

消化器NOW^{ナウ}

No.2 1998



発行所:財団法人日本消化器病学会
〒104-0061
東京都中央区銀座8丁目9番13号
発行人:辻井 正
編集責任:広報委員会
制作:株式会社協和企画

日本消化器病学会の健康ニュース 1998.No.2



治療より、まず予防を

社団法人日本医師会長 坪井 栄孝

日本は現在、世界一の長寿国を誇っていますが、その要因のひとつとして、食物繊維の多いことなど日本食の効用があげられます。

一方、塩分過多という欠点もありますが、そのマイナス要因をカバーしてあまりあるほどの「良さ」が日本食にはあります。

また、昔から、「胃腸の丈夫な人は長生きをする」といわれていますが、それほど消化器系の臓器は、人間の健康や寿命に直結しているわけです。バランスのとれた食事と丈夫な消化器が、健康をつくるためにいかに大切かということとを常に考えながら生活していただきたいと思います。

ところで、病気になったら早めに治療を受けることはもちろん大切ですが、できれば病気にならない工夫をすることも重要です。健康という砦を守るのは、ちょうど戦国時代にお城を守ったときの手法によく似ています。

まず、お城の外堀を深く掘って、外敵すなわち病気の原因を寄せつけないようにします。

これは専門的に一次予防といい、例えば、タバコをやめる、先に記したように塩分の多い食事に気をつけることなどです。次に、外敵が外堀を渡ってしまう場合の予防策としては、内堀でそれを防ぎます。その内堀とは、人間ドック、検診というものです。健康という天守閣を守るためには、早期発見、早期治療が不可欠なのです。

万一、天守閣に火事が発生しても、現在の日本には、十分に対応できるだけの医療体制が整っています。そのために、われわれ医療従事者は日夜努力しているのです。

みなさんは、まず第一に病気の予防に努め、不幸にして病気になるたときには、病気を重くしないうちになるべく早く手当てをして、それぞれの天守閣を守ってゆくよう心がけてください。



ずばり対談

「健やかに老いる」

消化器専門医が明かす

東京慈恵会医科大学名誉教授(外科)
東京厚生年金病院名誉院長

三楽病院名誉院長(内科) 名尾 良憲氏

大井 實氏

今回の「ずばり対談」には、「敬老の日」にちなんで、長寿を楽しんでおられるお2人に登場願いました。テーマは「健やかに老いるためのコツ」です。無為自然派と細心緻密派の対照的なお2人でしたが、ともにしたたかな人生享受派とお見受けしました。

おしゃべり健康法やっています

大井 實(おおい みのる)
1906年(明治39年) 山形県鶴岡市生まれ
1931年 東京大学医学部卒業、東大青山外科入局
1947年 東京慈恵会医科大学の初代消化器外科教授
1969年 東京厚生年金病院院長



大井 私、この5月で92歳になりました。特別に健康法はやってませんので、『消化器now』の読者の方たちに、「ご参考になるお話ができますかどうか。」

名尾 いや、先生は約2万7000人の日本消化器病学会の会員のなかで、年齢、健康状態などから、対談のゲストに最もふさわしい方と聞いております。私はこの8月に米寿(88歳)を迎えました。大井 先生とはいろいろな学会でお目にかかりますね。名尾 いまもいくつかの学会の世話役や名誉職をおおせつかつてい

るものですか。

大井 私も招待されるものですから、東京周辺での学会には出席しています。学問の進歩に触れることは新鮮な刺激として頭の老化防止に役立ち、また知人のおしゃべりはストレス解消になり、心の安らぎをもたらしてくれます。

名尾 私もういろいろな人と話をします。私たちは、おしゃべり健康法の実践者ともいいいますか(笑い)。目や耳はいかがですか。

大井 最近、会合や学会では補聴器を使うようになりました。目もだいぶ衰えてきましたが、ゴルフを楽しむ程度の視力がありますよ。ゴルフは戦後間もなくから始めました。いまハンディ26くらいです。飛距離はドライバーで150ヤードといったところで、月に2回くらいゴルフ場に出かけます。練習場にはちよくちよくと(笑い)。ゴルフは、名尾 やりません。

大井 そうですか。ゴルフと長生きとの間には、共通点があると思います。ボールをうまく飛ばすには、距離と方向の2つの因子を同時にコントロールできる視力と体力が必要です。一方、長生きも遺伝的な因子と環境的な因子がうまく組合わさってもたらされるのだと思いますよ。



だから長寿のための公式なんか
ない、人それぞれで異なるのでは
ないでしょうか。

心筋梗塞でタバコやめました

名尾 病気のご経験は？

大井 50歳代の終わりに学会に出
席中、心筋梗塞による不整脈で
2カ月くらい京都府立医大病院に
入院しました。学会会長の増田正
典教授(のち学長)が知り合いだっ
たので大変心丈夫でした。これを



名尾 良憲(なお よしのり)

1910年(明治43年) 埼玉県浦和町現・
浦和市)生まれ。
1938年 千葉医科大学現・千葉大学
医学部)卒業。
1970年 都立豊島病院院長。
1974年 東京女子医科大学教授併任。
三栄病院院長。

機にタバコはきっぱり止めまし
た。

名尾 そうですか。その後は？

大井 検査も何もやってません。

最近、不整脈の再発を心配して慈
恵医大を受診したら薬をくれたん
ですが、精神安定剤だった(笑
い)。

名尾 まず、病氣らしい病氣はな
いということでしょう。遺伝的に
はご両親からいいところを濃厚に
受け継いでおられるようです。

大井 母は60歳頃に亡くなりました。
先生は長生きの家系ですか。

名尾 ええ。親父は95歳まで生き
て、秋田県知事を務めたりしまし
た。ところが生活習慣病(成人病)
の中でワースト3に入る高コレス
テロール血症と糖尿病を親父から
遺伝的に受け継いでいます。コレ
ステロールは300ミリグラム
と、かなり重症です。糖尿病は食
後の値が上がるタイプです。

大井 何かしてますか？

名尾 薬と食事による療法を続け
ています。近年、高コレステロー
ル血症にはHMG CoA還元酵
素阻害剤という切れ味のよい薬剤
が開発され、これにパントテン酸
やビタミンEなどを併用すると、

容易に治療目標値の220ミリグ
ラムくらいまで落とせます。また
食後に血糖の上がるタイプの糖尿病
には糖尿病食後過血糖改善剤などが
創られて、血糖のコントロールがで
きるようになりました。ごはんなど
の糖質、鶏卵や肉などの脂身を控え
るようになっています。また仕事かた
がたよく歩きます。定期検診もきち
んと受けていますよ。

大井 なるほど。私と違って優等
生なんだ(笑い)。

心がけて米寿を迎えました

名尾 遺伝的に問題があっても、
生活に気をつければ米寿も可能だ
ということですよ。私たち年配の医
師は、なすすべもなく多くの結核
の患者さんの死を看取ってきました。
でも、現在では優れた薬を自
在に使うことができます。幸せな
時代になったものです。

大井 内科の先生は自分自身が主
治医だと。

名尾 カゼかなと思つたら、約束
はキャンセルして、カゼ薬と抗生
物質を飲んで早々と寝てしまいま
す。80歳のとき、トロサ・ハント
症候群という、物が2つに見える

奇病にかかりましたが、自分で気
がついてステロイドを飲んだらう
まくいきました。

大井 名尾先生の楽しみは？

名尾 15年くらい前から参加し始
めた旧制高等学校の寮歌祭が大き
な楽しみです。現在、全国約50カ
所で行われています。ところ
によって700人も集まりま
す。学生服や紋付きを着てビール
を飲んで、大声で寮歌を歌うので
す。多いときは月2回は出かけま
す。あと原稿の執筆、週2回の外
来診療、多くの人との出会いも生
きがいかもしれません。

大井 楽しそうですね。私はどう
も最近の歯を食いしばつたような
健康志向の風潮は好きになれませ
ん。昔はスキーなどいろいろなス
ポーツをやり、いまはゴルフを楽
しんでいます。好きだからやっ
ているのです。長生きのために何
かをするというのはどうでしょう
か。家ではもっぱら家内と和菓子
を楽しんでいます(笑い)。

そう、楽しみといえば、この10
月に創立100年を迎える日本消
化器病学会の大会で40分の特別講
演を行います。いま最後の想を
練っているところです。

消化器からのメッセージ

気になる 症状 便秘!

東京女子医科大学医学部医学教育学・消化器内科 教授
神津 忠彦

若い女性からお年寄りまで、たくさんの方が「便秘」に悩み、苦しんでいます。ひと口に「便秘」といっても、原因も症状もさまざまです。ここでは原因から高度の便秘対策まで、便秘のすべてにお答えします。

便秘って何だろう?

便通は必ず1日1回なければならぬという理由はありません。不快感がなければ、毎日2〜3回あってもよいし、2〜3日に1回でもかまいません。便の固さもまちまちです。少し軟らかめでも固めでも、苦痛がなく他に何の症状もなければ、いわばその人特有の身体の特徴といってもよいでしょう。

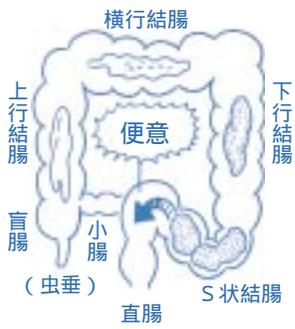
大腸の働きと排便のしくみ

食物の栄養分は小腸で消化吸収され、水分を含んだドロドロの状態で大腸へ送られます。そして盲腸と上行結腸の中を行ったり来たりしながら水分が次第に吸収され、ほどよい固さの便塊になります。大腸では1日数回、強い蠕動ぜんどう(運動)が起こり、便塊は大きく移動してS状結腸へ運ばれます。食後に便意をもよおすことが多いのは、胃に食物が入ると大腸が活発に動く、胃腸反射が起こるからです。S状結腸に蓄えられた便塊が直腸へ移動すると、その刺激で排便



を促す「便意」が生じます。排便時に肛門の括約筋をゆるめると、反射的にS状結腸と直腸が収縮して便を搾り出し、腹筋も収縮して腹圧をかけ、押し出します。これを「排便反射」といいます。

もし、便塊が大腸に何日も残っていると、便の水分は次第に吸収されて、固く小さくなります。



便がS状結腸から直腸へ移動するときの刺激が便意となる

便秘の原因と対策は？

便秘にはいろいろな原因があります。次に主な原因と、その対策を考えてみましょう。

便が肛門近くに詰まった場合

この場合には浣腸が有効です。便を軟らかくし、内腔を滑らかにし、排便反射を強めてくれます。



東京女子医科大学
医学部医学教育学
消化器内科教授
神津 忠彦

胃や十二指腸の粘膜が自分の胃液に消化されてできた傷を消化性潰瘍(胃潰瘍、十二指腸潰瘍)といいます。

消化性潰瘍は、胃液に含まれる胃酸やペプシンなどの消化力(攻撃因子)がより強くなったり、逆に攻撃因子から粘膜を守る粘膜血流などの防御因子が弱まったときに、できやすくなります。

治療は主に、攻撃因子である胃酸の分泌を抑えるヒスタミン₂受容体拮抗薬(H₂ブロッカー)やプロトンポンプ阻害剤という薬を用いますが、2ヵ月で約95%が治ります。一方、粘膜を守る因子を強めるには、プロスタグランジンという薬を用います。これは粘膜血流やムチン(粘液を作る物質)を増加させ、胃粘膜を守ります。また、胃粘膜を傷つけやすい解熱鎮痛薬を服用するときにもプロスタグランジンを併飲し、潰瘍の発生を予防します。

気になる消化器病 消化性潰瘍

最近、ヘリコバクター・ピロリという細菌が胃に感染している人は潰瘍が治りにくく、再発しやすいことが明らかになっています。また、動物実験により、ピロリ菌が消化性潰瘍の発生にも関わることが分かってきました。

近い将来、ピロリ菌に感染している多くの消化性潰瘍の患者さんの治療には、酸分泌抑制薬に加えて、抗生物質によるピロリ菌の除菌が行われるようになるでしょう。消化性潰瘍の大部分が再発し、その予防には長期にわたって酸分泌抑制薬を服用することが必要でしたが、その必要もなくなるでしょう。

消化性潰瘍の治療はいちだんと進みつつあります。

大阪大学医学部第一内科 助教授

川野 淳

便が石のように固くなってしまったら、固い便を掘り出したほうが手取り早いかも知れませんが、薄く柔らかいゴム手袋をして、広げた指で肛門を軽く押さえながら、別の手の指で少しずつ便を取り除きます。クリームやサラダオイルなどを塗って滑りをよくしたり、角のない小さなヘラを使うと掘り出しやすくなります。

便を運ぶ大腸の力や排便反射が弱い場合

便の量を増やし、固さをとるために、繊維の多い食物や果物を食べたり、便を軟らかくする下剤を

使います。また、便塊を輸送する力を強めるために、大腸の蠕動運動を活発にする下剤を使います。

下剤については医師と相談してください。また、内服中の薬の作用で大腸の運動が抑制されることもありますので、思い当たれば、医師に相談してください。

毎日一定の時刻に排便を試みたり(朝食後がよいでしょう)、身体を動かしたり、歩いたりすることも有効です。

大腸が過敏になって

便の通りを妨げている場合
ストレス大腸の状態です。でき

るだけストレスの解決を図り、必要に応じて大腸の緊張を和らげる薬を内服します。

がんやポリプなどで

大腸が狭くなる場合

思い当たる原因もなく、急に頑固な便秘が1週間以上続いたら、念のため、大腸癌がないかどうかを調べてもらうことも大切です。

このほかにも便秘の原因はいろいろあり、人によっても異なります。まずは医師に相談して、ご自身の便秘の原因を知り、対策を立てることが大切です。

消化器 Q&A

どうしました？



このコーナーでは、日頃、私たちが抱えている消化器の病気や健康に関する疑問や悩みについて、専門の先生にお答えいただきます。



Q 牛乳を飲むと下痢をしますが、なぜですか？

A 牛乳を飲むと起こる腹痛、腹鳴、下痢などの症状を、牛乳不耐症といいます。

それらの症状の多くは、牛乳の主成分である乳糖を分解するラクターゼという小腸内の酵素の働きが低下することにより起こるのです。

この酵素の働きは人種によっても違い、日本人のほとんどは6〜8歳から働きが落ち、成人になる頃には乳幼児期の約10%まで低下します。

乳糖は、小腸で分解・吸収されないと、腸の中に水分を増加させ、それが大腸へ流れ込んで、下



回答
弘前大学医学部
第一内科教授
棟方 昭博

痢の原因にもなります。さらに、大腸内に入った乳糖は腸内細菌によって分解され、水素ガスや炭酸ガスを発生させ、腹痛や腹鳴のような不耐症状が現れます。

牛乳を飲んで下痢などの不耐症状を起こさないようにするには、残っているラクターゼの働きをフルに活用することです。少量の乳糖であれば分解・吸収されますので、牛乳は一気に飲まず、少しずつ分けて飲むようにするとよいでしょう。また、食後に飲めば、胃からの排泄と小腸の通過が遅くなり、乳糖の分解が最大限に行われます。乳糖の大腸への到達もゆっくりになるので、ガスの発生もゆるやかにになり、腹部の症状が緩和されます。



Q 仕事でお酒を飲む機会が多いのですが、飲み過ぎで気をつけなければいけない消化器の病気を教えてください。

A 酒は百薬の長といわれるように、適量を守れば健康に、また浮き世の潤滑油として、効用がまたあります。しかし、度を越すと思わぬ落とし穴に陥ることは、周知の事実です。

アルコールによる消化器疾患としては、急性中毒にみられる胃腸障害のほかに、アルコール性肝障害とアルコール性膵障害がよく知られています。アルコール性肝障害は、脂肪肝、肝炎、肝硬変へと進展し、アルコール性膵障害は、

時には重症の急性膵炎、慢性膵炎



回答
熊本大学医学部
第一外科助教授
平岡 武久

を引き起こし、油断できない病状をつくります。

しかし、これらは大量のアルコールを長期間飲み続けなければ起きません。アルコール性の脂肪肝は、一般に日本酒では1日3〜4合以上を5年間飲み続けると発生し、これ以上の飲酒量を10年以上続ければ、肝硬変になるとされています。

これらの疾患を防ぐには、飲酒を適量に抑えることが第一です。ちなみに日本酒は1日2合まで、ビールなら中瓶2本(1000cc)までが適量です。ただし、適量といっても個人差があることは念頭においてください。いったん障害が起これば、断酒することは、いうまでもありません。

ほどほどのお酒を、高タンパク、高カロリーな食物と適度な水分をとりながら飲むのが理想的です。また、アルコールを処理する肝臓に安息日を与えることも忘れてください。賢者は、くれぐれもアルコールの奴隷の徒にならないことです。

情報のひろば

胃酸を止める 「H₂ブロッカー」



胃酸は、胃粘膜の壁細胞にあるヒスタミンH₂受容体という部分が刺激されて分泌されます。H₂ブロッカーはその受容体が刺激されないようにブロック(遮断)して胃酸分泌を止める薬で、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、急性胃炎の特効薬です。分泌された胃酸を中和する制酸剤よりも作用が強く、胃痛も速やかにとります。

この薬は医師が処方する薬ですが、昨年からは薬局でも買えるようになりました。ただし、この薬を飲んで症状が消えても潰瘍などは治癒していないことが多く、服用には、医師あるいは薬剤師の指導を受けることが大切です。

季節と潰瘍



わが国では胃潰瘍は春に、十二指腸潰瘍は秋から初冬にかけて増える傾向があります。理由として、潰瘍の発生と密接に関係する胃酸の分泌が春と秋に高まり、夏には低下するという観察結果や、春と秋は月々の気温差が大きく、人体のバイオリズムが乱されるといった考えがあります。

潰瘍は再発しやすい病気で、その防止には胃内に棲むヘリコバクター・ピロリの除菌が有効なことが分かってきましたが、再発を繰り返す人は季節による体内の変化も念頭に入れた生活が大切です。

市民公開講座の お知らせ

当学会各支部において下記の市民公開講座を実施致しますので、是非ご参加下さい。なお、参加費は全て無料です。

講座名/地域	場 所	日 時	テーマ	お問合わせ
日本消化器病学会 創立100年記念	東商ホール (東京・丸ノ内)	10月31日(土) 午後1時~4時	"医食同源"消化器と栄養 - 消化器病の予防と克服法 -	協企企画コンベンション事業本部内 TEL.03-3573-2060
北海道支部	恵庭市市民会館	10月6日(火) 午後6時~8時30分	現代医療の最前線 - 胃がん・胃潰瘍、肝移植 -	近藤 博 / 北農会恵み野病院 TEL.0123-36-7555
関東支部	太田市東毛学習文化 センター	11月14日(土) 午後2時~5時	胃がん・大腸がんの予防と 早期発見	長廻 紘 / 群馬県立がんセンター・院長 TEL.0276-38-0771
甲信越支部	甲府市総合市民会館	11月15日(日) 午後2時~4時	おなかのがんから身を守る - 食事・検診・治療 -	関川敬義 / 山梨医科大学第1外科 TEL.0552-73-7390
東海支部	刈谷市産業振興 センター	10月17日(土) 午後2時~4時	がんを防ぐ - 大腸がんの予防と最新治療 -	鈴木敏行 / 刈谷総合病院内科 TEL.0566-21-2450
	名古屋市立大学 医学部講堂	11月8日(日) 午後1時30分~4時	上手な胃がん・大腸がん 検診の受け方	伊藤 誠 / 名古屋市立大学医学部第1内科 TEL.052-853-8211
近畿支部	高槻現代劇場	12月6日(日) 午後1時30分~4時	大腸の病気を知らう - 便秘解消、大腸がん -	勝 健一 / 大阪医科大学第2内科 TEL.0726-84-6432
四国支部	松山市総合コミュニ ティーセンター	12月6日(日) 午後1時30分~4時30分	あなたのおなかは大丈夫? - 身近ながんを早く見つけるには -	小林展章 / 愛媛大学医学部第1外科 TEL.089-960-5327
九州支部	久留米市市民会館	10月3日(土) 午後1時30分~4時	がんと闘う - 大腸がん、肝臓がん -	豊永 純 / 久留米大学医学部消化器病 センター / TEL.0942-35-3311
	熊本テルサ・ テルサホール	10月3日(土) 午後1時~4時	知っておきたい消化器病	安倍弘彦 / 熊本セントラル病院 TEL.096-293-0555

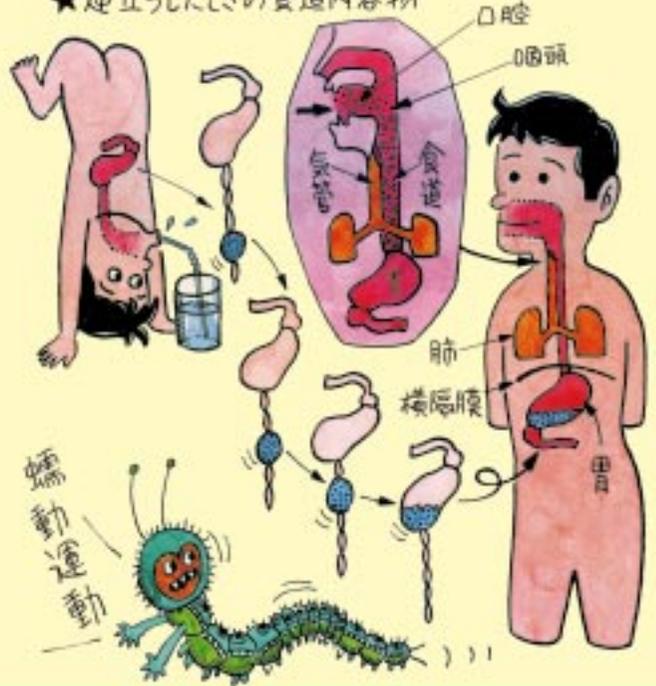
食道のしくみと役割

食べ物は口腔内で咀嚼され、嚥下(えんげ)運動により食道入口部に運ばれると、食道の入口が開き、食道へ流れていきます。そのとき気道は、食物が肺に入らないように自動的に閉じます。太さ約3センチ・長さ約25センチの食道は、のどと胃をつなぐ筋肉質の管で、イモ虫がはうような動きをして、食物を胃のほうへ押し進めます。これを蠕動(ぜんどう)運動といい、この運動により、逆立ちしても食物は胃に運ばれるのです。食道には、3つの狭いところ(入口部、気管支と交差するところ、横隔膜を通り抜けるところ)があり、そこは食物が詰まりやすく、「がん」がしやすいところです。

前日本大学医学部教授 松尾 裕

消化器イラストレーション - 食道 -

★逆立ちしたときの食道内容物



本紙への「意見、要望等」ごさいまつら、左記までどうぞ。
 〒105 0004
 東京都港区新橋2-20
 新橋駅前ビル1号館
 株協和企画 企画制作部内
 「消化器now」制作事務局
 TEL 03(3289)8414
 FAX 03(3289)7227

後記
 日本医師会長が説いておられるように、現代は治療より予防の時代です。私共の日本消化器病学会では、今年、創立100年という節目の年を迎えます。この1世紀に蓄えた消化器病学のノウハウを、この小冊子を通して、できるだけ分かりやすく市民の皆様にお届けして、病気の予防と健康の増進に役立ちたいと願っています。

(財)日本消化器病学会広報委員会副委員長
 名古屋市立大学医学部内科教授
 伊藤 誠

