

# 胃の健康を守ろう！

問い合わせ  
◆健康推進課  
☎248-3511

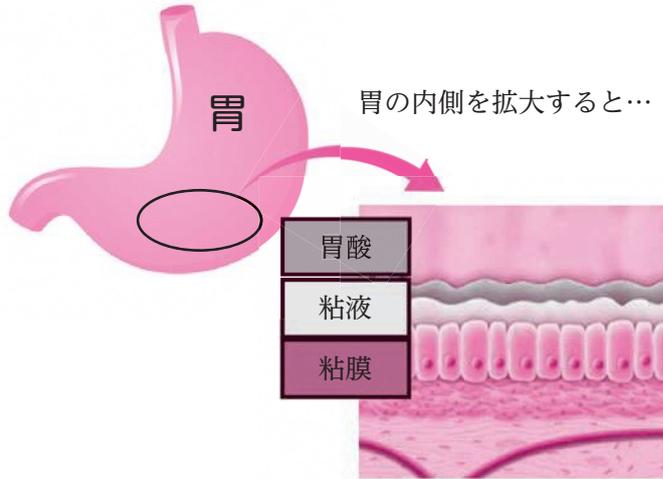
毎年9月は、健康増進月間です。私たち一人一人が健康について理解を深め、日ごろから健康の維持・増進に努めましょう。

健康を保つためには、食物から取ったエネルギーや栄養を、消化・吸収することが不可欠です。今回は、そのために大切な「胃の健康」について考えてみましょう。

## 健康通信

### 胃のしくみと働き

胃は、空腹時はしばらくは縮んでいますが、満腹になると大きく膨らみ、食べ物や飲み物を1.5〜2.5リットルもため込むことができます。胃の表面には、ヒダのような粘膜（胃粘膜）がきれいに並び、



胃の内側を拡大すると…

胃酸が分泌されて消化を助けます。この胃酸は強い酸性なので、自分の胃を守るために胃粘膜は粘液で覆われています。正常な胃とは、この胃酸と粘液のバランスがとれている状態です。

### 胃の不調と生活習慣

胃の不調は、主に胃粘膜や胃の動きの異常により引き起こされます。ストレスは、胃を守る粘液や胃の動きを低下させます。緊張したときに胃がキリキリするのはこのためです。

食べ方や食べる時間帯も関連があります。間食を頻繁にしたり、油っこいものを食べたりすると、胃に食物が停滞する時間が長く、胃粘膜が食物や胃酸にさらされ続けることとなります。

また、胃は午前中から徐々に活動し始め、午後2時ごろをピークに活動が低下していきます。夜に多量に食べることは、胃の活動が低下した中で胃酸を出し続けることになり、胃に負担がかかります。胃に負担がかかり続けることで、胃粘膜が変化し、胃の病気になることもあります。

### 胃の病気になる

胃の不調は症状として出ることもあります。必ずしも症状で判断できないものもあります。

胃の病気の主なものとして「胃がん」があります。胃がんの早期発見のために胃がん検診があります。胃がん検診結果が「異常なし」ではなく「経過観察」や「軽度異常」と

いう結果の人も多くいます。この場合は「胃がん」ではなく、多くは「胃炎」です。胃炎にもさまざまな種類があります。

急性胃炎やストレスが原因の胃炎から胃がんになる頻度は低いと言われていますが、ヘリコバクター・ピロリ菌による胃炎は放っておくと「萎縮性胃炎」につながります。

### 萎縮性胃炎とは

慢性的に胃炎が続いた結果、胃粘膜が萎縮し、薄くなってしまった状態です。萎縮性胃炎は胃がんの発症リスクを高める要因の1つと言われています。進行度に応じて胃がんの発生率が高くなります。

診断された場合は、内視鏡検査ができる病院を受診し、ピロリ菌検査（血液や尿、息を吐く検査など）を含めて医師に相談をしてみましょう。

### 胃の健康を守りましょう

胃の不調がある場合は、原因を突き止めて対処することが大切です。胃の不調がなくても生活を見直すことで、より胃粘膜を快適に保つことにつながります。定期的に検診を受診して胃の状態を確認しましょう。