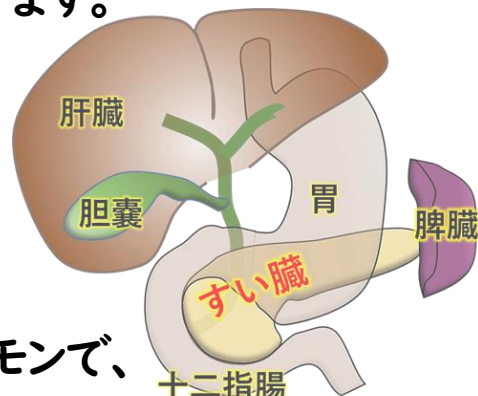




今回は、最近増えてきている、すい臓の病気を取り上げます。

すい臓の働きについて

すい臓の働きには、**内分泌・外分泌機能**があります。



内分泌

：インスリンやグルカゴンなどのホルモンで、内部臓器の働きを調節します。

外分泌

：アミラーゼやリパーゼなどの消化酵素により、食物の消化 吸収を助けます。

すい臓の疾患について

以下のすい臓の疾患によって、内・外分泌機能が低下して様々な症状が出てきます。

急性すい炎

：アルコールや脂肪分の大量摂取、胆石などで起こる事があります。症状は強いですが、内・外分泌機能の低下は一時的です。

症状

：急激な腹痛や背部痛、吐き気が見られます。

慢性すい炎

：長期間のアルコール摂取で起こりやすいですが、原因が不明なこともあります。内・外分泌機能の低下が起こります。

症状

：繰り返す腹痛や背部痛、下痢、やせ、糖尿病が見られます。

すい腫瘍(癌) :慢性すい炎の状態だと起こりやすいですが、原因が不明な事も多いです。一部は遺伝することがあります。

症状 :初期・早期には症状がないことが多いです。
増大・進行すると様々な腹部症状が見られます。

検査について

血液検査

- ・HbA1c:**糖尿病の指標**で、内分泌機能の代表的な数値です。
- ・アミラーゼ、リパーゼ:**急性すい炎**や**慢性すい炎**で上昇することがあります。
- ・腫瘍マーカー:CA19-9、DUPAN2 など、**すい癌**に特徴的な項目です。

画像検査

- ・超音波検査:簡便にすい臓の形状の変化が分かります。
- ・CT 検査:すい臓や周囲の臓器の状態が比較的詳細に分かります。特に造影剤を使用するとより明瞭に分かります。
- ・MRI、MRCP 検査:慢性すい炎・すい癌などによる、すい臓内部の変化の状態が分かります。

※当院の**人間ドック**では「消化器コース」や「一日コース」ですい臓に関連した疾患がないか調べることができます。

早期発見のためにも、健康状態が気になる方はご相談ください。

☆すい臓疾患における運動の方法

すい臓疾患により、血糖コントロール不良や低栄養状態となることが考えられます。低栄養状態で過度な運動を行ってしまうと、筋肉の分解が起こり、筋力低下や筋委縮が進んでしまいます。そのため、栄養状態(アルブミンなど)に応じて運動の負荷量を決める必要があります。

※栄養状態は**血液検査**で調べることができるので、医師の判断を受けましょう。

- ・栄養状態が正常値の方は**スクワットなどの筋力練習**が推奨されます。
- ・正常値以下の方は膝伸ばし等座って行える運動やストレッチなどの**負荷の軽い運動**が推奨されます。

☆慢性すい炎の食事療法

◎脂質を控えた食事

- ・脂質の多い食べ物はすい臓への負担が大きいため、**脂質を控えた食事**にします(天ぷら、フライ、から揚げなど…)。
- ・肉は脂身の多い部位は控え、**赤身の部位**にする
- ・脂質の少ない**魚**を積極的に摂る
- ・**煮る・蒸す・ゆでる**の調理方法にする。



◎禁酒：慢性すい炎になる要因として最も多いのが**過度のアルコール**摂取です。すい臓への負担も大きい**ため禁酒**しましょう。



◎香辛料・刺激物を控える：すい液分泌を刺激し症状を悪化させるため控えましょう(カレー粉、唐辛子、カフェイン、炭酸飲料など)。

◎バランスの良い食事を心がける

暴飲暴食は消化に負担がかかるため症状を悪化させることがあります。また脂質を控えるあまり栄養状態が悪くなってしまうと**いけません。魚、卵、赤身の肉、豆腐**など良質な**タンパク質**や**野菜**を積極的に摂取し、主食、主菜、副菜の**バランスの良い食事**を心がけましょう。



当院からのお知らせ!

☆整形外科(勝尾医師)の診察日の変更について。

7/1より**土曜午前**の診察が休診となり、**金曜午後**に変更となっています。

☆自動販売機設置位置を変更しています。

また、**公衆電話**の設置が終了したため、電話をご利用の方は受付までお願い致します。

☆病院からの一言コーナー

外来のリニューアル工事が進んでいます。病院HPに工事の経過も掲載しているのでぜひご覧下さい。引き続き、ご協力お願い致します。



つくし野病院



編集：広報委員会