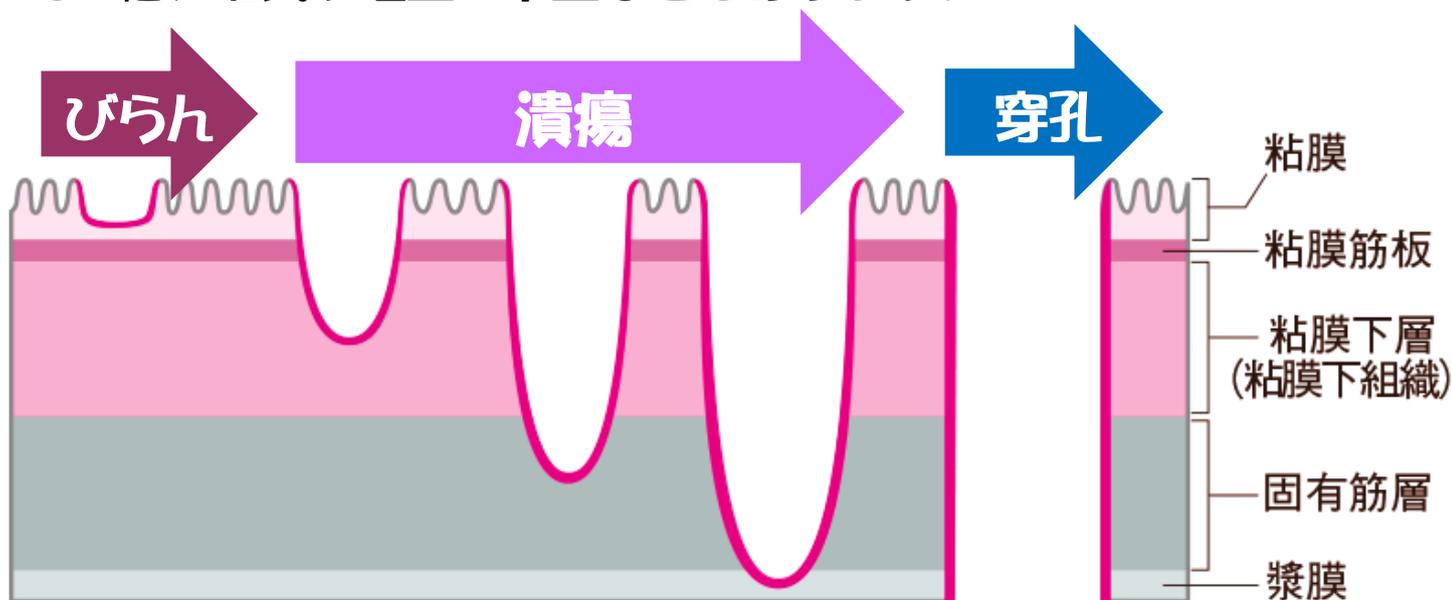


# 消化性潰瘍

公立甲賀病院  
栄養管理課

消化性潰瘍とは**胃**や**十二指腸**にできた潰瘍(粘膜筋板より深い組織まで傷付いた状態)の総称です。胃から分泌される胃酸やペプシンなどの消化酵素(攻撃因子)と、それらから粘膜を守る粘液(防御因子)のバランスが崩れることで生じます。**腹痛**が最もみられる症状で、胃潰瘍では食事中から食後にみぞおちあたりで、十二指腸潰瘍では夜間の空腹時に右上腹部や背中痛みが生じるケースが多く見られます。その他、**嘔気**や**吐血・下血**などもあります。



## 【主な原因】

### ◇ ヘリコバクター・ピロリ菌感染

粘膜の障害を引き起こします。



### ◇ 非ステロイド系抗炎症薬の副作用

粘膜の抵抗性が弱くなります。



### ◇ ストレス

胃酸などの攻撃因子が増え、防御因子である粘液の分泌が弱まります。

## 【予防と対策】

喫煙や過労・ストレスも  
潰瘍の原因になるため要注意



### ① 規則正しく食べる

暴飲暴食やまとめ食いなどは胃に負担をかけ、粘膜を弱らせてしまいます。「腹八分目」を目安に、1日3食バランス良く食べましょう。

### ② ゆっくりよく噛んで食べる

食べ物を細かくし、唾液と混ざり合うことによって消化されやすくなるため、胃への負担も軽くなります。

### ③ 消化しにくいものや胃を刺激するものは控える

食材や料理によっては消化に時間がかかったり、胃酸の分泌を促進するものがあります。(下記参照)

## 発症時に控えるもの

#### ● 繊維の多いものや硬いもの

ごぼう、たけのこ、こんにゃく、きのこ類、海藻類、イカ、タコなど

#### ● 脂っこいもの

揚げ物、脂の多い肉や魚、ケーキ類など

#### ● 酸味や塩味の強いもの

漬物、干物、塩辛、柑橘類など

#### ● 刺激の強いもの

香辛料、香味野菜、  
カフェイン飲料、炭酸飲料、アルコール、  
熱過ぎる又は冷た過ぎるものなど

