールテイスト飲料のことです。1%未満であればアルコール分を含んでもよいので、実際は「ノンアルコール」でない場合もあります。

最近では「アルコール分 0.00%」の物もあり、こちらは飲んだ後の運転も問題ありません。しかし、脳がアルコールを飲んだような清涼感を感じて、飲酒時と同じような解放感を持つため、注意しましょう。



《飲み方のポイント》

①お酒を飲む前に、胃の中に食べ物を入れておきましょう。

胃がからっぽの状態でお酒を飲むと、アルコールの吸収が早くなります。

乳製品などを食べておくと胃への負担が減り、酔いも軽減されます。

②お酒のエネルギー量を考え、おつまみはバランスよく選びましょう。

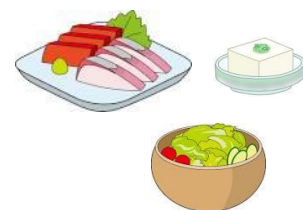
アルコールは高エネルギーですが、その他の栄養素はほとんど含んでいません。

おつまみは高エネルギーの物は控え、たんぱく質やビタミンなどバランスよく摂るようにしましょう。

例：魚料理（刺身、焼き魚、煮魚、鍋物など）

大豆・豆腐料理（五目豆、湯豆腐、納豆など）

野菜料理（お浸し、酢の物、煮物、サラダなど）



③週2日の休肝日を作りましょう。

休肝日は、肝臓を休めるだけでなく、アルコールから摂取するエネルギーの節減にもなります。飲まない曜日を決めるなど自分に合った休肝日を作りましょう。



第11回 健康セミナー

テーマ：「メンタルヘルスケア」～あなたのこころは、お元気ですか？～

講師：NPO法人 こころ塾 塾長 村松 つね 先生

日時：平成25年10月26日（土）午後1：30～3：00

場所：加戸病院 2階研修室

入場
無料

「次世代育成支援企業」・「えひめ子育て応援企業」認定

医療法人弘友会は、平成25年3月18日付で『次世代育成支援企業』に、平成25年4月9日付で『えひめ子育て応援企業』に認定されました。

次世代育成支援認定マーク（くるみんマーク）とは、少子化対策の一環として、子育て支援などへ積極的に取り組む企業が取得できる認定証です。弘友会は加戸病院の敷地内にかと保育園を設置するなど、職員が働きやすい環境をつくり、職員が能力を發揮できるよう応援しています。



外来担当医

平成25年4月17日

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	平澤		宇都宮	平澤	平澤	入田 淡野または谷川
	午後						
外科	午前	下田	下田	下田	加戸	影山 加戸（予約のみ）	加戸または下田 （隔週）
	午後	下田 16:30～17:00	加戸 16:00～ （手術の時は変更）	加戸	下田	影山	
整形外科	午前	城戸 鴨川（第1月曜） 完全予約制	柴田	城戸	城戸	城戸	柴田
	午後	城戸 16:00～	柴田 （予約のみ）				
脳神経外科	午後				穴戸		

※ 手術などのため、変更になる場合があります。