

すい 膵炎について

膵炎は、膵臓から分泌される膵液によって、膵臓の内側から溶けていくことで炎症が起きる病気で、原因の多くは過剰な飲酒です。

急性膵炎と慢性膵炎があり、両者とも重症化すると死に至る場合があります。
年末年始に向けて飲酒をする機会が多くなるため、十分気を付けましょう。

1. 膵炎の原因

(1) 急性膵炎の特徴

急性膵炎は、過剰な飲酒と脂質の摂りすぎが主な原因とされています。
症状は食後や飲酒後の数時間内に現れ、胃痛と勘違いしやすいのが特徴です。(膵臓の位置は、胃の後ろ側にあります。)
膵臓から分泌される膵液の作用は非常に強く、膵臓だけでなく他の臓器も溶かし炎症を引き起こす場合があります。
急性膵炎は、発症してから48時間以内に治療を開始することが望ましく、治療が遅れると膵臓の壊死、膵機能不全が後遺症として残ります。

※発症者の約30%が重症化し、その内10%が死亡するという統計があります。(「Medical Note 急性膵炎とは？」より)

【急性膵炎の症状】

初期症状	<ul style="list-style-type: none">・軽い胃痛の様な痛み・みぞおちから背中にかけて断続的な強い痛み・腹部膨張<small>ぼうちょう</small>・吐き気、嘔吐・発熱(37~38度)・食欲不振 
重症化	<ul style="list-style-type: none">・腹膜炎・腸閉塞<small>へいそく</small>・血圧低下・呼吸障害・ショック状態・皮膚の変色(黄色)・失神・膵臓、膵臓周辺組織<small>えいし</small>の壊死・敗血症・死亡する可能性がある

(2) 慢性膵炎の特徴

慢性膵炎は長期間にわたる過剰な飲酒が原因で、膵臓の機能が慢性的に低下した状態です。

40～50 歳代の発症が多く、膵臓の炎症が繰り返し起こることで細胞が徐々に破壊されて萎縮^{いしゆく}していきます。

慢性膵炎は、糖尿病や膵がんの発症リスクが7～11 倍上昇し、寿命は平均より約10 年短縮すると言われています。

また、常に発症していないため、発見が遅れてしまう危険性があります。

【慢性膵炎の症状】

5～15 年程度	<ul style="list-style-type: none">・みぞおちから背中にかけて継続的な強い痛み・下痢、脂肪便・体重減少（6 か月で5%以上の病的な減少） ※症状は緩やかに軽くなる。
16 年以降	<ul style="list-style-type: none">・消化酵素やホルモンの分泌機能低下・栄養吸収機能の低下・糖尿病、膵がんの発症・死亡する場合がある

※最初の5～15 年間は痛みが続き、その後徐々に無くなっていきます。

これは膵臓の正常な細胞が壊死^{えし}していき、膵機能の低下が進行して、痛みを感じなくなっているためです。

2. 予防について

(1) 膵炎を発症しやすい人の特徴

- ①お酒をよく飲む。
- ②タバコを吸う。
- ③暴飲暴食をする。
- ④脂質を多く含む食事を摂る。
- ⑤就寝直前に食事をすることが多い。
- ⑥刺激が強い飲食物をよく摂る。
- ⑦血中の中性脂肪が多い。（高脂血症）
- ⑧肥満傾向にある。



(2) みなさんが取り組めること

①飲酒量に気を付けましょう。

厚生労働省は、お酒に含まれている純アルコールの量で健康へのリスクを示した「飲酒ガイドライン」を公表しています。

病気のリスクを高める飲酒量の基準として、1日の純アルコール摂取量を男性40g以上、女性20g以上としています。

※男性40g、女性20gまでなら摂取して良いということではありません。

急性膵炎に関して、「1日の純アルコール摂取量」以上摂取すると発症率が3倍高くなることが判明しています。

純アルコール20gの量(1日の適正な飲酒量)		
①ビール 中びん1本 (500ml) (アルコール度数5%)	②日本酒 1合 (180ml) (アルコール度数15%)	③チューハイ 1缶 (350ml) (アルコール度数7%)
④ワイン グラス2杯 (200ml) (アルコール度数12%)	⑤焼酎 グラス1/2杯 (100ml) (アルコール度数25%)	⑥ウイスキー ダブル1杯 (60ml) (アルコール度数40%)

純アルコール量(g) = 飲酒量(ml) × (アルコール度数(%) ÷ 100) × 0.8
 例) ビール 中びん1本の純アルコール量
 500(ml) × (5(%) ÷ 100) × 0.8 = 20(g)

②飲酒しない日を設けましょう。

飲酒状況の評価²⁾ 1日あたりの平均純アルコール摂取量

	20g (1合)未満	20~40g (1~2合)未満	40~60g (2~3合)未満	60~100g (3~5合)未満	100g (5合)以上
飲酒頻度					
毎日			生活習慣病の リスクを高める量 を飲酒している方		
週5~6日					
週3~4日					
週1~2日					
月1~3日					

赤マスに該当する箇所は急性膵炎、慢性膵炎共に発症リスクが高くなる傾向にあります。

※個人差があるため、赤色以外でも必ずしも安全ではありません。

まずは、週1~2日を目安に取り組んでみましょう。

③バランスの良い食事を心がけましょう。

脂肪分、塩分の多い食べ物や刺激の強い食べ物は膵臓を刺激し、酵素の過剰な分泌を促進します。

(刺激の強い食べ物：唐辛子、ニンニク、ワサビ 等)

低脂肪、低塩分の食事を取り入れましょう。

④胆石症の診断を受けている人

肝疾患を持っている場合、胆石による膵炎を発症する場合があります。

医師の指示に従い、治療しましょう。

【参考】 膵臓の役割

膵臓には、重要な役割が2つあります。

膵炎を発症すると、これらの機能が働かなくなり生体機能の維持に大きな影響を及ぼします。

①血糖値を調整するホルモンを分泌する。

空腹時や満腹時でも血糖値が保たれ、身体のエネルギー不足や高血糖を防ぎます。

- ・インスリン（血糖値を下げる働き）
- ・グルカゴン（血糖値を上げる働き）
- ・ソマトスタチン（インスリンとグルカゴンの分泌を調整する働き）

②栄養素の消化・吸収を助ける酵素を分泌する。

食べた物が体に消化されやすいように分泌液を生成します。

- ・トリプシン（たんぱく質を分解する働き）
- ・アミラーゼ（炭水化物を分解する働き）
- ・リパーゼ（脂質を分解する働き）

※膵炎の治療は全身管理が基本です。

入院治療する場合、軽傷でも1~2週間、重症の場合は2~6か月の入院を要すると言われており、絶食と点滴が主な治療です。

