

# えのもとだより

## 寡黙な臓器 膵臓

家にいる時間が増え、つい酒量が増えてはいませんか？

膵臓はみぞおちの少し下あたり、胃の背中側に位置する臓器です。

膵臓は相当悪くならないと痛みなど危険信号を発しない『寡黙な臓器』と呼ばれています。

### 膵臓の位置と働き

【形状】 長さは15～20 cm

位置は、本人から見て左側、脇腹の方が細くオタマジャクシのような形の臓器です。

【働き】 主な働きは、食べたものを消化する膵液を作って十二指腸へ送り出すことでインスリンなど血糖値を調節するホルモンを分泌することです。

この膵液は、炭水化物や脂肪、たんぱく質を分解する性質を持ち、これが膵炎を起こす原因になることもあります。

### 急性膵炎とは？

例えば、アルコールを摂り過ぎたり、胆石が膵液の出口に詰まったりすると調節機能が働かなくなり、膵臓自体を溶かし炎症を起こします。これが**急性膵炎**です。

### 膵臓の炎症、機能低下がもたらす症

- ・ 脂っぽいものを食べるともたれる
- ・ 消化が悪い
- ・ おなかの膨満感
- ・ 不快な腹痛や下痢
- ・ 吐き気や嘔吐(おうと)
- ・ みぞおちが痛み、やがて背中、腰、左肩に広がる。胃痛など周期的な痛みではなく持続的に痛む
- ・ 倦怠感が続く



このような症状がある場合は医師にご相談下さい。

## 膵臓の状態を調べるには

血液検査・腹部精査（CT検査・超音波検査（エコー））等の検査で調べます。

## 膵臓をいたわる 7ヶ条

- 1: アルコールを控える
- 2: 脂ものを控える（1日の脂質を 40g～70g程度に）  
脂質 1g=約 9kcal 1日の脂質は 360kcal～630kcal程度にしましょう
- 3: 辛いものを控える（特にトウガラシ）
- 4: 脱水症状に陥らないように気を付ける
- 5: 便秘にならないように気を付ける
- 6: よく噛んで食事をする
- 7: ストレスをためない



食品	1食あたりの量	脂質量
まあじ(皮付き・生)	1尾 160g	7.2g
鮭(生)	100g	4.1g
牛もも肉(脂身つき・生)	100g	13.3g
豚バラ肉(脂身つき・生)	100g	40.1g
鶏もも肉(皮つき・生)	100g	19.1g
鶏卵	1個 65g	6.6g
普通牛乳(成分無調整)	200ml	7.6g
木綿豆腐	1/3丁(100g)	4.9g

膵臓の炎症は、急性膵炎の軽い胃痛から始まり、やがてみぞおちを中心とした激痛にかわり、症状が重くなると命にかかわるケースもあります。

主に多量の飲酒により急性の炎症を繰り返すと、膵臓全体が硬く萎縮していく（線維化）が進み5～15年と長い時間をかけ、慢性膵炎に移行し、痛みのないまま重症化します。

また、インスリンなどのホルモンの分泌機能が低下し、糖尿病を併発する可能性もあります。

1日にアルコールを60g（純エタノール換算）以上飲むと、慢性膵炎の発症率は飲まない人の9.2倍になるといいます。

ビールであればロング缶2～3本分に相当します。

線維化が広がると、症状改善が見込みにくく、膵臓がんのリスクも高くなります。

少しでも早く気づいて対応することが大切です。

