

上部消化管出血について

医療法人 小金井中央病院
内科医 吉田 徹

消化管出血とは、食道から直腸までに起きる出血を指します。

上部消化管出血（口に近いほうの出血）で頻度の高いものは、胃・十二指腸潰瘍、食道・胃静脈瘤、出血性胃炎、マロリーワイス症候群、胃ガン・食道ガン、食道炎・食道潰瘍です。

・症状

症状としては吐血や下血になります。

吐血というのはまさに「血を嘔吐（おうと）する」ということです。吐血の場合は「どす黒い」ことが多く、赤い場合にはよほど大量の出血か、胃より口側（要するに食道周囲）の出血と考えられます。

下血は、鮮紅色（せんこうしよく）の場合と、墨のような真っ黒な色の「タール便・黒色便」のことがあります。鮮紅色の場合には、肛門に近いところの出血が考えられます。胃からの出血などのように肛門から距離のあるところからの出血は、後者のような黒い墨のような便になります。

吐血や下血以外の症状としては他に、意識消失・動悸・胸苦しさ・胸部不快感・食欲低下・全身倦怠感・上腹部痛・胸痛・背部痛・めまい感・嘔気などがあります。



・治療

胃・十二指腸潰瘍からの出血の場合には、点滴剤にて胃酸分泌を抑制する薬剤（プロトンポンプ阻害薬・H₂-ブロッカー）を使用しますが、止血をするための根本治療にはなりません。

上部消化管出血の標準的な治療としては、内視鏡的止血術が第1選択です。クリップ止血、熱凝固、薬剤局所注入などの内視鏡的止血治療により止血を行うのが標準です。

マロリーワイス症候群とは、嘔吐や咳によって、食道と胃のつなぎ目のところが切れてしまう病態を指します。10%程度の患者さんは内視鏡的止血術が必要となりますが、大半の患者さんはとくに何も処置をすることなく軽快します。



・予防

胃・十二指腸潰瘍は、出血に関しては便のチェックをすることしかありません。胃・十二指腸潰瘍にならないようにということでは、やはり普段から年1回の内視鏡検査を行うことと、ピロリ菌のチェックをすること、あとは喫煙や濃い濃度のアルコール摂取も原因になりますので、ストレス・過労と同様注意が必要です。

マロリーワイス症候群はアルコールが関与することが多いので、無理に嘔吐したりなどを避けていただくことが重要です。



高齢者の食事について

医療法人 小金井中央病院
中央棟3階病棟看護師長 藤沼 明美

食事は高齢者にとっても大きな楽しみのひとつです。食事の工夫によりさらに楽しいものとなり、食事量の増加にも繋がります。体力の維持、喜びのためにも食事を工夫してあげましょう。

食生活のポイント

- ・規則正しい時間に食べる
一回の量は少なめにして、回数を増やす。
- ・食欲が増す工夫をする
食欲が増すように、できるだけ体を動かしたり、散歩や縁側や庭に出るなど気分を変えてみる。
- ・良質のたんぱく質を取る
白身魚、卵、大豆製品、スキムミルクなどで良質なたんぱく質が不足しないようにする。
- ・便秘を予防する食品を取る
高齢者は便秘になりやすいので、消化が良く食物繊維の多いものをとる。
- ・バランスの良い食事を取る
不足しやすいカルシウム、鉄分、ビタミン類なども十分に摂るよう、バランスの良い食事にする。
- ・水分を十分に取る
脱水状態になりやすいので、こまめに水分を取る。



調理上のポイント

- ・食べやすい大きさ、取りやすい工夫をする
一口で食べられる大きさで、箸やスプーンで取りやすくし、食べやすい工夫をする。
- ・汁気を含んだ食べやすい調理にする
あまりパサパサしたものは、むせたりつかえたりしやすいので、汁気を含ませ食べやすくする。
- ・汁物にはトロミをつける
汁物はむせやすいので少しトロミをつけると良い。

食べる時のポイント

- ・ 食事の前に排泄を済ませ、手を洗うか拭き清潔にしましょう
- ・ できるだけ家族と一緒に食べるようにし、楽しい雰囲気ようにしましょう
- ・ できるだけ寝床から離れて食べましょう
- ・ 上半身を起こして、手づかみでもいいから自分で食べましょう
(市販されている自助具などもあります)
- ・ むせたり、のどに詰めたりしないようにゆっくり食べましょう
(一回に口に入れる量はスプーン一杯位が目安です)
- ・ 水物と交互に食べると飲み込みやすくなります

食事を介助する場合

- ・ 寝たままの場合でもできるだけ上半身を起こします
- ・ 飲み込んだことを確かめて、声をかけながら食べさせます
- ・ 食後はお茶や水を飲ませたり、うがいをさせたりして口の中を清潔にします

