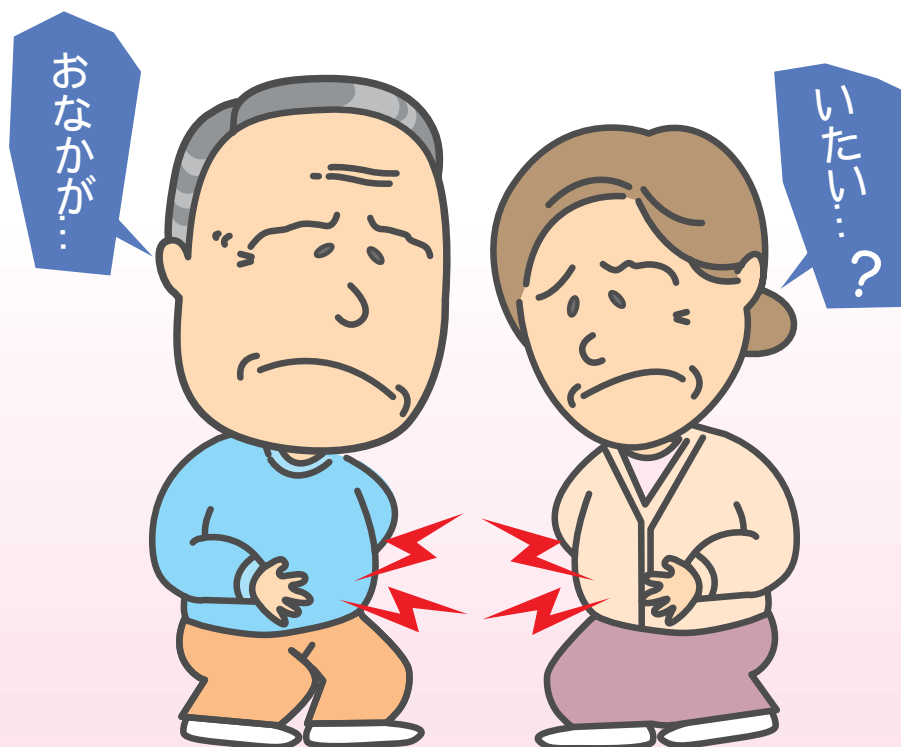


おなかの痛みにご用心

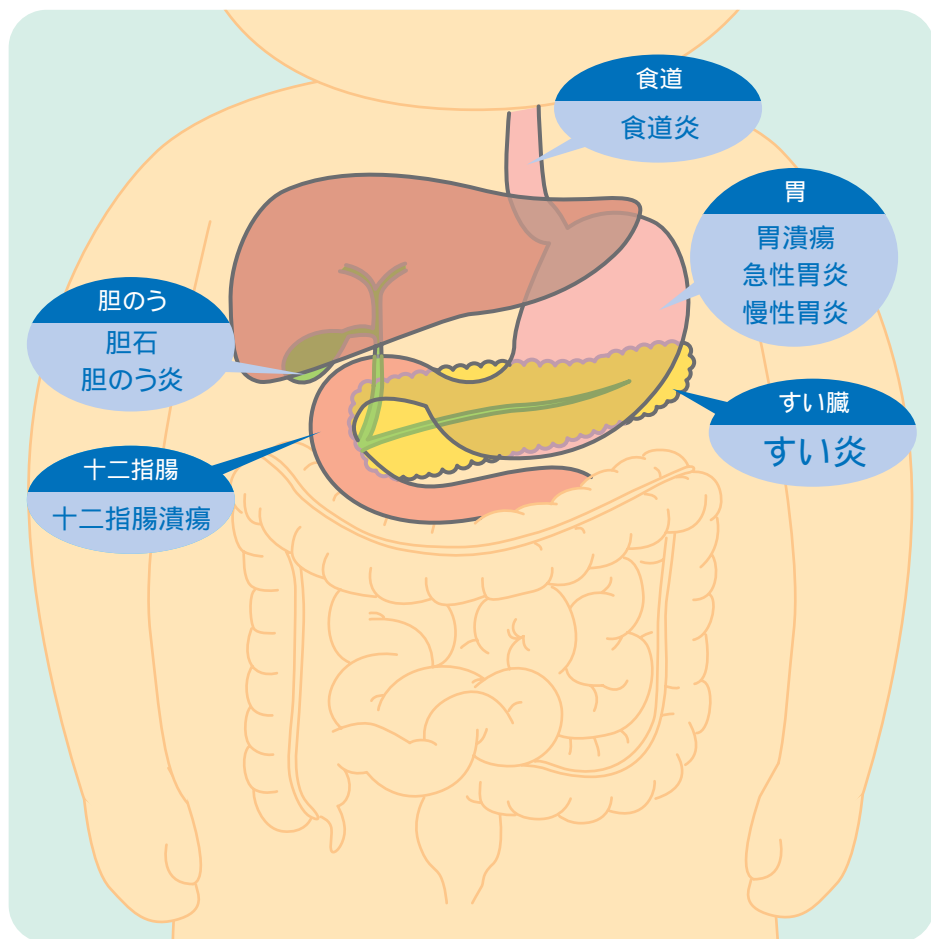
すい臓を大切に!



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ってきますので、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？

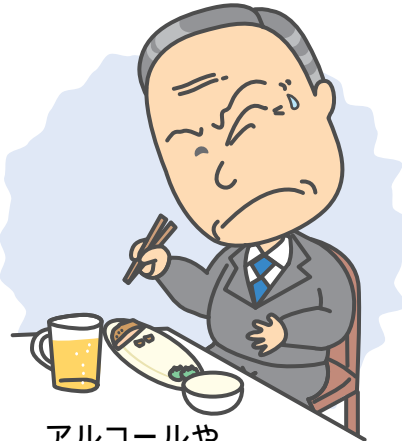
何となくおなかのあたりが
重たく感じる



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
- 嫌い

甘い物は
好きですか?

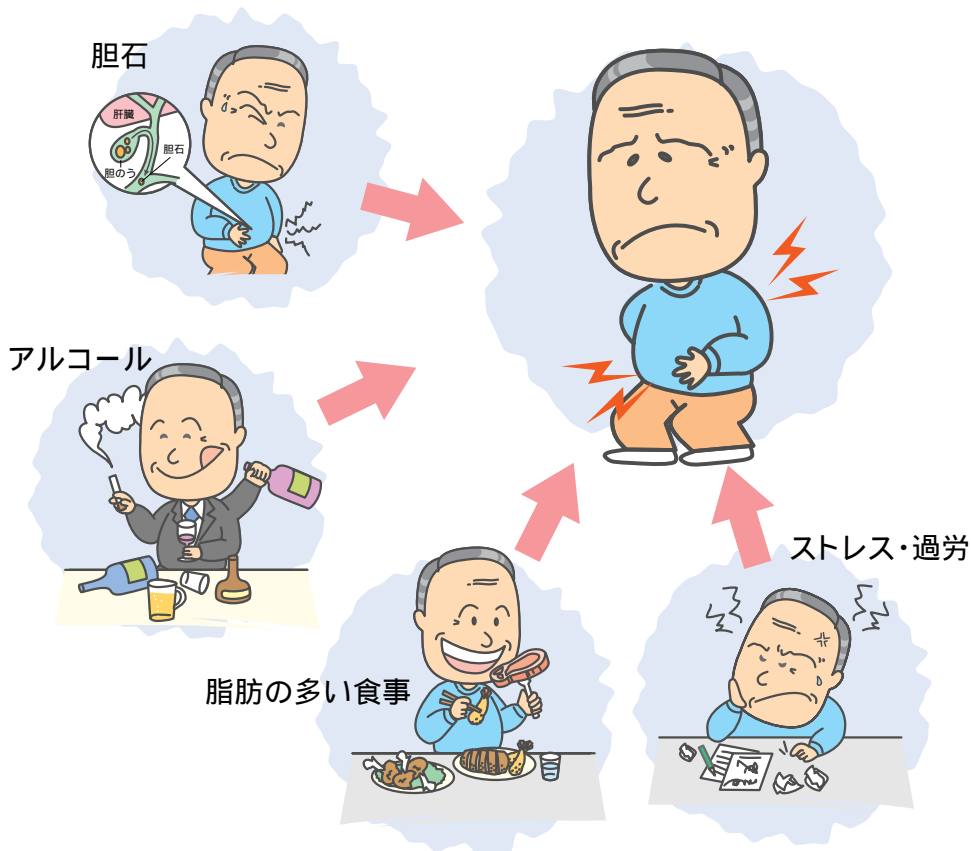
- すき
- ふつう
- 嫌い

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



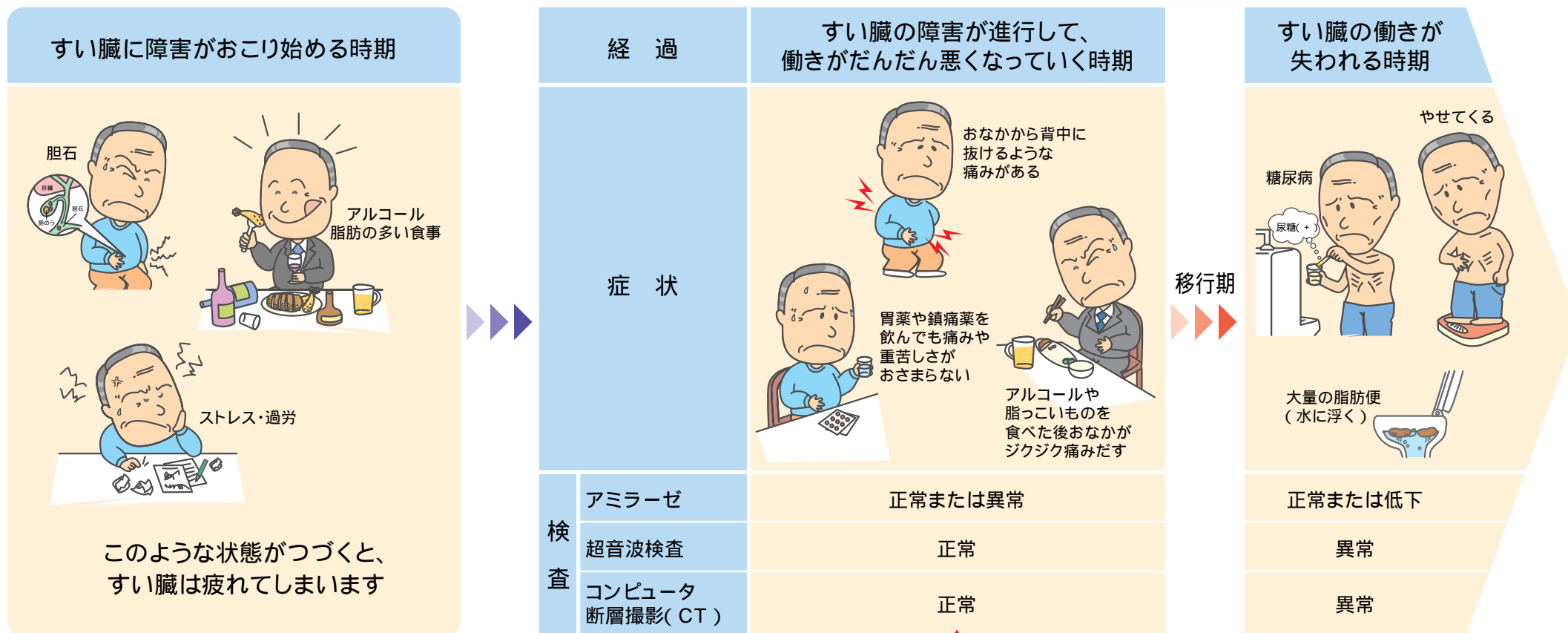
胆石があるといわれた方、日常アルコールを大量に飲む習慣のある方あるいは脂っこいものを好んで食べる方は、すい臓がアルコールや脂肪を消化しようと無理をするため、すい臓が疲れて炎症をおこしている可能性があります。また、ストレスや過労もすい臓にはよくありません。

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 春の1日の献立

熱量1835kcal/タンパク質=72.7g/脂質=26.9g/糖質=321g

朝 ごはん、みそ汁、小松菜と麩の煮物、温泉卵、苺ヨーグルト



作り方 温泉卵

①ゆで卵の一種で、卵黄が固まり卵白はまだ流動性をおびている。卵黄のほうが卵白より凝固温度が低いのを利用した料理。65～68のお湯に約30分つけておくで自然にできる

ポイント 消化吸収の最もよいのは半熟卵。良質のタンパク質源として1日1個は摂りたい食品。

材料

ごはん200 みそ汁=かぶ葉付き50/わかめ2/みそ小さじ2/だし汁150 小松菜と麩の煮物=小松菜30/もち麩6/砂糖・しょうゆ各小さじ0.5/みりん少量 温泉卵=鶏卵50 苺ヨーグルト=いちご150/ヨーグルト50/砂糖小さじ1

昼 ごはん、牛肉の香味焼、炊合せ、抹茶羹



作り方 牛肉の香味焼

①しょうゆ・酒・みりんを合わせ牛肉を10分ほどつける②大根・きゅうりをせん切りし冷水にさらしパリッとさせる③汁気を切った①をテフロン加工のフライパンで焼き、青ねぎをからませる④②と③を皿に盛りクレソンを添える

ポイント 赤身肉は意外と脂肪が少なく、みそ味のタレでもコクがある。

材料

ごはん200 牛肉の香味焼=牛肉もも赤身60/酒・みりん・しょうゆ各小さじ0.5/青ねぎ10/大根20/きゅうり10/クレソン少量 炊合せ=高野豆腐1/2個/たけのこ30/ゆり根15/人参30/干しいたけ1枚/きぬさや10/砂糖大さじ1/しょうゆ少量 抹茶羹=寒天2/抹茶小さじ1/砂糖大さじ2

夕 ごはん、ほうぼうの丸煮仕立て、豆腐木の芽田楽、炒め物



作り方

ほうぼうの丸煮仕立て

①魚はえら・頭・内臓を取る②しらたきは熱湯に通し、長芋・京ねぎは切る③鍋に昆布を敷き、酒・砂糖を加えて煮る④魚を入れ10分、昆布を取り、しょうゆを加え②を入れる

ポイント 魚は沸騰しただし汁に入れると旨味が逃げない。炒め物の緑黄色野菜は少量の油で効率よくビタミン補給可能。

材料

ごはん200 ほうぼうの丸煮仕立て=ほうぼう60/長芋50/しらたき50/京ねぎ20/酒大さじ2/しょうゆ小さじ1/砂糖大さじ1 豆腐木の芽田楽=豆腐60/みそ20/みりん小さじ2/砂糖大さじ2/木の芽2枚/ごま少量 炒め物=ほうれん草60/新キャベツ20/サラダ油小さじ1/しょうゆ小さじ1弱

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、人参、大根葉等)	100g
果実類	200g

慢性すい炎の方へ 夏の1日の献立

熱量 = 1917kcal / タンパク質 = 76.8g / 脂質 = 29.1g / 糖質 = 325g

朝 ごはん、みそ汁、スクランブルエッグ、わらび餅



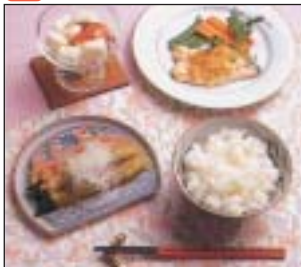
作り方 わらび餅

①わらび粉、砂糖、水を合わせてよく混ぜ、こす②鍋に移した①を木杓子で練りあげる③流し箱に②を入れ固める④きな粉をふった紙の上に伏せて取り出し、一口大に切って粉をまぶす

ポイント 水加減はわらび粉の2～3倍の量。練るのは10分くらいで透明になるまで。

材料 ごはん200 みそ汁=南瓜50/わかめ2/みそ12/だし汁150 スクランブルエッグ=卵50/ずわいかに缶30/サニーレタス10/マーガリン2 わらび餅=わらび粉25/砂糖20/水120/きな粉7

昼 ごはん、シャリアピンステーキ、グラッセ、焼きなす、アイスクリーム



作り方 ステーキ

①肉はみじん玉ねぎに30分ほどつける②人参は短冊切り、三度豆と煮る③玉ねぎをみじん切りにし焦がさないように茶色に炒め調味する④①の肉を取り出しフライパンで焼く⑤皿に肉を盛り③をのせ②とクレソンを添える

ポイント 油を使うので、脂肪の少ない材料の選択を。アイスは低脂肪の表示を確かめて購入する。

材料 ごはん200 シャリアピンステーキ=鶏ささ身60/(つけ込み用玉ねぎ60)/玉ねぎ80/塩・胡椒少々/サラダ油5 グラッセ=人参20/三度豆15/砂糖2/クレソン1茎 焼きなす=なす80/トマト30/京ねぎ5/しょうゆ5/砂糖1/だし アイスクリーム=ラクトアイス70/いちごジャム20

夕 鮎寿司、豆腐と小松菜の煮物、すまし汁、フルーツカップ



作り方 鮎寿司

①米は昆布だしで炊く②①に合わせ酢を入れ寿司飯を作る③鮎は塩水でぬめりを取り腹を開く④鮎に塩をふって20分ほどおき、サッと水洗いし酢につける⑤巻きすに材料をのせ巻く⑥⑤を切り、新しょうがの甘酢を添える

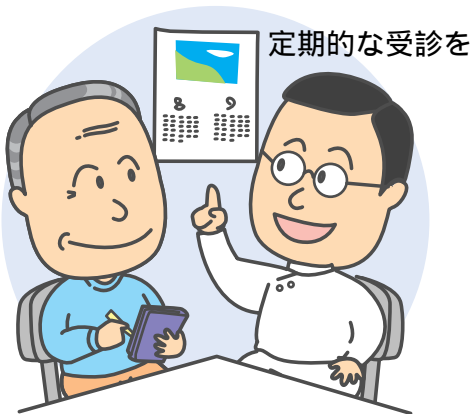
ポイント 養殖鮎より天然鮎のほうが脂肪は少なく、焼き物はどちらも脂肪が多い。

材料 鮎寿司=米90/合わせ酢(酢12/砂糖4/塩1)/鮎(天然)2尾/新しょうが2本 豆腐と小松菜の煮物=焼豆腐50/小松菜50/湯葉8/砂糖3/しょうゆ6 すまし汁=きす1尾/そうめん10/だし汁150/塩1/しょうゆ少量 フルーツカップ=クレオパトラメロン100/デラドウドウ20/グレープフルーツ20/キウイ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
海藻類	20g

慢性すい炎の方へ日常生活のアドバイス

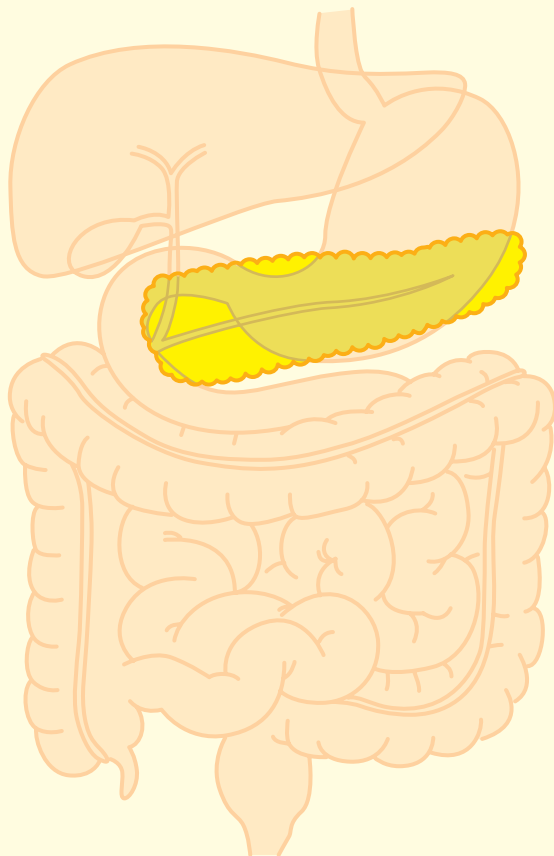
- 1 アルコール、タバコ、刺激物(香辛料など)はやめる。
- 2 脂肪の少ない食品を選び、一度にたくさん食べない。
- 3 消化のよい食品を選び、よくかんで食べる。
- 4 規則正しい生活をしてストレス、疲れをためない。
- 5 定期検診をおこたらず、薬をきちんと服用する。



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