

## 二十一世紀を健やかに生きよう！（胃腸編）

医療法人 小金井中央病院  
病院長 田中昌宏

胃腸の具合が悪いとか、胃腸科で診てもらおう等という表現をときどき耳にします。胃とは食べた物を消化する胃袋のことをさし、腸は食物中のタンパク質、炭水化物、脂肪などの栄養素を吸収する小腸と糞便を排泄する大腸のことを意味します。これら、食道、胃、十二指腸、小腸、大腸は口に始まって肛門に終わる長い一本の連続した管で、別名、『消化管』とも呼ばれています。7～9mの距離を持つ最も長い小腸は栄養素の体内吸収の場として生命の維持に不可欠です。口からも肛門からも遠い距離にあって検査を担当する医師にとっては技術的な難易度が高く、うける側の患者様にもそれなりの苦痛が伴い、一言でいえば、小腸検査はお互いに”大変です”。幸いにも小腸には病気の頻度が少なく、その結果、小腸検査数も少ないのが実状です。従って、胃腸といえば、食道、胃、そして大腸がその中心になります。

二十一世紀を生きる現代人として知っておきたい胃腸の病として、①胃食道逆流症（逆流性食道炎）、②十二指腸潰瘍、③急性胃病変、④胃癌、⑤大腸癌、⑥大腸ポリープ、そして⑦特殊な大腸炎などがあります。これらは、今後、日本において患者数の増加が見込まれ、我々の日常生活に深く関与する可能性のある物です。素人の患者様にもわかりやすく、日常生活にお役に立つように、4回の連続掲載で病気の概念、治療、生活上の注意を解説していきます。

### ①胃食道逆流症（逆流性食道炎とも呼ばれている）

#### 【症状や特徴】

食べた物や胃液が食道に逆流して”胸焼け”、”胸部痛”、”朝方の喘息発作”を生じる。心臓発作に似ており注意が必要。高齢者に多く、腰が曲がっていると症状も激しい。

#### 【日常生活の注意】

- 1 腹七分目に抑えて食べる →逆流量を減らす
- 2 胸焼けする食品は避ける →特別な刺激を避ける
- 3 食後一時間は座位または立位でいる。横になって寝てはいけない。  
→胃から食道に逆流しやすくなる

4 夕食後、3時間は寝床につかない。横にもならない。

→同上の理由（夕食後は胃内容が多い）

5 腹をきつく締めすぎない（コルセットも注意！）

→腹圧上昇は胃から食道への逆流を助ける

6 高血圧や狭心症の薬の服用に注意（Ca拮抗薬、ニトログリセリン系）

→食道下部括約筋の締まりを減らし逆流しやすくなる

7 医師に指示された薬剤の服用は正確に

→肝代謝が亢進して薬の効きの悪い人が時にいる

8 就眠時、頭側上半身を10度位、挙上する。

→重力に対して胃よりも食道が高位であれば逆流しにくい

#### 【特効薬処方上のコツ】

ステップ・ダウン療法 : 最初から十分な量の処方を行い、病状の軽快を確認して服薬量を減らすやり方。

#### 【内視鏡診断の必要性】

- 1 正確な診断（食道ガンの除外）と重症度の判定
- 2 治療後の効果判定
- 3 今後の治療方針（服薬量の変更、服用薬剤の変更や追加）

#### 【長期服薬治療の意味】

米国においては食道の腺癌が増加している（本来、食道癌は扁平上皮癌、胃癌は腺癌が多い）。好発部位は食道下端部のBarrett上皮に腺癌の発生である。21世紀には、日本人の食道にも腺癌の発生増加が予測されている。Barrett上皮は繰り返す胃液の逆流という慢性刺激がもたらした食道粘膜の変性である。従って、一所懸命に逆流性食道炎を治療することは食道腺癌の予防につながる。

## 薬についてのマメ知識



医療法人 小金井中央病院  
薬局科 百武 待代

薬は現在、とても身近で便利なものです。しかし、正しい使い方をしなければ、どんなに良い薬でもその効果を十分に発揮できないだけでなく、害になってしまうこともあります。今回はその薬についてお話しさせていただきます。

### 《薬は水以外でのんでもいいの？ 食べ物や飲み物で影響が出るの？》

一般的には胃などへの刺激を和らげ、薬の吸収をよくし、薬の効果をよく出させるには、適量の水かぬるま湯が適しています。患者様の中には水分を控えなければならない方もいらっしゃるでしょうが、水なしでのむことはやめて下さい。最近では、チュアブル錠やトローチ、その他にも水をのまずに使う薬がありますが、そのような特別な薬以外は水やぬるま湯でのんで下さい。

食べ物や飲み物の影響については、グレープフルーツ、お茶、牛乳、ヨーグルト、コーヒー、納豆などの成分に影響を受けるものなど、それぞれの薬によって避けてほしいものがあります。それらは薬により異なりますので、医師、薬剤師におたずね下さい。

### 《食前や食後の指示のある薬は、食事をぬいたときにはのまなくて良いの？》

薬の中には、食事をしないときには必ずしもものむことが必要でない薬もありますが、必要な薬もあります。食事は薬を飲む時間や回数を考えるときに、よい目やすとなるため、食事前後にのむことが多いのです。たとえ食事をしなくても、必ずのまなければならない薬もありますので注意して下さい。



### 《頓服（とんぷく）、頓用（とんよう）ってなに？》

毎日決まって使う薬でなく、必要な場合にだけのんだり、使ったりする事です。熱が高いときに使う解熱薬や痛み止めの薬などがあります。

## 《薬の副作用ってなあに？》

治療目的の効き目以外にあらわれてくる作用や体の反応のことです。一つの薬がいくつかの作用を持っていることがあり、その薬により、病気は良くなっても別の症状が現れてしまうことがあります。また、薬は体にとって刺激の強い異物であるため、体が薬に対して強く反応したりすることもあります。これらのような治療の目的ではない薬の作用のことを副作用といい、副作用をおこさないためにも、使い方や量は十分に注意して下さい。

以上、薬について簡単にお話させていただきました。薬を安全に、より有効に使うために、使い方は重要です。わからないことは使用前に医師、薬剤師にお問い合わせ下さい。

