

特集 知って得する 健康講座

第47集 タバコの害 ~胃潰瘍・十二指腸潰瘍~

院長 水本 誠一



【はじめに】

オリンピックの賑わいも去り、山都町の三大祭りも終わりましたが、いかがお過ごしでしょうか。夏バテはされていませんか。ホッと一息、タバコでもと思われる方も多いかもしれませんが、今回もつこくタバコの害について解説します。今回は、タバコと胃・十二指腸潰瘍です。

【胃・十二指腸潰瘍とはどんなもの？ なぜできるの？】

胃（それに続く十二指腸）は、図1のような形をしており、口・食道を通過してはじめに食物がたまる臓器です。ここで食物は消化液にさらされて溶けていきます。その消化液の主なものは胃酸とペプシンです。特に胃酸は塩酸できていて、pHが1-2でかなり強い酸です。たいていのものは溶かしてしまいます。蛇など動物によっては生きているものを丸呑みして消化してしまえるのはこの強い胃酸のせいなのです。それではどうしてこの胃酸で自分自身の胃は消化されないのでしょうか？それは、胃自身が胃酸の攻撃から身を守る防御機能を持っているからです。

この図2の天秤にたとえられるように、胃を攻撃する因子（胃酸など）と防御因子（胃酸を中和する粘液、胃酸によって荒らされた粘膜を修復するための抵抗力や血流循環など）の微妙なバランスによって守られているのです（図2）。このバランスが崩れると胃・十二指腸の壁が胃酸にやられて、穴があいてしまうのが潰瘍（かいよう）です。

【タバコがなぜ胃によくないのか】

上記のように、微妙なバランスの上に健全な状態が保たれている胃の粘膜ですが、ここでタバコを吸うとどうなるのでしょうか。ニコチンは自律神経を興奮させ、胃液の分泌を増やします。（攻撃因子が強まる）さらにニコチンは血管を収縮させ、内臓の血行を阻害します。血流が減少することで、胃の粘膜はただれ、胃潰瘍になります。十二指腸では、もともとアルカリ性の膵液が分泌され胃液を中和する作用があるのですが、ニコチンはこの膵液の分泌量も減少させます。そのため十二指腸が強い酸性の胃液によってただれ、十二指腸潰瘍となるのです。

タバコが原因で胃潰瘍や十二指腸潰瘍になると、治療しても治りにくいだけでなく、再発もしやすくなります。

【タバコはストレス解消にはならない！】

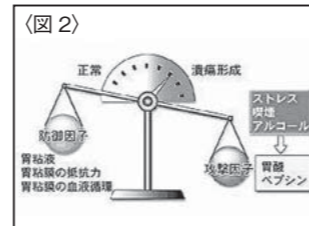
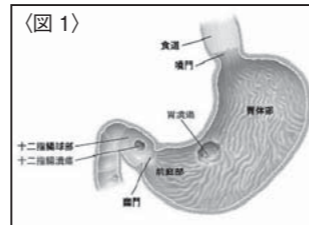
愛煙家のほとんどが「タバコはストレス解消になる」と言い張る傾向にあります。また「禁煙はストレスが溜まって胃が悪い」と言って、タバコを吸いつづける人がいます。はたしてそうでしょうか、完全な間違いです。タバコを吸ってリラックスしたように思えるのは、ニコチンが喫煙者を巧妙に欺くからです。タバコは猛毒の塊です。ストレスを生み出しこそすれ、解消には決してなりません。実際には体の内側はニコチンや一酸化炭素、タールといったタバコの毒によるすさまじいストレスを受け、ポロポロになってゆくだけです。

【おわりに】

最後にもうひとつ。愛煙家の方は、お酒を飲むとタバコの量がますます増えるといった経験があるでしょう。普通ならば肺までしか到達しないタバコの煙が、口の中に沈着したニコチンをお酒ですぐ洗い流してそのまま胃まで到達させてしてしまうので、胃がんなどの危険性も高めることにもなるのです。

さあ、いかがでしたか。タバコを吸いつつ、胃の調子が悪いから、と胃薬をいろいろ試すのではなく、まずは胃の調子がもどるまでもタバコやめてみませんか？

（資料提供） ※図1・2 札幌新川駅前内科ホームページ
※写真1 川胃腸科外科公式ホームページ



（写真1）

穴が開いた胃（写真1）をみると痛そうですね。痛みばかりでなく、出血を起こして吐血したり、穴が外まで開いてしまい（穿孔）腹膜炎になって緊急手術になる場合もあるのです。

蘇陽病院だより

~蘇陽病院基本理念~

「へき地医療拠点病院として、患者様に信頼される良質な医療を提供し、地域住民に親しまれる病院を目指します。」

特集 家庭でできる リハビリ

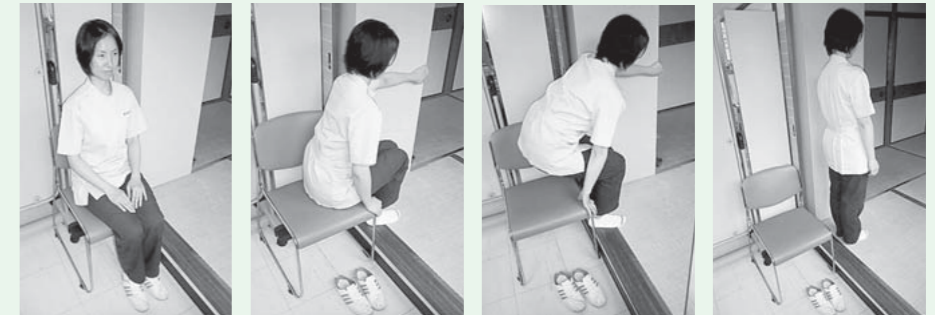
第5集 住まいの工夫その2

リハビリテーション科 佐藤 真由香

前回に引き続き、イス（台）の利用法を紹介します。必ず、しっかりと安定したイス（台）を使用しましょう。

例：あがりかまちの昇降で使用

立位での靴の着脱や昇降、床からの立ち上がりが難しい場合
壁側であれば、L字バー（手すり）をとりつけると、より立ち上がりやすいでしょう。



例：洗面所での使用

洗面の時の前傾姿勢が難しい場合
イスに座ったり、片膝をついたりして行いましょう。



例：更衣での使用

股関節や身体が曲がりづらい場合
もちろん更衣全般にバランス能力を必要とするので、イスに座って行えるといいでしょう。



少しの工夫で、動作を行いやすくする事は、いつまでも自分で動作を行うことにつながり、心身の維持にもつながります。ご家庭の環境に合わせた工夫をしましょう。

今回は『手指の体操』を紹介いたします。



診察室



病院正面

ここまで
できました
新病院
工事も終盤になり、一部足場が撤去されました。病院正面がお目見えとなり、だいたいお目見えが見えてきました。
（平成24年8月31日）

新病院