

エルエルは、  
long lifeの略です

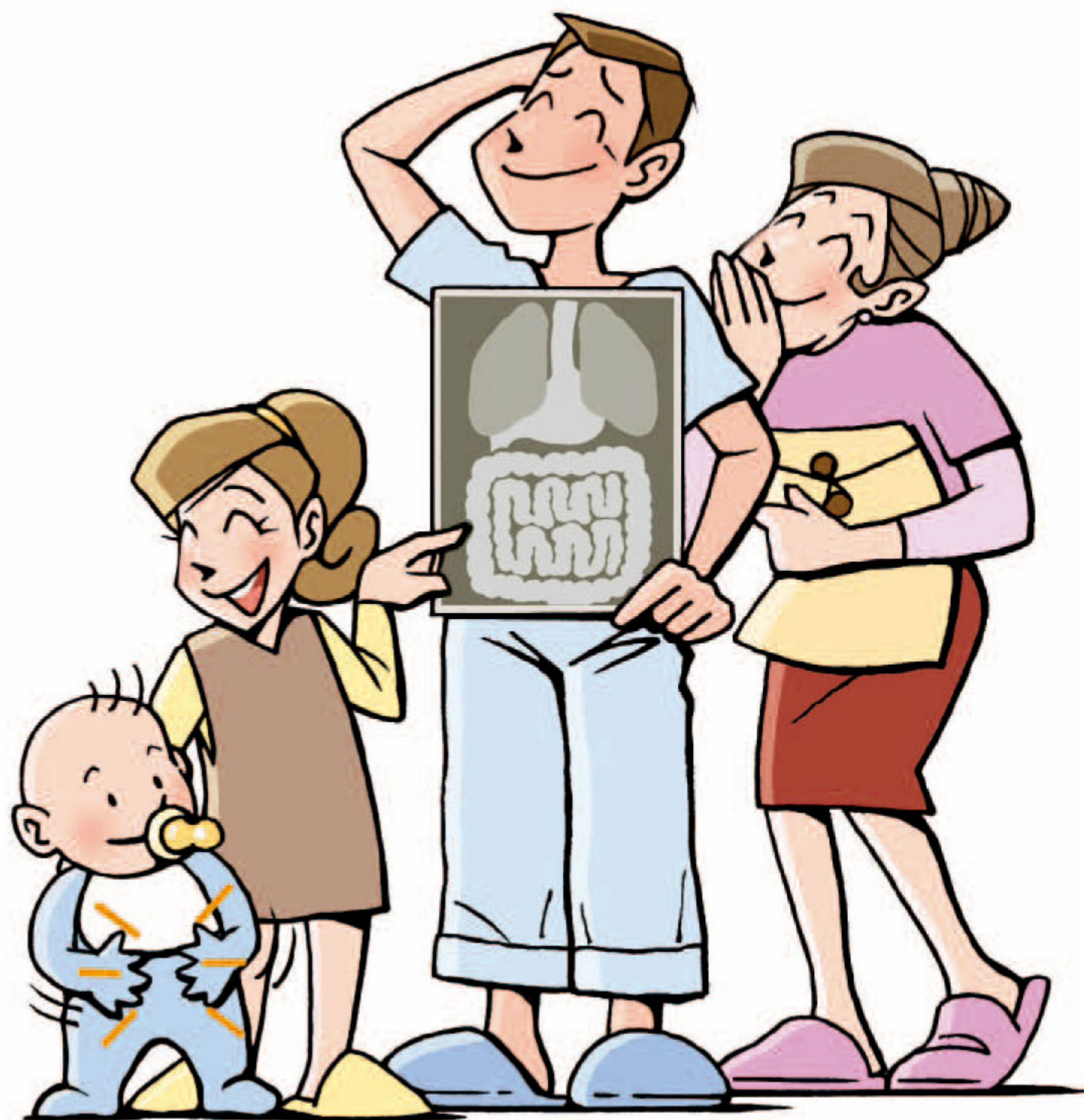
エルエル  
L L

<http://www.kyorei.com>

VOL.44 No.3  
通巻170号

元気ですか？あなたの

おなか





# おなか（胃腸）は健康の土台

胃や腸が十分機能していないと、どんなに身体に良い食品やサプリメントを摂取しても体内に吸収することができません。また私たちの腸に共存している腸内細菌は、食物繊維を分解し吸収しやすくするばかりでなく、免疫力を上げてアレルギーの原因物質やウイルスなど身体にとって危険なものを体内に入れないよう作用してくれます。それ以外にもヒトにとって必要なビタミンやホルモンまで産生していることが分かっています。本号を参考にしておなかを健康にすることで、病気に負けない身体づくりに励みましょう。

監修 大草薬品株式会社 開発課 阿部和美

## CONTENTS



|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| 食べ物の消化・吸収 .....                | 3     |
| 食べ物の旅 .....                    | 4-5   |
| 胃痛・胸やけ（胃炎） .....               | 6     |
| 消化性潰瘍（胃潰瘍・十二指腸潰瘍） .....        | 7     |
| 胃食道逆流症（逆流性食道炎） .....           | 8     |
| ノロウイルス感染症 .....                | 9     |
| 便秘 .....                       | 10-11 |
| 下痢 .....                       | 12    |
| 過敏性腸症候群、<br>潰瘍性大腸炎、クローン病 ..... | 13    |
| 腸を元気にするために .....               | 14-15 |
| Q&A .....                      | 16    |



# 食べ物の 消化・吸収

私たちが生きていくためには、食事をしなければなりません。

口に入れた食べ物のほとんどは、そのままの形では大き過ぎて体内に取り入れ、吸収することはできません。食物中の栄養素を取り入れる形になるまで分解することを「消化」といい、その栄養素を器官から血液やリンパ液に取り入れることを「吸収」といいます。

食べ物が消化吸収され、残りカスが排泄されるまで 24 ～ 72 時間かかります。次のページで、消化管の働きを見てみましょう。

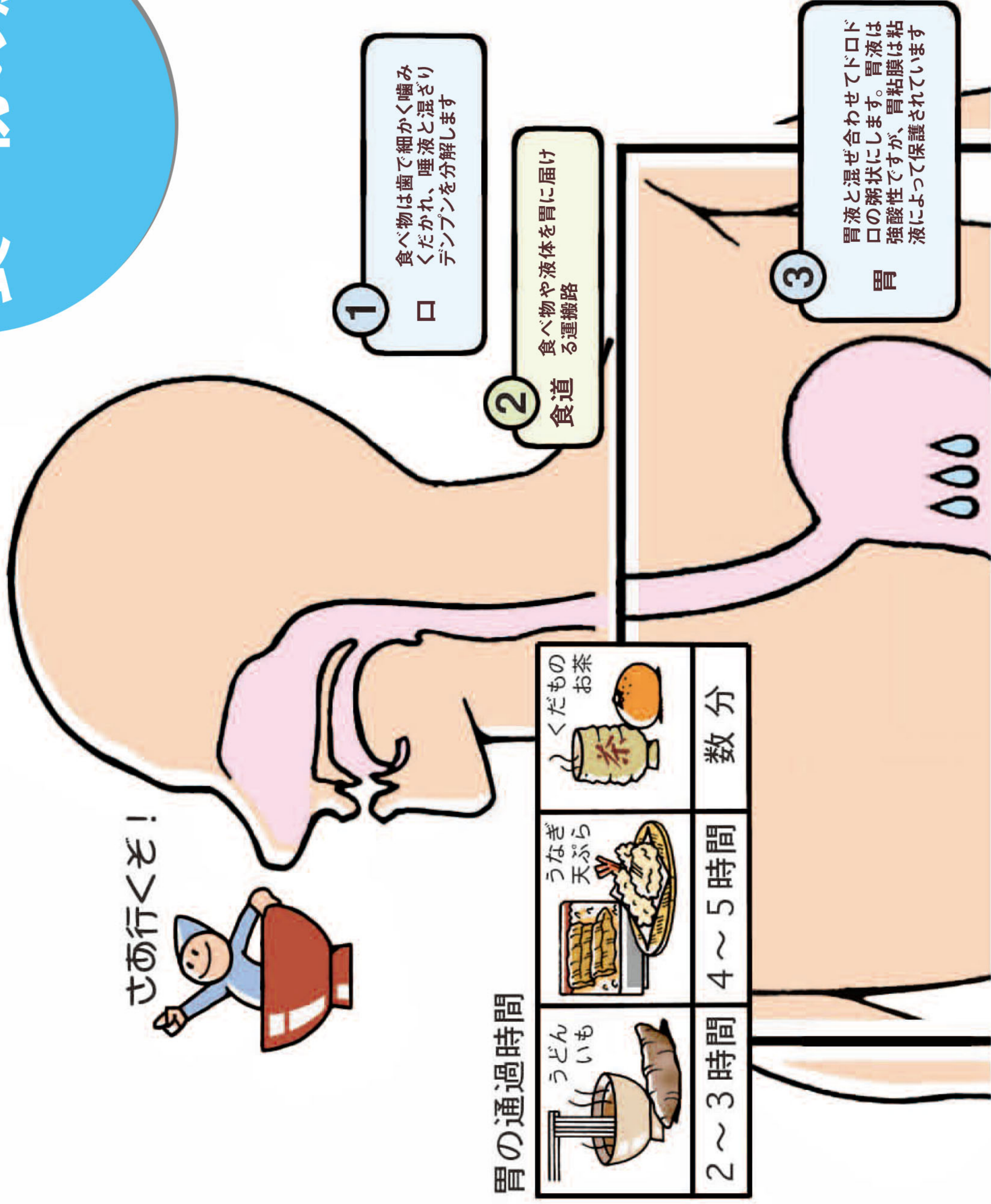




消化管は口から肛門まで一本のパイプのようなものです。その長さ  
は約 10m。そのうち 6～7 mを小腸が占めています。  
消化の仕組みを見てみましょう。

元気ですか？あなたの  
おなか

# 食べ物の旅





4

十二指腸

胆のうから胆汁が、膵臓から膵液が流れ込み、さらに消化が進みます

胆汁  
膵液

胃酸で溶ける～!

6

大腸

消化吸収できなかつた食べ物水分を吸収し、固形状の便を形成します。大腸に住む腸内細菌が食物繊維を分解し、身体に必要なビタミンやホルモンを合成しています

水分・ミネラル

小腸

5

「絨毛」と呼ばれる細かい突起が無数にあり、そこにリンパ管や血管が通っていて栄養を吸収します

脂肪・グリセリン

アミノ酸・ブドウ糖

7

肛門

便を排泄する出口です。左のイラストで自分の便を確認してみてください(理想はバナナ状)。ヨーグルト状や水状が続いたらかかりつけ薬局へ

キミの便はどの形?

チョコボール状

バナナ状

ソフトクリーム状

ヨーグルト状

水状



元気ですか？あなたの  
おなか

# 胃痛・胸やけ (胃炎)

おもに胃痛・胸やけは、それぞれ胃と食道の粘膜の炎症によって「みぞおちの痛み」や「のどが焼けるような感じ」などの症状が引き起こされます。

炎症の原因はさまざまですが、ストレス、食生活の乱れ、喫煙等による胃酸過多や、ピロリ菌の感染、刺激の強い飲食物によること等があります。また炎症がひどくなると潰瘍を起こすこともあります。

胃痛・胸焼けの治療には「胃酸分泌抑制剤」「制酸剤」「胃粘膜保護剤」などが使われます。ただし養生が悪いと慢性化しやすいので、喫煙や刺激物を控え、よく噛んでゆっくり食事をしましょう。ストレスがひどいときには専門医に相談しましょう。





# 消化性潰瘍

(胃潰瘍・十二指腸潰瘍)

消化性潰瘍(胃潰瘍・十二指腸潰瘍)とは、胃液が自分の胃や十二指腸の粘膜を消化してしまい潰瘍をつくる病気です。この二つはそれぞれ違った病態をとります。

胃潰瘍は40～50歳代に多く、胃酸分泌はそれほど多くなく、食後すぐに痛みを感じたり、胸焼け、げっぷ、胃のむかつき等の症状があります。

十二指腸潰瘍は胃酸の分泌が多い30歳代に多く、夜間や空腹時の、持続的な上腹部の痛みが典型的な症状です。

また潰瘍があっても必ず自覚症状があるとは限らず、定期検査等で見つかることもよくあります。

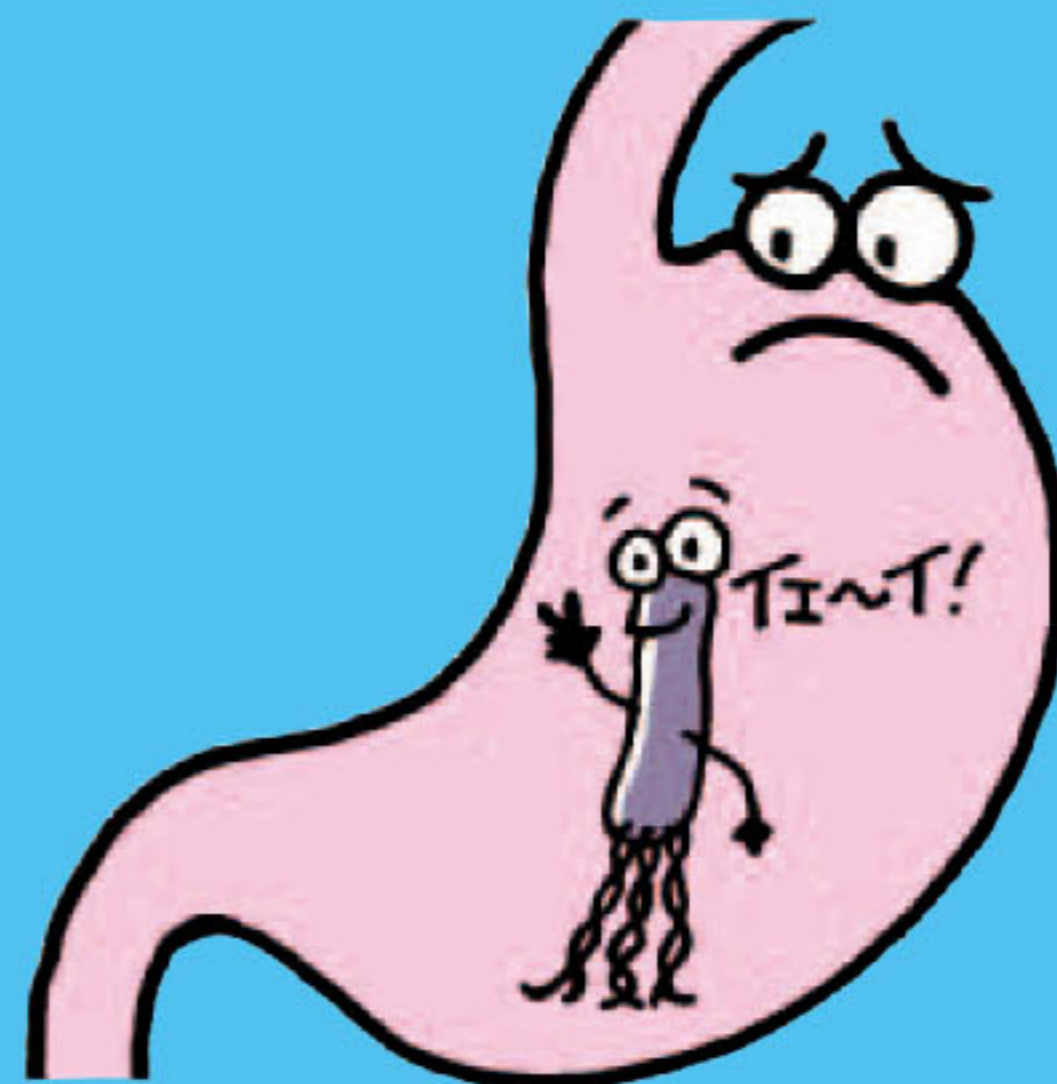
潰瘍が深くなって血管に到達すると、出血を起こします。コーヒーを入れた後の残りカスのような黒いツブツブ状の血を吐いたり、胃酸で酸化された血液が腸のほうに流れ、黒っぽいタール状の便を排泄する場合があります。

治療薬は胃炎に準じます。症状がひどいときには内視鏡や腹腔鏡などによる外科的処置が行われます。

## ピロリ菌 (Helicobacter pylori ヘルコバクター・ピロリ)

ピロリ菌は、ヒトなどの胃に生息する細菌で、胃炎・胃潰瘍・十二指腸潰瘍・萎縮性胃炎・胃癌等の原因にもなります。現在では簡単な検査でも検出でき、2種類の抗菌薬と胃酸分泌を抑えるプロトンポンプ阻害薬を組み合わせることで、除菌が可能です。

除菌することで、上記疾病の予防、治療期間の短縮、再発の防止などの効果があります。





元気ですか?あなたの  
おなか

# 胃食道逆流症 (逆流性食道炎)

食道と胃の境界部には下部食道括約筋があり、胃から食道への逆流を防いでいます。

しかし加齢や肥満、飲酒、脂肪の多い食事、過食、腹圧等、さまざまな原因で下部食道括約筋の機能が低下し、胃液が逆流することで食道に炎症を起こしてしまいます。

自覚症状としては「口のなかに酸っぱい胃液が上がる」「胸がチリチリ焼けるような前胸部灼熱感」等があります。さらに症状が進行すると食道が狭くなり、食物が通過する際に病変部が傷つくために出血し、吐血したり貧血になることもあります。

胃液が逆流しても胃酸が強くなければ炎症を防げます。治療薬としては「胃酸分泌抑制剤」「制酸剤」等が使われ「消化管運動機能改善剤」「粘膜保護剤」等が補助的に使われます。

胃食道逆流症(逆流性食道炎)は日常生活で気をつけることで症状が緩和されます。過食しないことと、脂質の多い食物、甘いもの、柑橘類、コーヒー・紅茶、香辛料、アルコール類、喫煙などは控えましょう。また腹圧をかける姿勢を避け、食後1～2時間は横にならないように心がけましょう。





# ノロウイルス 感染症

ノロウイルスはほとんどが経口感染で1~2日の潜伏期間後、吐き気・嘔吐・発熱・腹痛・下痢などの症状を起こします。

吐き気が強いときには飲食は控え、安静に保ち、温かくして身体を休めます。吐き気がおさまってきたら、白湯や薄めの番茶、麦茶などで少しずつ水分を摂りましょう。この場合、胃腸を刺激しないように常温にして飲み、十分に水分が摂れるようになってから消化の良いものを少しずつ食べましょう。

ただし乳幼児、高齢者、体力が落ちている人などは重症になることがありますので、医療機関を受診しましょう。

## 糞便や吐物を処理するときのポイント

- 使い捨てのガウン(エプロン)、マスク、手袋を着用し、ペーパータオル等で静かに拭き取る
- 拭き取った後は1000ppm(0.1%)次亜塩素酸ナトリウム溶液(P16参照)で浸すように床を拭き取り、その後水拭きをする
- 糞便や吐物は速やかに処理し、拭き取りに使用したペーパータオル等もビニール袋に密閉して廃棄する
- ノロウイルスは乾燥すると空中に漂い、口から入って感染することがあるので、乾燥しないうちに速やかに処理し、十分な換気を行う
- 作業後は石けんで爪先から肘まで丁寧に洗う





元気ですか?あなたのおなか

# 便秘

便秘が続くと身体に悪い影響が出てきます。肌荒れ、頭痛、肩こりや、痔、ポリープ、大腸がんなどの原因の一つになっていることがあります。

食事、マッサージ、便秘薬などを上手に使うことで便秘を解消しましょう。

## 便秘のタイプ

### 弛緩性便秘

ぜん動運動が弱くなり、便を送り出しにくくなる

### 直腸性便秘

便意を我慢しているうちに排便反射がにぶくなり、便が直腸にきても出なくなる

### けいれん性便秘

ストレスなどで大腸がけいれんし、便が通りにくくなる。便は硬くチョコボール型

## 便秘対策

### 食事

- 朝食を必ず摂り、毎食規則正しい時間に食べる
- 繊維質の多い食物や水分を多く摂る
- バランスの良い食事を心がける

### マッサージ

- おなかの上に両手を置き、時計まわりに円を描く
- 背中を伸ばして腰の下から背中にかけて上下にマッサージ
- 左下腹部から足の付け根くらいまでをマッサージ



## ツボ

背中には「便秘点」というツボがあります。肋骨の一番下から指幅2本分下で、背骨から指4本分外側、左右どちらにもあります。ウエストに手を置いて親指でツボを押しながら上体を左右にひねります。これを数回繰り返してください。

## 便秘薬

- 刺激性下剤（センナ、ダイオウ、ピコスルファートナトリウムなど）

腸粘膜を刺激してぜん動運動を活発にする薬。寝る前に服用し、朝食を摂ることで条件反射的に腸が動き出します。腸溶錠では、胃の酸度を左右する薬と併用しないことが望ましいです。

- 膨脹型下剤（プラントゴオバタ種皮など）

水分を吸収して便を軟らかくし、腸の内容物を膨脹させることで便のカサが増えぜん動運動が活発になります。

- 塩類下剤（酸化マグネシウム）

腸のなかに水分を集め便を軟らかくするとともに、大腸のぜん動運動を促します。



## 浣腸とは？

浣腸とは、肛門部に液体を入れて腸の壁の面を滑りやすくし、また腸を刺激し腸の動きを活発にして便を出すことです。特に直腸に留まり硬くなった便に有効です。

- ・ 即効性がある
  - ・ 出すタイミングをコントロールできる
  - ・ 子どもからお年寄りまで使える
- などの特徴があります。



ワン  
ポイント



元気ですか?あなたの  
おなか

# 下痢

下痢は、大腸で水分の吸収が十分に行われず、通常約70%とされる便中の水分が80%以上になってしまう症状です。

一時的な下痢は暴飲暴食やウイルス・細菌の感染など外的要因の場合が多く、原因さえ取り除けば問題ありません。感染性の場合、下痢止めで感染源を体内に閉じ込めてしまわないよう注意が必要です。

また、下痢止めの飲み過ぎは便秘を引き起こすこともあります。医師、薬剤師のアドバイスをしっかり聞き、脱水症状に気をつけて温かい水分を補給しましょう。

慢性の下痢は、腸に何の異常もない「過敏性腸症候群」や、腸に何らかの障害が疑われる「潰瘍性大腸炎」「クローン病」などがありますので、家庭で対処できないものや原因が分からないときは、早めに医療機関を受診しましょう。





# 過敏性腸症候群、 潰瘍性大腸炎、 クローン病

## 過敏性腸症候群

検査をしても炎症や潰瘍などの異常は認められませんが、下痢や便秘、ガス過多による下腹部の張りなどの症状が起こります。腸の運動を司る自律神経に異常があったり、精神的不安や過度の緊張などからくるストレスが引き金になって起こることもあります。

生活の乱れを改善し、ストレスを解消することが重要です。医療機関では腸内の水分を調節したり、神経伝達物質に作用する薬があるほか、漢方薬も大いに助けになります。

## 潰瘍性大腸炎

大腸の粘膜に炎症が起こり、びらんや潰瘍ができる病気で、原因ははっきりしませんが、自己免疫異常（自分自身の粘膜を異物と認識して攻撃する）説が有力です。

下痢、腹痛、粘血便などの大腸の症状とともに、発熱、嘔吐、頻脈などの全身症状が起こる場合もあります。症状には波がありますので、できるだけ良好な状態を長く保つことが重要です。

## クローン病

10～20歳の若年者に多く、消化管、おもに小腸や大腸に潰瘍を形成し、粘膜の炎症、腸管内腔が狭くなる慢性の炎症性病変です。

下痢や栄養障害による低たんぱく、低ナトリウム、低カリウム血症なども見られます。栄養の吸収が著しく阻害されるので、栄養療法、薬物療法が中心となります。





元気ですか?あなたの  
おなか

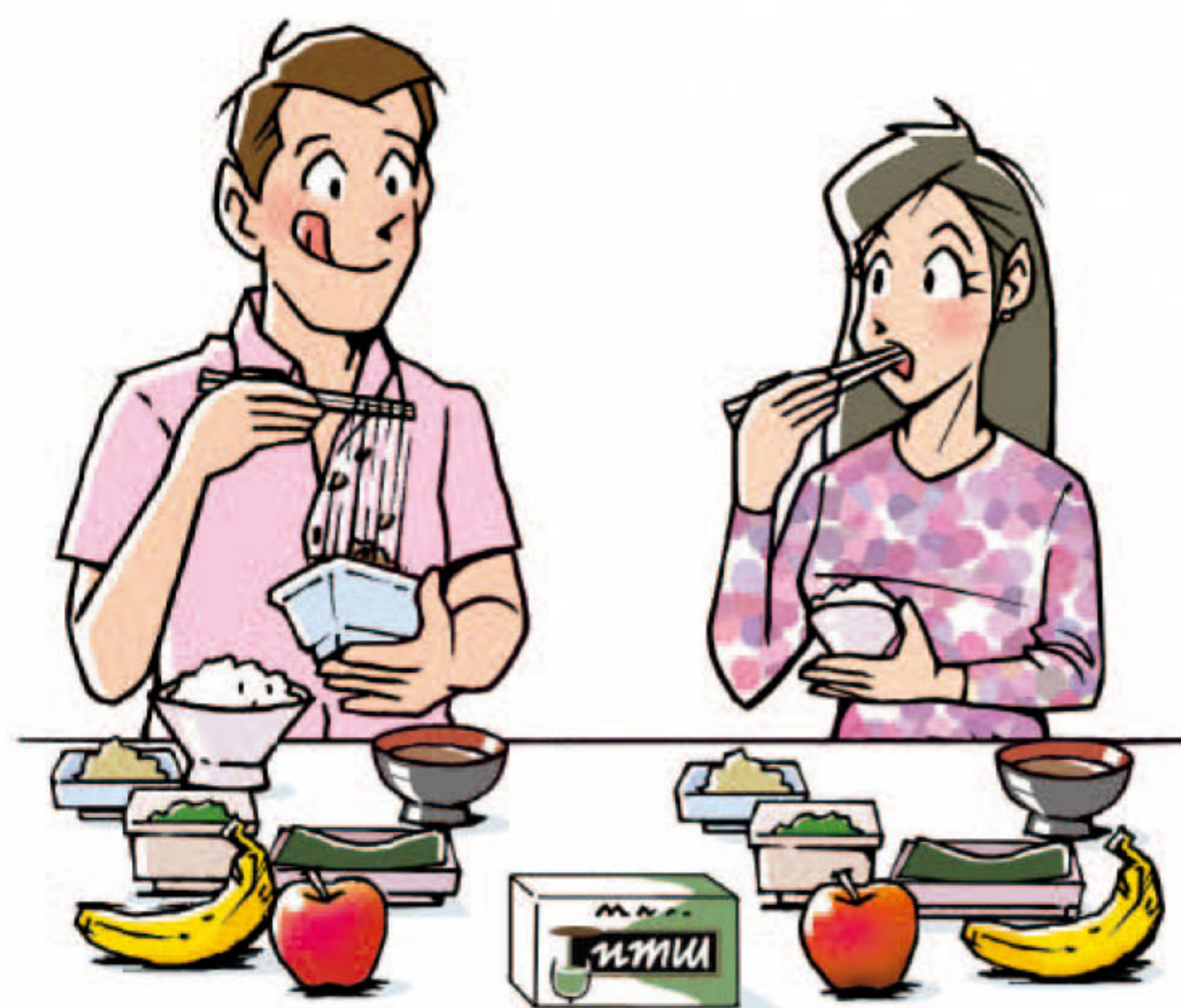
# 腸を元気に するために

おなかをきれいにするると身体も元気になります。おなかをきれいにするためにどうしたら良いのでしょうか。

## 1. おなかに良いものを食べる

海藻、納豆、キノコ、リンゴ、こんにゃく、玄米、バナナなどをしっかり噛んで食べると良いでしょう。野菜を温野菜にしたり、冷たいものを控えると胃腸への負担も減り、冷えの改善につながって腸も元気になります。

ただし、どんなに身体に良いものであっても摂り過ぎはよくありません。食物繊維は悪玉菌の活動を抑えたり、コレステロールや中性脂肪を体外に排出しますが、摂り過ぎると人によっては胃もたれ、胸焼けなどを起こすこともありますので注意しましょう。



ワン  
ポイント

厚生労働省(※)は食物繊維の摂取について、18歳以上の男性で19g以上、女性で17g以上を一日の目標量としていますが、食生活の欧米化に伴い、食品だけで摂るのは容易ではありません。サプリメントで補うことも良いでしょう。

※「日本人の食事摂取基準」2010年版より



## 2. ちょっとの時間でできて続けられる、腸を元気にする運動

① 横になった状態で、上へ30～45度、片足ずつ上げます。左右30秒間ずつ3セットです。慣れてきたら、両足を一緒に上げて、同じ30秒間3セットしましょう。



② 立ったまま、片足を真っすぐに前へ30～45度の角度で上げます。10秒ぐらいから始めて、次第に時間を延ばし、30秒まで頑張りましょう。左右3セットが理想です。倒れそうになったときに掴めるように、机などの支えのあるところであると良いでしょう。



## 3. ストレスがかからないように

大腸は脳と密接に関わっており、自律神経に支配されています。そのためストレスの影響力も強く、自律神経のバランスが乱れると便秘、腹痛、下痢などを引き起こすので、上手にストレスを発散しましょう。



## 4. 腸内免疫を上げるように

免疫細胞の約60%は腸にあるといわれています。腸が元気なら全身の免疫システムが活性化され、病気を遠ざけます。

ワン  
ポイント

生きたまま腸に届くビフィズス菌や乳酸菌などを摂ると、腸内で増殖し、腸内細菌のバランスを整えます。また、死んだ乳酸菌などでもビフィズス菌のエサになることで善玉菌を増やし、良い腸内環境をつくる手助けになります。これらは腸内に留まることができないので、毎日摂ることが大切です。





# Q&A

## Q. 便意はなぜ我慢できるの?

A 肛門には、意思と関係なく動く内肛門括約筋と、意思で動く外肛門括約筋があります。この二重構造のため寝ているときや、便意のあるときも自然に漏れることなく我慢できるのです。

## Q. おなか(胃腸)が痛いのですが、頭の痛み止めでも効きますか?

A おなか(胃腸)の痛み止めは胃粘膜を保護したり、胃腸のけいれんを和らげたりする作用があります。頭痛薬にその作用はなく、かえって胃を荒らすことがあります。ただし、生理痛の場合は頭痛薬でも有効です。

## Q. ウイルス性感染症などで汚物がついた床や衣類の消毒に使用する消毒液を家庭でつくるのはどうすればいいの?

A 一般的な家庭用塩素系漂白剤(ハイター、ブリーチ、ピューラックスなど)と空の500mLペットボトルを利用して簡単につくれます。

上記の漂白剤は次亜塩素酸ナトリウム濃度が5~6%ですので、ペットボトルのキャップで2杯(約10mL)量って、ペットボトル約500mLの水に加えれば、ほぼ50倍希釈となり、1000ppm(0.1%)の消毒液ができます。つくる前に塩素系漂白剤に記載の使用上の注意をよく読んでから行ってください。



※かかりつけ薬局にご相談ください。