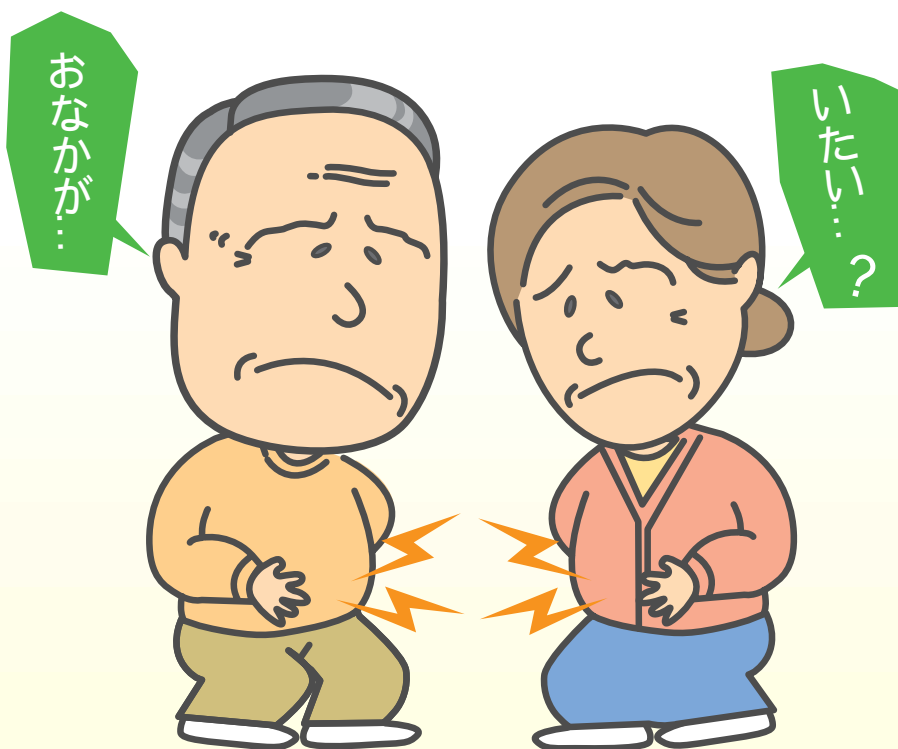


おなかの痛みにご用心

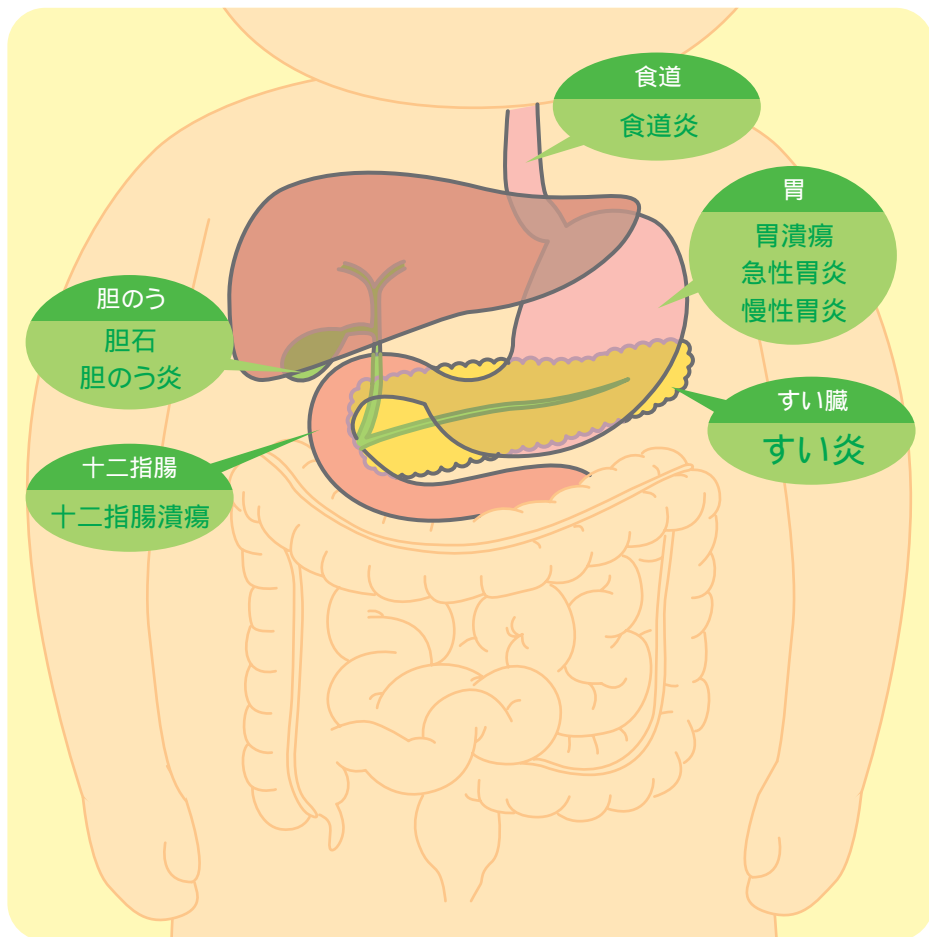
すい臓を大切に!



監修：産業医科大学 消化器・代謝内科
教授 大槻 眞

「おなかの痛み」の原因と

考えられる主な病気(上腹部:下図)



一口に「おなか痛い」といっても原因はさまざまです。おのおのの病気によって痛み方も異なりますので、痛みや症状について具体的に先生に伝えることによって、より正確に原因を見つけることができます。

ところで、あなたは次のような 「おなかの痛み」に心あたりはありますか？

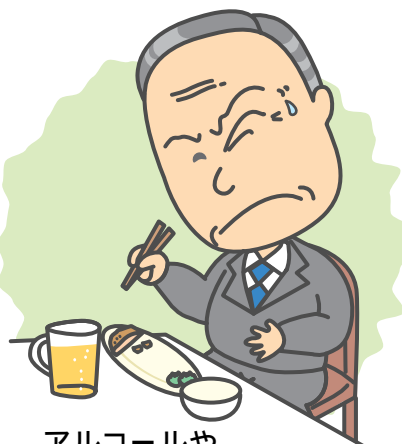
何となくおなかのあたりが
重たく感じる



おなかから背中に
抜けるような痛みがある



胃薬や鎮痛薬を飲んでも痛みや
重苦しさがおさまらない



アルコールや
脂っこいものを食べた後
おなかがジクジク痛みだす

このような痛みは**すい臓**に原因がある場合が少なくないといわれています。

自分でチェックしてみましょう!

薬を服用してもおさまらないおなかの痛みについて

どのように痛みますか?

- 何となく重苦しい
- ジクジク痛む
- 背中に抜けるような痛み
- その他()

どんなときに痛みますか?

- アルコールを飲んだとき
- 脂っこいものを食べた後
- 空腹のとき
- その他()

アルコールをよく飲みますか?

はい

日本酒 (1日 合)

ビール (1日 本)

ウイスキー (1日 杯)

焼酎 (1日 杯)

その他 ()

いいえ

アルコールは
どれくらいの
期間飲んでいますか?

飲みはじめて

約 _____ 年ぐらい

食事について

脂っこいものは
好きですか?

- すき
- ふつう
- きらい

甘い物は
好きですか?

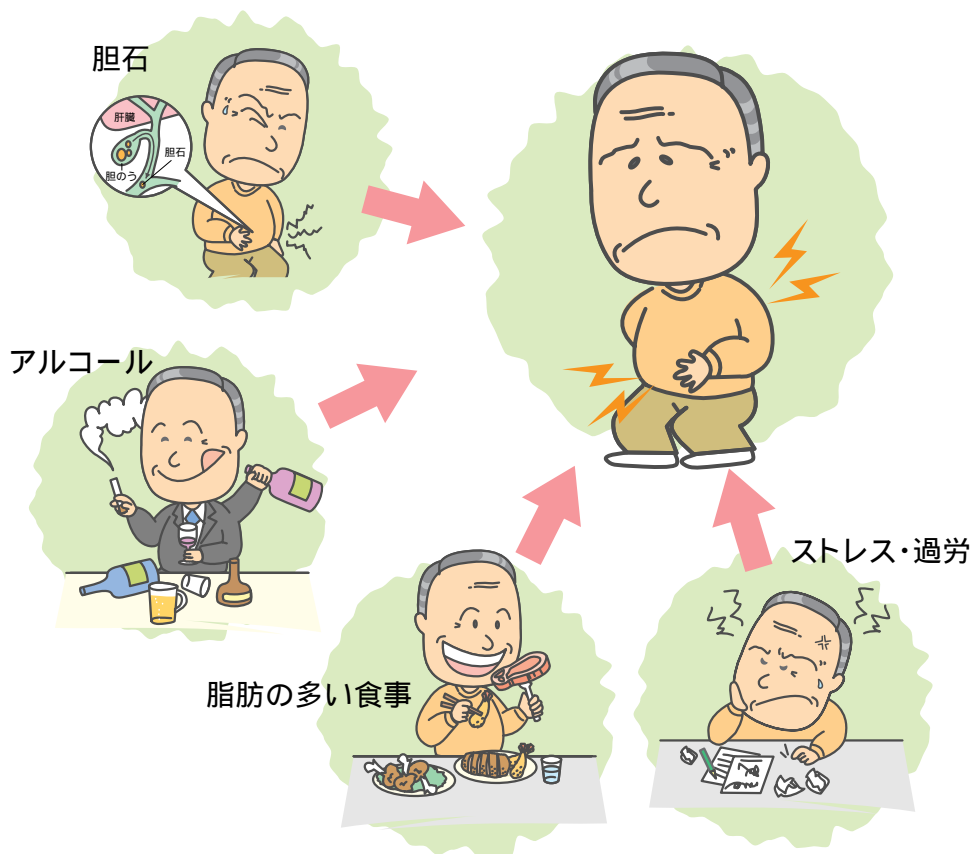
- すき
- ふつう
- きらい

外食は多い
ですか?

- 多い
- ふつう
- 少ない

*診察を受ける際にこのチェック表を医師にみせましょう!

左のチェック表にあてはまるような
おなかの痛みに関心のある方は、
慢性すい炎(すい臓に炎症をおこしている)の
可能性があります



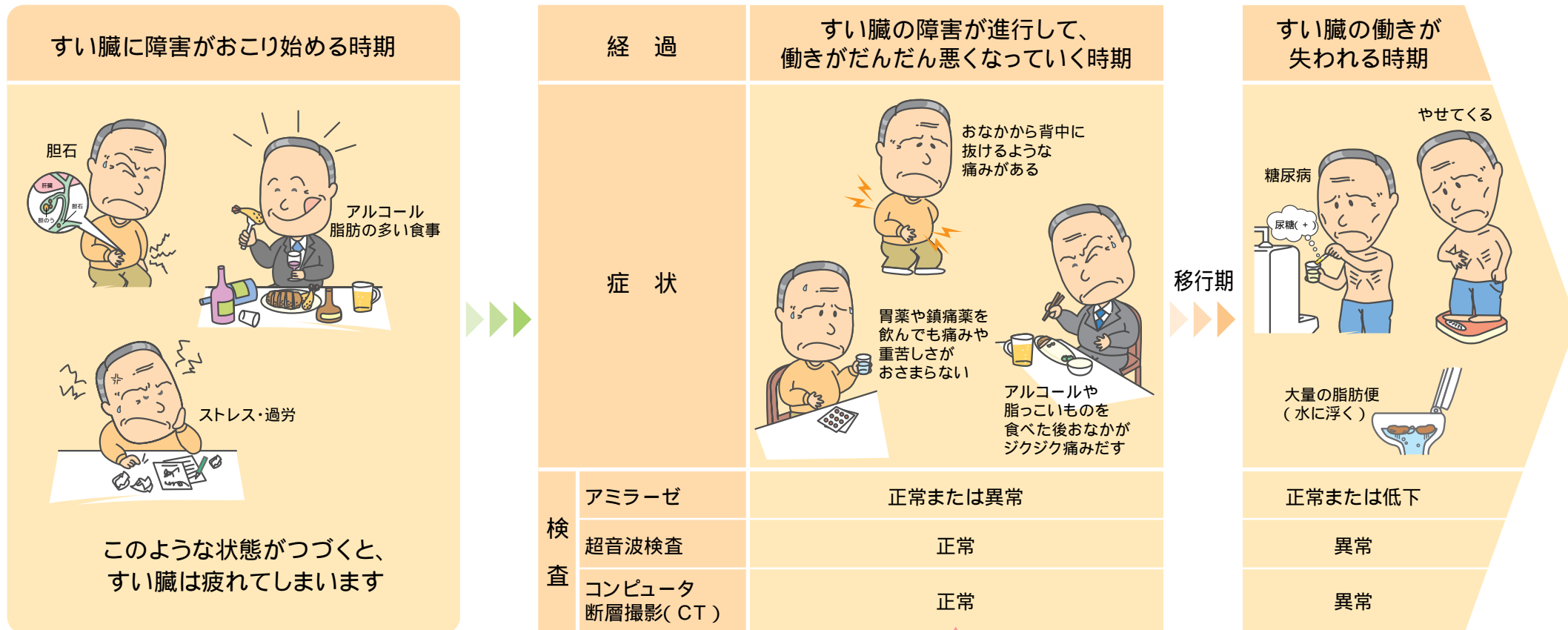
胆石があるといわれた方、日常アルコールを大量に飲む習慣のある方あるいは脂っこいものを好んで食べる方は、すい臓がアルコールや脂肪を消化しようと無理をするため、すい臓が疲れて炎症をおこしている可能性があります。また、ストレスや過労もすい臓にはよくありません。

慢性すい炎とは?

慢性すい炎は、すい臓の働きがだんだん悪くなっていく病気です。なるべく早い段階で見つければ、治療薬などで進行を抑えることができます。しかし、慢性すい炎の早い時期では検査をしても異常が

見つからないことが多く見過ごしやすいため、背中に抜けるような痛みや、アルコールや脂っこいものを食べた後おなかが痛みだすような症状があれば、すすんで医師に相談しましょう。

慢性すい炎の経過



この段階で治療を開始することが重要!

慢性すい炎の方へ 秋の1日の献立

熱量 = 1837kcal / タンパク質 = 73.4g / 脂質 = 27.5g / 糖質 = 321g

朝 食パン、のりサラダ、ハムエッグ、ミルク葛湯



作り方 のりサラダ

①レタスとのりは一口大にちぎり、きゅうりは小口切りまたは乱切りする②①を混ぜ合わせ皿に盛る。好みでしょうゆを少量かけてもよい

ポイント ハムエッグは電子レンジでもできるが、超薄切りハムを敷くと油を使わずフライパンで焼ける。ミルク葛湯は脂肪を抑え、葛粉・砂糖でエネルギーアップをはかる。

材料

食パン=レーズン入り90/マーマレード20 のりサラダ=レタス30/きゅうり30/味付のり2 ハムエッグ=卵50/ブレスハム5/塩少量 ミルク葛湯=低脂肪牛乳150/葛粉6/水15/砂糖5

昼 月見ごはん、もも肉の照煮、海老の鬼殻焼、煮しめ、うさぎ林檎、菊花煮



作り方 菊花煮

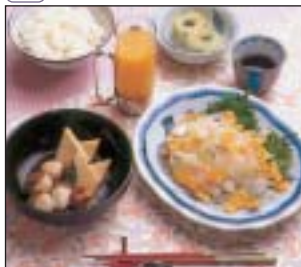
①ほうれん草は固いめにゆで、しぼって3~4cmに切る②しめじは石づきを除き、さばいて洗う③菊花は花びらを摘み取り酢を入れた熱湯でゆでる④鍋に調味料を入れ①②③をサッと煮る⑤つづ貝は網のせ調味料を落としながら焼く

ポイント この昼食は行楽弁当にもどうぞ。菊の花は乾燥したのももある。

材料

月見ごはん=米飯200 もも肉の照煮=鶏もも皮なし50/サラダ油3/砂糖6/みりん5/しょうゆ3/絹さや10 海老の鬼殻焼=車海老1尾/粟甘露煮20 煮しめ=うど50/干し椎茸2/花人參20/れんこん30/砂糖6/しょうゆ5/みりん2 うさぎ林檎=りんご100 菊花煮=ほうれん草60/しめじ20/菊花7/つづ貝20/みりん6/淡口しょうゆ9/だし汁

夕 ごはん、鯛の刺身風、炊き合わせ、浸し、果汁



作り方 鯛の刺身風

①大根ときゅうりは千切り、ラディッシュは薄い輪切りにし、冷水にさらす②鯛は一口大のそぎ切りにし、三杯酢の中ですすぐようにサッと洗う③①の水気を切る④皿に青しそを添え②③を盛りコーンフレークを散らす。ドレッシングは別の器に盛り食べる直前にかける

ポイント シリアル食品は低脂肪のものを選ぶ。

材料

ごはん200 鯛の刺身風=活鯛60/三杯酢(酢4/だし4/砂糖2/塩1)/大根50/きゅうり30/ラディッシュ5/コーンフレーク5/青しそ2/ノンオイルドレッシング10 炊き合わせ=高野豆腐7/里いも70/木の芽/砂糖10/淡口しょうゆ3 浸し=白菜60/春菊10/人參10/ごま2/しょうゆ2 果汁=ネクター200

具体的な1日の摂取量の目安

| | |
|----------------------|------------------|
| ごはん | 450~600g(茶碗軽く4杯) |
| いも類 | 80g(じゃがいも1個弱) |
| 油脂類(サラダ油・マヨネーズ) | 10g(大さじ1杯) |
| とりささみ肉 | 60g |
| 魚介類(脂身の少ない白身魚) | 70g |
| 緑黄色野菜(ほうれん草、人參、大根葉等) | 100g |
| 果実類 | 200g |

慢性すい炎の方へ **冬** の1日の献立

熱量 = 1822kcal / タンパク質 = 72.9g / 脂質 = 27.7g / 糖質 318g

朝 さつま芋がゆ、だし巻卵、フルーツ甘煮



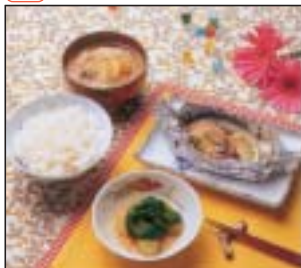
作り方 さつま芋がゆ

①鍋に米の5倍の水と洗い米を入れ20分以上おく②強火にかけ煮立ったら弱火にして吹きこぼれないように蓋をずらして20分炊く③さつま芋はさいの目切りにし②に入れ柔らかくなるまで煮る④ほうれん草を入れひと煮立ちさせ火を止める

ポイント 長く煮すぎるとのりようになるので火を止めずぐに供する。

材料 さつま芋がゆ=米80/さつま芋60/ほうれん草25/塩少量 だし巻卵=鶏卵30/人参10/きぬさや10/だし汁少量/砂糖小さじ1/しょうゆ少量 フルーツ甘煮=りんご100/バナナ50/砂糖大さじ2/シナモン少量

昼 ごはん、鮭のみぞれ蒸、豚汁、煮浸し



作り方 鮭のみぞれ蒸

①鮭に酒をふる②大根と人参はおろし軽く水気を切り、しめじとしょうゆを混ぜる③アルミ箔に①を入れ②を全体にかぶせる④蒸し器に移し火が通るまで蒸す⑤小口切りのねぎを散らす

ポイント みぞれ蒸は香味野菜や柑橘類の香を利用するのもよい。豚汁の豚肉はさっと熱湯を通すと低脂肪となる。

材料 ごはん200 鮭のみぞれ蒸=鮭65/酒大さじ1/大根150/人参30/しめじ15/青ねぎ5/かぼす5/しょうゆ小さじ1 豚汁=豚肉もも赤身20/豆腐40/里芋30/人参20/白菜20/みそ小さじ2/だし汁120 煮浸し=チンゲン菜60/しょうゆ小さじ1弱

夕 一口サンド、ハチミツ&レモン、マカロニグラタン、サラダ



作り方 マカロニグラタン

①バターを熱し、材料を炒め塩胡椒・小麦粉を加え弱火でよく炒める②火を止め溶かしたスキムミルクを一度に入れてトロリとなるまで煮込む③少量の②とマカロニを混ぜグラタン皿に入れ残りの②とチーズをのせオーブンで焼く(250 約5分)

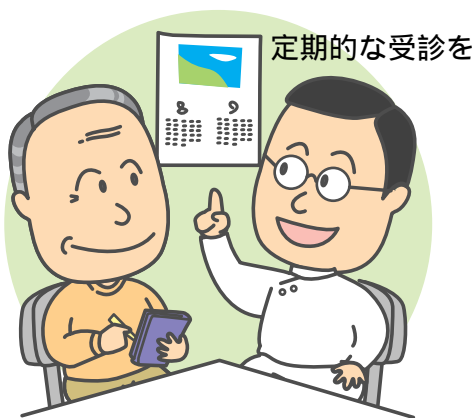
ポイント ホワイトソース要らずで単単低脂肪。

材料 一口サンド=食パン90/きゅうり30/鶏卵20/トマトケチャップ大さじ1/パセリ少量 ハチミツ&レモン=ハチミツ25/レモン5/熱湯180 マカロニグラタン=マカロニ30/鶏肉もも皮なし30/人参20/玉ねぎ30/生しいたけ10/ブロッコリー50/バター5/塩・胡椒少々/小麦粉大さじ1/スキムミルク20・水150/粉チーズ小さじ0.5 サラダ=カリフラワー50/プチトマト2個/わかめ1/サラダ菜10/ノンオイルドレッシング10

| | |
|---------------------|----------------|
| 小麦粉 | 20g |
| 砂糖 | 20g(大さじすりきり2杯) |
| 大豆製品(豆腐・高野豆腐) | 50g 油揚げなどは避ける |
| 鶏卵 | 50g |
| ヨーグルト | 100g 牛乳は避ける |
| その他の野菜(大根・きゅうり・白菜等) | 200g |
| 海草類 | 20g |

慢性すい炎の方へ日常生活のアドバイス

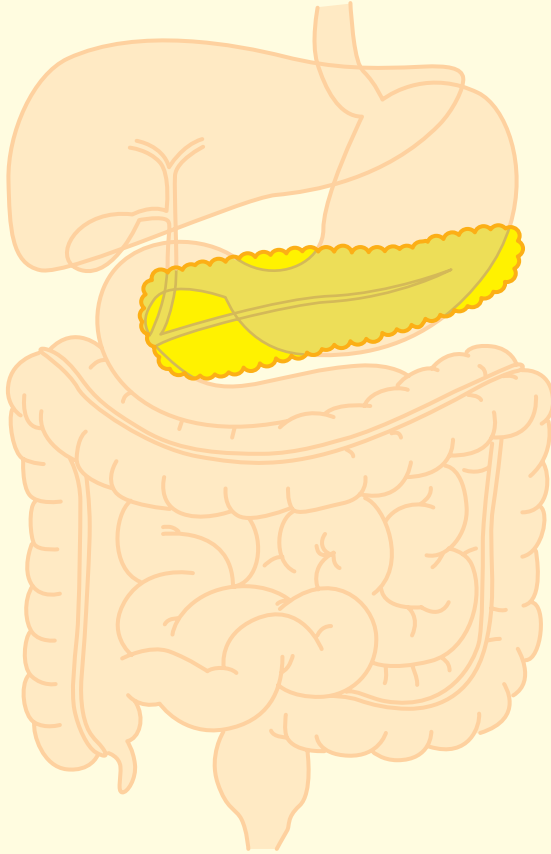
- 1 アルコール、タバコ、刺激物(香辛料など)はやめる。
- 2 脂肪の少ない食品を選び、一度にたくさん食べない。
- 3 消化のよい食品を選び、よくかんで食べる。
- 4 規則正しい生活をしてストレス、疲れをためない。
- 5 定期検診をおこたらず、薬をきちんと服用する。



P A N C R E A S

すい臓とは？

すい臓は食物の消化や血糖の調節に重要な役割をする臓器です



すい臓の役割は2つあります

食べた物を消化するのに必要な消化酵素(アミラーゼ、トリプシン、リパーゼなど)を分泌する役割

血液のブドウ糖の値を調節するホルモン(インスリン、グルカゴン)を分泌する役割

病・医院名