

ピロリ菌と

胃潰瘍の食事

●胃・十二指腸の働きは？

食べ物の栄養を体にとり入れてくれるのが消化器官。そこで最も重要な役割をするのが胃と十二指腸です。口から入った食べ物をおかゆ状にし、十二指腸が消化液を混ぜ合わせます。この働きがあつて初めて小腸で栄養が吸収されていくのです。

●どうして潰瘍ができるの？

食べ物を消化するために分泌される強い酸性の胃液と、この胃液から胃壁を守る粘液のバランスが崩れ、胃壁を溶かしてしまうからです。胃液の主な成分は、たんぱく質を消化する「ペプシノーゲン」・ペプシノーゲンを活性化させ、食べ物を溶かす「塩酸」(pH1.0～2.5の強い酸性)・塩酸を中和し粘膜を保護する「粘液」と水分です。一日に1.5～2.5リットルほど分泌します。

●予防・治療は？

胃・十二指腸潰瘍になったほとんどの人から、ヘリコバクター・ピロリ菌が見つかることから、治療ではピロリ菌の駆除を行います。ピロリ菌を駆除しないで潰瘍を治すと約六〇%の人が再発します。駆除した人はほとんど再発せず、潰瘍の薬を飲み続けなくて済みます。

胃は「第二の顔」と言われるほど、精神的・心理的な影響を受けやすく、その症状がすぐあらわれる臓器です。自分の性格を良く知り、上手に気持ちを切り替えることが大切です。仕事以外に熱中できる趣味を持ったり、散歩や水泳など自分の好みや体力に合ったものを、無理をせず楽しいと感じる範囲内で体を動かしましょう。

●食事療法は？

胃粘膜への刺激を押さえるためには濃い塩味(漬物・佃煮・塩辛など)・香辛料(唐辛子・わさびなど)・カフェイン(コーヒー・濃い紅茶やお茶)・ニコチン(タバコ)・炭酸飲料・繊維の多いもの(ごぼう・山菜など)は出来るだけ控えたいものです。

どの病気にも通じることですが、三度の食事時間を規則正しくし(欠食などで胃が空っぽになっても体内リズムがあり胃液が分泌され自家消化が起こりやすくなる)良く噛んでゆっくり食べる。食後の食休みを取る。腹八分目を守ることが大切です。

*胃酸の過剰分泌を抑え、粘膜を保護、修復する働きのある食品は？

ビタミンA、E

うなぎ、にんじん、ほうれん草、かぼちゃなど(修復、癌予防に効果)

ビタミンU

キャベツ、ほうれん草、アスパラガスなど(修復、胃酸分泌抑制)

ムチン

長いも、山芋、納豆など(保護)

たんぱく質、乳酸菌

牛乳、大豆、ヨーグルトなど(胃酸を中和、ピロリ菌を抑える)

カルシウム、マグネシウム

牛乳、桜えび、ちりめんじゃこ、アーモンド、ひじき、納豆、牡蠣など(胃酸分泌抑制、ストレス緩和)

これらの食品は積極的に献立にとり入れてください。

料理コーナー

牛乳入りポテト味噌汁 エネルギー 173kcal 塩分 1.9g

牛乳で胃の粘膜を保護しジャガイモからビタミンCやカリウムが摂れます

材料／2人分

作り方

牛乳..... 1カップ

①じゃがいもは皮をむき、いちよう切りにする

じゃがいも.... 大1個 (200 g)
出し汁..... 1カップ
味噌..... 大さじ1と1/2
万能ねぎ (小口切り)..... 1本

(とろみを出すため水にさらさないこと)
②鍋にじゃがいもと出し汁を入れ、ふたをして
煮る。柔らかくなったら木じゃくしでつぶす。
③②に牛乳を加えて混ぜ、味噌をとき入れ、
器に盛って万能ねぎを散らす。