

ひまわりだより

NO.271

2020年12月



中上ひまわり薬局 松本市中上10-5 TEL 0263-35-4441
FAX 0263-37-5561
塩尻ひまわり薬局 塩尻市長畝230-3 TEL 0263-51-5311
FAX 0263-51-5322

定休日 日曜・祝日

今回は年末年始の暴飲暴食に注意！

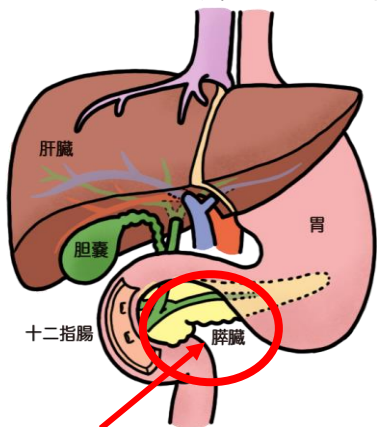
急性膵炎についてまとめてみました。



膵臓ってどんな臓器？

膵臓はおなかの中央から左後ろあたりに存在する全長 10～15 cmの臓器です。

消化と血糖値のコントロールを担っていて、私たちが健康に生きていくうえでとても大切な臓器です。



消化；

アミラーゼやリパーゼといったたんぱく質や脂質を消化する酵素を含む消化液（膵液）を分泌する

＝外分泌機能

この消化液は膵管を通して十二指腸へ送られます。

血糖コントロール；

インスリンを分泌する＝内分泌機能

膵液はアルカリ性で、食事時を中止に大量に分泌されます（1日 1,500ml）。

タンパク質、脂肪、糖を分解する働きその他、胃を通過して酸性になっている内容物を小腸で中和する働きもあります。

この膵液の流れが、なんらかの原因で悪くなって膵管が閉塞してしまうと、膵液は膵臓に向かい、膵液に含まれる消化酵素が

膵臓やまわりの組織を溶かし始めます。急性膵炎は膵液が膵臓自体を溶かしてしまう病気です。

行き場のなくなった膵液は膵臓の外にもあふれ、血液中や腹腔内にも入り込み、様々な臓器で炎症を引き起こします。

この炎症が原因で、「おなかの火事」と例えられるほどの激しい痛みを伴ったり、ひどい脱水状態に陥ることがあります。

急性膵炎は良性の病気ですが、重症になると約 10%は命を落とす、命に関わる病気です。

どれくらいの人がかかっているの？

急性膵炎は年間約 63,000 例(2011 年度)報告されていて、年々増加傾向にあります。

原因は？

原因のうち、最も多くみられるのは飲酒(アルコール性)です。次いで、胆石性が続きます。

●アルコール性；男性の原因第一位

アルコールが急性膵炎の発症に深く関連していることはわかっているのですが、どうして炎症を引き起こすのかは十分に解明されていません。可能性としては、

◇膵液の分泌がアルコールによって刺激され、多量の膵液によって膵管の内圧が高くなり、炎症が起こる

◇アルコール及びアルコールが分解されたときに発生する物質が膵臓を直接傷害する などが考えられています。

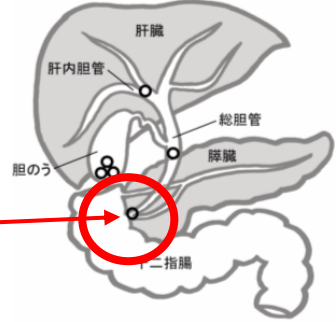
また、アルコールの摂取に加えて遺伝・喫煙・食生活など他の

要因も関係しているのではないかとされています。

食べすぎや脂っこいものが多い食事は、消化を進めようと膵臓から多量の膵液が分泌されるため、膵管の内圧を高めて炎症を引き起こすと考えられています。

●胆石性；女性の原因第一位

胆石が総胆管内から十二指腸に排泄される際、総胆管と膵管の出入り口である十二指腸乳頭部に詰まることによって起こります。



女性に多い要因は、更年期を境に女性ホルモンが低下して脂肪分解能が変化することで胆石ができやすいためと言われていますが、胆石の最大の原因は高脂肪・高カロリー・動物性脂質のとりすぎなどコレステロールであるため、男女問わず発症する可能性はあります。

このように、アルコール性にしても胆石性にしても暴飲暴食が原因であると言えるので、脂っこい食事やお酒を飲む機会が増える時期は注意が必要です。

どのような症状がでるの？

●腹痛 ●微熱

飲酒をしたり、食事をとったりしたあとに、みぞおちの奥を中心に強い痛みを感じることがありますが、絶食することで症状が軽くなることがあります。

このような強い痛みはある程度進行してから起こるので、早い段階では「軽い胃痛のような痛み」を自覚はするものの、異変



に気づきにくく、早期発見が難しい病気です。

診断・治療は？

急性膵炎を見分ける特徴的な自覚症状は少ないため、血液検査やCT検査などの検査が診断には必要になります。

基本的には入院治療が必要で、膵臓を休ませるために絶飲食した上で、脱水状態にならないように十分な量の輸液を行います。腹痛に対しては鎮痛剤を適宜使用し、膵臓の酵素の活性を抑える目的で蛋白分解酵素阻害薬も使用します。

早ければ1週間ほどで退院できますが、重症化した場合は月単位～半年の入院が必要になることもあります。

アルコール性膵炎を発症した場合は、少量の飲酒でも再発することがわかっているので再発しないために基本的には禁酒となります。

比較的少量でも発症してしまう人や、長期間大量に飲んでいても発症しない人もいるため、**飲酒量だけで危険度は決められません**が・・・**1日4ドリンク(48g)以上の飲酒で発症リスクが2.5倍になる**ということはわかっています。

純アルコール20g = 2ドリンク



ビール
500ml



日本酒
1合



ウイスキー
ダブル1杯



ワイン
ボトル4分の1



7%缶チューハイ
350ml 1缶



25度焼酎
100ml

おいしい食事とお酒をほどよく嗜んで、よい年末年始をお過ごしください。

❖❖ ひまわり薬局ではホームページも開設しています ❖❖

<http://www.himawari-ph.nagano.jp/>

こちらも是非、ご覧ください 😊