

今回は消化性潰瘍のお話しです。

## 【消化性潰瘍とは？】

胃潰瘍や十二指腸潰瘍を総称して消化性潰瘍といい、消化力の強い胃液中の塩酸によって胃壁等に傷ができることからこう呼ばれています。健康な状態では、胃液の分泌量（攻撃因子）と、胃や十二指腸が消化されないよう守っている粘液や粘膜（防御因子）などの抵抗力がつりあっていて潰瘍は起こりませんが、過労や睡眠不足、精神的な緊張が続いたりすると攻撃因子と防御因子のバランスがくずれ潰瘍が起こります。攻撃因子、防御因子には以下のようなものがあります。

攻撃因子	{	喫煙、アルコール、コーヒー 胃酸、ペプシン、胆汁酸 ヘリコバクターピロリ菌 ストレス 非ステロイド性抗炎症薬（NSAID）	防御因子	{	粘膜血流 粘液・アルカリ分泌 プロスタグランジン
------	---	---	------	---	--------------------------------

また最近では、消化性潰瘍の原因としてヘリコバクターピロリ感染や NSAID が密接に関係していることが明らかにされ、現在ではこれらが消化性潰瘍の 2 大リスクファクターとされています。

消化性潰瘍の症状としては、みぞおちあたりの痛み、背部痛、胸やけ、吐き気、食欲不振などの自覚症状が現れます。精神的に倦怠感やいらだちをおぼえやすいのも特徴のひとつです。

## 【消化性潰瘍と食事】

消化性潰瘍は食事と深く関わっています。食事の選択によっては、症状を悪化させたり緩和させたりすることがあります。胃炎、胃潰瘍があるときには、胃の排泄機能が低下しているので、消化のよい食品を選択しなければなりません。油っこいもの・貝類・干物（胃に長くとどまる）、塩辛いもの・酸味の強いもの（胃を刺激する）、硬い繊維を含んでいるもの（胃に負担をかける）、冷たすぎたり熱すぎたりするもの（胃を刺激する）は避け、蛋白質、炭水化物を十分にとりましょう。栄養バランスのとれた食事を規則正しくとることが大切です。

## 消化性潰瘍とコーヒー

コーヒーが潰瘍患者の消化器症状を悪化させることが明らかになっています。コーヒーに含まれるカフェイン濃度に応じて胃酸分泌が盛んになることが知られていますが、カフェインレスコーヒー（カフェインを含まないコーヒー）にも同様な作用が報告されており、カフェイン以外にも炭水化物、アミノ酸、タンパク複合物、脂肪酸、不揮発性酸、揮発性物質などの関与が考えられています。

## 消化性潰瘍と飲酒

アルコールは胃粘膜を直接障害することが知られています。これは高濃度であるほど顕著です。一方、低濃度のアルコールでは粘膜血流を増大させ、プロスタグランジンを増加させるために、潰瘍治癒を促進させるといわれています。しかし、比較的アルコール濃度の低いビールでも、胃酸分泌が促進されます。これはエタノール（アルコール分）以外の成分による刺激と考えられています。また発泡による胃の拡張が生じ、その結果胃酸分泌亢進も起こります。よって、潰瘍治療上はアルコール濃度に関わらず飲酒は避けるべきです。

## その他影響のある食品

一般に香辛料には胃酸分泌促進作用があるため、攻撃因子を増強させてしまいます。しかし赤トウガラシに含まれるカプサイシンは、胃粘膜の血流を増加させ、胃粘膜を防御する作用があることも知られています。

牛乳には胃酸を中和する作用があり、臨床的にも胃痛の除去に有用であるとされていますが、一方で、胃酸等の分泌を促進するという報告もあり、消化性潰瘍への影響には議論の余地があります。

## 消化性潰瘍と喫煙

喫煙は胃の粘膜血流の低下、胃酸分泌の亢進、膵液分泌の低下などを起こすことが知られており、潰瘍形成や治癒遅延の原因となるだけでなく、潰瘍再発要因の一つともいわれています。喫煙者で消化性潰瘍歴のある患者は、非喫煙者に比べ約 2 倍再発する確率が高いという報告があります。特にこの関係は、女性で顕著であるといわれています。潰瘍発生のリスクは喫煙歴が長いほど高くなり、また本数が多いほど高くなることも報告されています。喫煙は、酸分泌、ペプシンの分泌を亢進させ、さらにプロスタグランジンの合成を抑制することが報告されています。