

(特集1)

甘く見ないで

胃腸の トラブル。

楽しい人生に健やかな食生活は欠かせませんね。
その楽しみを縁の下で支えてくれる胃腸のこと、
少し考えて大事にしてみませんか。

編集／医師35人とCOML合同委員会

事務局／ロハスメディア

監修／日比紀文 慶應義塾大学医学部内科学(消化器)教授

矢作直久 虎の門病院消化器内科(胃腸)部長

鈴木秀和 慶應義塾大学医学部内科学(消化器)専任講師



皆

さん、ソーセージを食べたことありますよね。あれが、豚などの腸に、ひき肉や香辛料を詰めたものだということはご存じでしょう。

あのような食べ物が成立するのは、腸が筒状で、伸び縮みして、途中に肉や汁の飛び出すような穴がないからです。

そしてこれが、今回扱う消化管(胃腸)の性質を端的に表しています。そうです。しなやかな一本の筒で、食物が体内に入って消化され排泄されるまでの通り道なのです。しかも単なる通り道ではありません。食物を移動させ、消化・吸収し、残りカスを排泄物へと変える、そんな働きもしています。

さらに、外界とモノの出入れをしている関係上でしょうが、筒の中には他の生物がいろいろすんでいます。そして、この寄生物との関係で病気になったりします。実に不思議な世界ではありませんか。

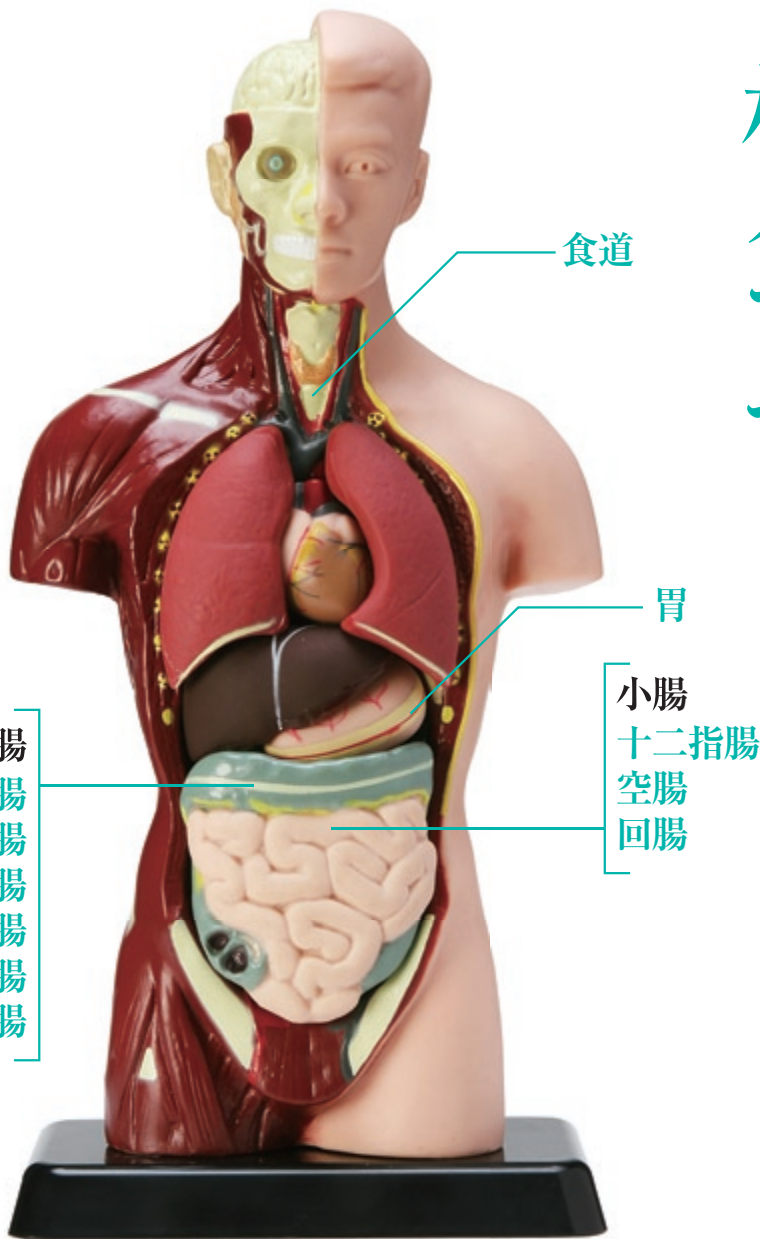
消化器は この順に並んでいます。 環境も様々です。

先

ほど消化管は一本の筒だと書きましたが、最初から最後まで同じ太さというわけではありません。内側の環境は、場所によって千差万別です。

当然ながら、場所ごとに働きも全く異なり、口に近い方から、食道→胃→十二指腸→空腸→回腸→盲腸→上行結腸→横行結腸→下行結腸→S状結腸→直腸という名前が付いています。このうち、十二指腸から回腸までの6メートルを小腸、それ以降の1・5メートルほどを大腸と総称します。

では、トラブルについて見



る前に、それぞれの部位の働きをおさえます。

まずは食道から。気道の後ろ側を通っています。口が噛み砕いて唾液と混ぜ合わせ飲み込んだものを、口の側から順番に広がったり縮んだりして胃へ送り込みます。こういった広がったり縮んだりしながら先に進める運動を蠕動と言います。逆立ちしてもモノが食べられるのは食道のお陰です。

続いて胃です。みぞおちの辺りにあります。ここでは食

物をいったん溜め込み、強力な酸やたんぱく質分解酵素を含む胃液と混ぜてすり合わせます。食物を殺菌、主にたんぱく質を消化し、ドロドロの粥状になったら、腸へ少しずつ送り込みます。

胃の中は強い酸性なので、生きていられる生物はいないと考えられてきましたが、近年、ヘリコバクター・ピロリ(ピロリ菌)という細菌をすまわせている人の多いことが分かってきました。そして、このピロリ菌が様々な悪さを

するらしいのです。後ほど改めて説明します。

十二指腸は、強い酸性で送り込まれてきた胃の内容物に自ら分泌する重炭酸イオンに加え、胆汁と膵液を混ぜ合わせ、中和すると同時に消化を進めます。

空腸・回腸では、消化酵素の作用により、内容物をアミノ酸、ブドウ糖、中性脂肪、脂肪酸などへと最終分解すると共に、粘膜の先端にある絨毛と呼ばれるひだから、それらの栄養素を吸収します。小

腸の内径は奥へ行くほど細くなり、回腸の最後は直径3センチほどになります。

ここまでで食物中の栄養素の9割が吸収されます。

最後の大腸は、残りカスを選んで溜めると共に水分やミネラルを吸収します。大腸の動

きが良くて通り抜けるスピードが速すぎると下痢便になり、動きが悪くて停滞すると便秘になります。

大腸を語るうえで忘れてならないのが、中にすみ着いている腸内細菌です。糞便の実に3分の1が腸内細菌だと言われており、腸の働きに影響を与えるだけでなく、近年は大腸の炎症や発がんとの関係でも注目されています。



善玉菌と悪玉菌



大腸粘膜には100兆個とも言われる細菌が住み着いています。彼らが栄養分として残っているのは人が小腸までで吸収しきれなかった食品成分で、彼らが出すものを人が再利用することもあります。

糖を栄養分に酸を作るような乳酸菌類は、腸の働きを良くするなど健康に良いと考えられているので「善玉菌」、たんぱく質や脂肪分を栄養分に毒素を作るような腐敗菌などは体に悪影響を与えると「悪玉菌」と呼ばれることがあります。どちらも言えないのが「日和見菌」で、人の体力が落ちると突然暴れたりします。

腸内にすみ着ける菌の総量は大体決まっていますので、善玉菌が増えれば悪玉菌は減ることになります。善玉菌を増やすコツは、規則正しい生活とバランス良い食事です。抗生物質を飲むとお腹の調子がくるうのは、腸内細菌が大量に死んでバランスが崩れるためです。

胃腸のトラブルには

こんなものがあります。

胃 や腸などの消化管が実

に働き者であることは、前項でご理解いただけたと思います。裏を返せば、痛い、重い、下痢をするといったように、消化管がちゃんと働いてくれなくなると、すぐにQOL（生活の質）が落ちるといふことです。

きちんと働いてくれなくなるといつても、問題がどこにあるのかハッキリ特定できるものと、よく分からないものがあります。後で詳しく説明しますが、胃腸はストレスの影響を受けやすく、一時的に機能低下することが日常的にあります。

一方で、自覚症状がないから万事OKというわけではありません。粘膜表面だけでなく粘膜の下側（粘膜下層）まで穴があき、時に大出血を起こす状態が、胃潰瘍です。胃の不調については次項で改めて説明します。

最後に腸です。十二指腸潰瘍は胃潰瘍とよく似た自覚症状が出ます。比較的若い人に起こり、お腹が空いている時に痛むことが多いようです。

最近とみに増えているといわれるのが、緊張すると下痢や便秘を繰り返す過敏性腸症候群。腸そのものに目に見えるような異常があるわけではありませんが、社会生活を営むうえでは大変困りますね。

この他、潰瘍性大腸炎や、クローン病などの難病もあります。腸の場合も、診断を確定させるには、大腸内視鏡検査（大腸カメラ）が欠かせません。

りません。わざわざこんなことを書くのは、消化管に関する限り、常に「がん」の早期発見を心がける必要があるからです。早期に発見すれば完治が見込めますが、自覚症状が出てからでは遅いこともあります。

とりあえずここでは、「がん」のことは別にして、自覚症状のあるものを取り上げます。

まず食道の異常から。蠕動運動がうまくいかなくなると、胸がつかえる感じになります。それから、様々な原因で胃液など胃の内容物が逆流してくると食道粘膜に傷がつき、胸やけや痛みを感じることもあります。これを「逆流性食道炎」と言います。ひどくなると食道の筒が細くなったり

（食道狭窄）、えぐれたり（食道潰瘍）、長期経過で前がん病変ができる（バレット食道）危険性もあります。

続きまして胃です。おなじみの胃炎と胃潰瘍があります。ただし一口に胃炎といっても、胃の細胞には異常のないもの、胃粘膜がただれている急性のもの、胃の粘膜が老化・萎縮して分泌機能が慢性的に低下

虫垂炎も お忘れなく。

俗に「もうちょう炎」と呼ばれる虫垂炎は、ひょっとすると最も知られている胃腸の病気かもしれませんね。あまりにも一般的で甘くみられがちですが、ベテランの外科医でもお腹を開けてみないと確定診断できないほど症状が千差万別で、かつ他の病気とも紛らわしいので、どうも尋常でないお腹の痛みがあると思ったら、なるべく早く受診しましょう。処置が早ければ、手術をせずに薬で「散らす」ことも可能です。



バランスが大切。 胃腸の健康。



では、なぜ消化管の調子がおかしくなってしまうのでしょうか。典型的な例として胃で見えていきます。

飲みすぎ食べ過ぎ、変なものを食べたという一過性のトラブルの場合は、反省と安静で十分なので除きます。それ以外に、何だか胃の調子が悪いといった場合、直接の原因は次の2つ。胃粘液に比べて胃酸が過剰になったか、蠕動運動が低下したか、です。

まず、胃酸と胃粘液の関係について見ていきましょう。胃の中では、胃液中のペプシンという酵素が働いて、食事成分中のたんぱく質を分解しています。そのままだと胃粘膜のたんぱく質も分解され

てしまいますので、胃酸が直接細胞に触れないよう、胃粘液が粘膜の表面にバリアを作っているのです。

しかし、胃粘液に比べて胃酸が過剰になると、バリアが破れ、胃が自分自身を消化してしまいます。こうして炎症や潰瘍が起きますのです。

このようにバランスが崩れてしまう原因と考えられているのがストレスです。ストレスがかかると胃の血流が悪くなり、粘液だけでなく粘膜を守る物質の産生も低下します。ストレスの中には、精神的なプレッシャーだけでなく、生活習慣の乱れなど身体的なものも含まれます。

胃腸は、「第二の脳」と呼

ばれるほど神経細胞が多数集まっています。しかも神経細胞は互いにつながっていますので、脳が何か不快を感じ防御反応を起こすと同調します。表現を換えます。胃腸は交感神経系と副交感神経系という2系統の自律神経に支配されており、交感神経系が胃腸活動のブレーキ、副交感神経系がアクセルとして働きます。交互に働くなら、休息・修復と活動も交互になって良いのですが、ストレスで片方が過剰に働くと、スイッチが入

りっぱなし、切れっぱなしになってしまふというわけです。このバランスの崩れは、機能性ディスペプシア（16・17ページ参照）や過敏性腸症候群でも起きていると考えられています。ただし、不調の原因がストレスだけだとすると説明のつかない現象も多く、胃のトラブルの真犯人に達しないこと近年一身に注目を集めている存在があります。それがピロリ菌（コラム参照）です。

ピロリ菌が胃にすむことは

**かわいい名前
の怖いヤツ。**

ピロリ、と読むと祭りの日の笛などを想像してしまいがちですが、そんなかわいいものではありません。ピロリ菌が胃の出口である「幽門」の辺りによく住んでいることから、幽門を指す英語「pylorus」にちなんで名づけられました。

ピロリ菌は、強酸でいっぱいの胃の中でも、ウレアーゼという酵素を用いてアンモニアを作り、自分の周囲の環境をほぼ中性に保つことができます。

日本では50代以上とそれ以下とで感染率に大きな差があります。50代以上の実に7割が保菌者と言われます。戦後間もなくは、日本の衛生環境が良くなかったことが影響しているとみられています。

説明しましたね。ピロリ菌が胃粘膜に取り付くと、免疫がこれを排除しようとして働き、粘膜に炎症が起きます。炎症の起きた場所では、血流が減り胃粘液の分泌が低下します。これが慢性萎縮性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、ひいては胃がんへつながっていくのです。

もうひとつの蠕動運動が減るとい場合についても簡単に説明しますと、蠕動が減った結果、胃の中に食物がいつまでも残っていたり、逆流したりしますので、胃もたれ・胸焼けを感じます。



トラブルが起きたら こう対処します。

説

明してきたように、消化管の異常は、粘膜細胞の様子を眺めてみないと、何が起きているのか確定できず対処法も決まりません。と
 いて、いちいち粘膜を削り取るのでは、患者が大変です。
 うまくしたもので、消化管は口もしくは肛門から一本の管でつながっているという特徴があります。だから、ご存じの内視鏡を使えば、体に傷をつけなくても患部がどういう状態が見られます。今回の対処法も胃で説明します。
 内視鏡で見た場合に胃粘膜の状態は、次のような3パターンに分かれます。
 ①特に変わったところがない

い ②粘膜が薄くなり胃液の分泌も少ない ③ただれや出血、潰瘍などがある、です。
 ①の場合、これまでは神経性胃炎として片付けられることがほとんどでした。最近では、このような状態を機能性ディスペプシアと診断し、積極的に治療がされるようになってきました。痛みやもたれ

などの症状を緩和する薬剤（たとえば胃酸を抑える薬や胃を動かす薬）と生活習慣の改善、場合によっては抗うつ薬等をセットで使うこともあります。このタイプは、ストレスの原因を取り除かない限り、そんなに改善するものではありません。



せん。
 ②のような場合を、萎縮性胃炎と呼びます。自覚症状のないことが多いのですが、このタイプは胃がんになりやすいことが知られているので、定期的に健康診断を受ける必要があります。ほとんどがピロリ菌感染によるものであり、現在は保険適用外ですが、医学的には除菌も一つの治療法と考えられます。
 なお自覚症状のない人でも、血液検査で「ペプシノーゲン」という物質の量を調べれば、その量が少ない場合は萎縮性



胃炎になっていいる可能性が高いと推測できます。ただし直接胃の中を見たことにはなりません。
 ③で、粘膜がただれている程度の場合は、吐き気などの症状を抑える薬と共に胃酸を抑える薬や粘膜を保護する薬を飲むと比較的簡単に治ります。



潰瘍まで進んでいた場合、以前は胃を切除することもありましたが、現在はほとんど薬物治療で治ります。

この場合、まず胃潰瘍を起こす薬を飲んでいたら止め、ピロリ菌がいるかを調べます。ピロリ菌がいれば、除菌療法をするわけです。加えて、「PPI（プロトンポンプインヒビター）」や「H2ブロッカー」など、胃酸の分泌を抑える薬を使います。

ちなみに飲酒・喫煙をする
 と明らかに潰瘍の治りが悪い
 ことが知られているので、思
 い当たる方は少なくとも潰瘍
 が治るまではやめましょう。



ん？と思ったら受診を。 日頃の健診も大切です。

現

代日本のように、いわゆるストレスの多い社会で生活していると、胃腸へ知らず知らず負担をかけてしまいます。とって憂き世を離れて^{いんとん}隠遁生活を送るわけにもいけません。

むしろ憂き世を楽しむためにこそ、胃腸にはバリバリ働いてもらわねばならないはず。せめて、負わなくてもよかつた負荷を胃腸へかけることのないよう、日頃の生活に気をつけると共に、たまには胃腸の訴えに耳を傾けてあげてはいかでしょうか。原則は規則正しい時間に適量を食べることです。夜遅い食事などは一番いけません。といっても、繰り返しになります。胃腸の異常は、自



覚症状だけでは正確な対処が難しいものです。また、皆さんが恐れているであろう「がん」の場合、ハッキリした自覚症状が出てからでは手遅れになる可能性があります。なんか変だな、と思ったら、自己診断で済ませてしまうのではなく受診しましょう。それ

が自分の生活を見直すきっかけになるかもしれませんし、内視鏡検査で早期発見のきっかけになると考えることもできます。内視鏡も大変進歩し、以前に比べて飲みやすくなりました。もちろん特に自覚症状がなくても、定期的な健康診断は必ず受けましょう。



playmobil

©2006 geobra Brandstätter.

PINOCCHIO

プレイモービル日本販売総代理店 株式会社アガツマ

●商品のお問い合わせ TEL.03-5820-7270

●http://www.playmobil.co.jp

株式会社アガツマ