

生活習慣病と消化器疾患

大家昌源

本日の内容

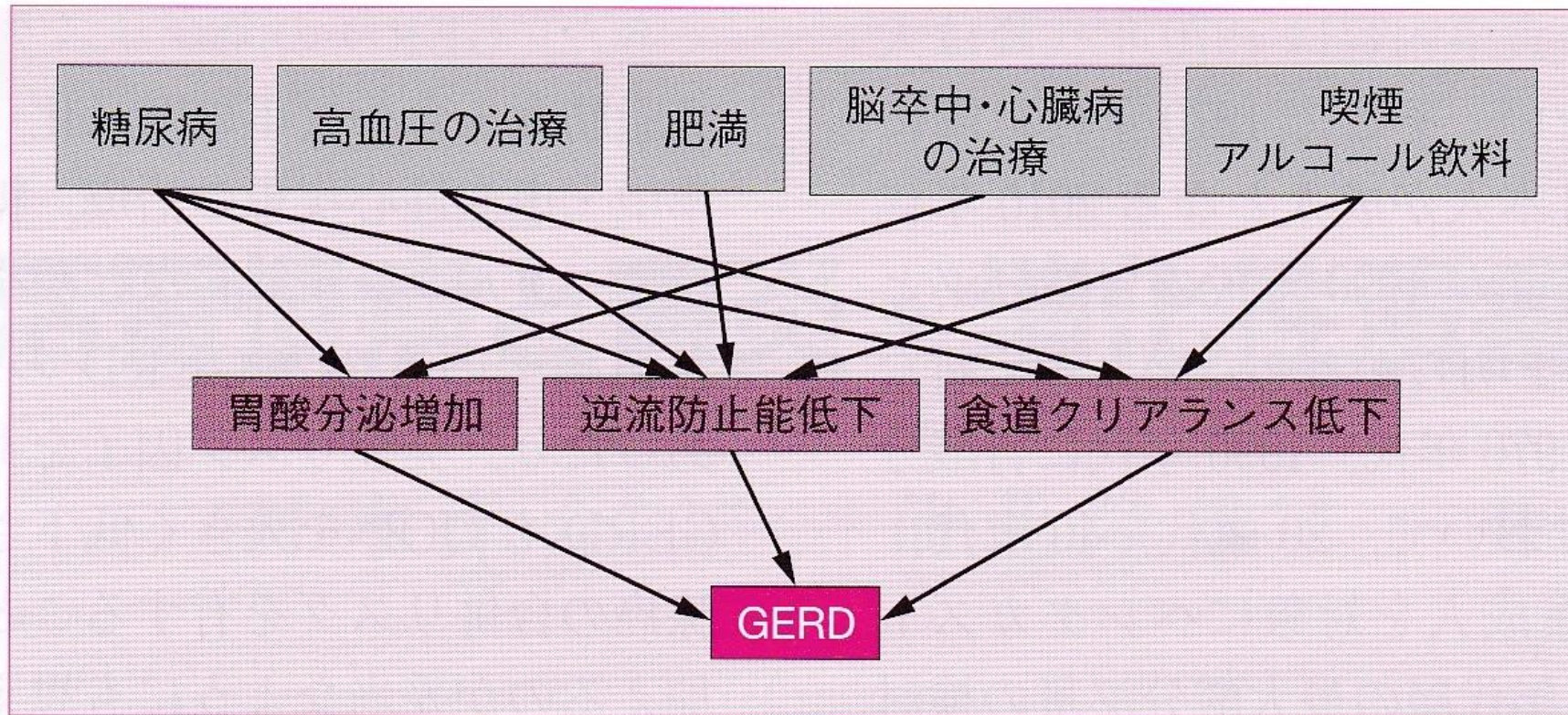
- 生活習慣病と逆流性食道炎
- 生活習慣病と胃炎、胃潰瘍
- 生活習慣病と炎症性腸疾患
- 生活習慣病と膵炎
- 生活習慣病と胃がん・食道がん
- 生活習慣病と大腸がん
- 生活習慣病と膵がん

逆流性食道炎

逆流性食道炎

- 胃内容物、胃酸が食道に逆流し、停滞することで胸焼けを主とした不快な逆流症状を引き起こしたり、食道胃接合部にびらんや潰瘍を形成する
- 重症の場合、出血や狭窄を合併するリスクがある
- バレット食道がんを合併

生活習慣病と逆流性食道炎



生活習慣病と逆流性食道炎

- **肥満、糖尿病**は逆流性食道炎の発症リスクとなる
- **高血圧、脳卒中、虚血性心疾患**で使用される薬剤が逆流性食道炎の発症リスクとなる場合がある
- **食生活の欧米化**が生活習慣病と逆流性食道炎両方の発症リスクとなる
- **喫煙やアルコール飲料**は逆流性食道炎の発症リスク因子である

胃炎、胃・十二指腸潰瘍

胃炎、胃・十二指腸潰瘍

- 慢性胃炎や胃・十二指腸潰瘍の大半はピロリ菌が原因
- 急性胃炎や急性潰瘍の原因の一つにアルコール多飲、鎮痛剤、ストレスがある
- 喫煙は胃酸分泌を促進し、胃粘膜血流を低下させ、潰瘍のリスクを高める

胃炎、胃潰瘍で注意すべき薬剤

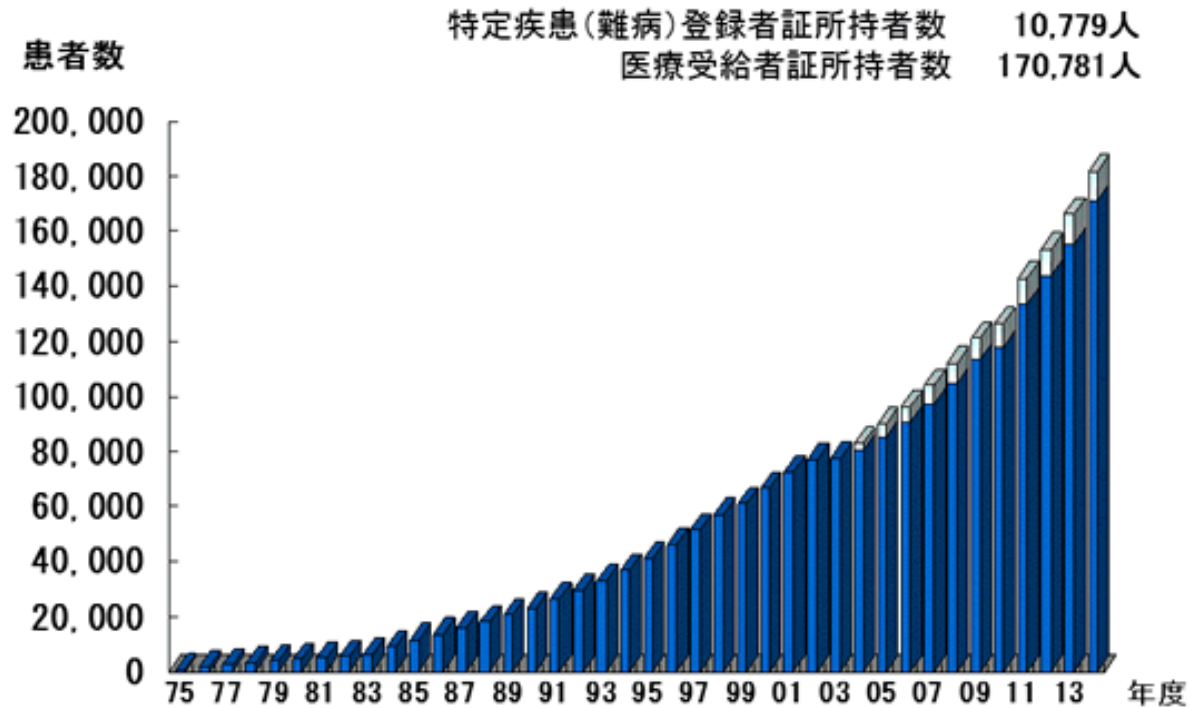
- アスピリン、他の鎮痛剤（ロキソニン、ボルタレン等）
 - ステロイド
 - 骨粗しょう症の薬
 - 総合感冒薬
 - 抗菌薬
 - 抗がん剤
- 等

炎症性腸疾患

炎症性腸疾患 (潰瘍性大腸炎・クローン病)

- 消化器疾患の中で最も患者数の増加が
顕著
- 発症原因が完全には解明されていない
ため難病に指定されている
- 現在発症要因として遺伝的因子、環境因
子、精神的因子等多因子が関与している
と言われている

潰瘍性大腸炎の年度別患者数の推移



(財)難病医学研究財団/難病情報センター 特定疾患医療受給者証交付件数
厚生労働省 衛生行政報告例 特定疾患(難病)医療受給者証所持者数、登録者証所持者数 より作図
注:2010年度のデータには、東日本大震災の影響により、宮城県及び福島県が含まれていない。

現在は20万人以上と言われている 指定難病の中で最も多い!
元来欧米に多い疾患だったが、世界的にみても日本の患者数増加の
勢いは異常で米国に次ぐ患者数と言われている!

環境因子(生活習慣) ⇒ 食の欧米化が影響

肥満と腸内細菌

- クローン病の患者さんでは発症前は**肥満**であったケースも少なくない
 - **肥満**に特有の腸内細菌叢の変化
 - **低食物繊維**の食事が腸管バリア機能を低下
 - **低食物繊維、過糖質、過栄養**
 - ⇒腸内細菌バランスの悪化
 - ⇒炎症性腸疾患発症との関連
- 脂質の過剰摂取**も炎症性腸疾患の発症要因の一つ

生活習慣病と膵炎

急性膵炎、慢性膵炎

急性膵炎:

何らかの原因で膵液の消化酵素が過剰にはたらき、急速に膵臓自体に障害を起こす

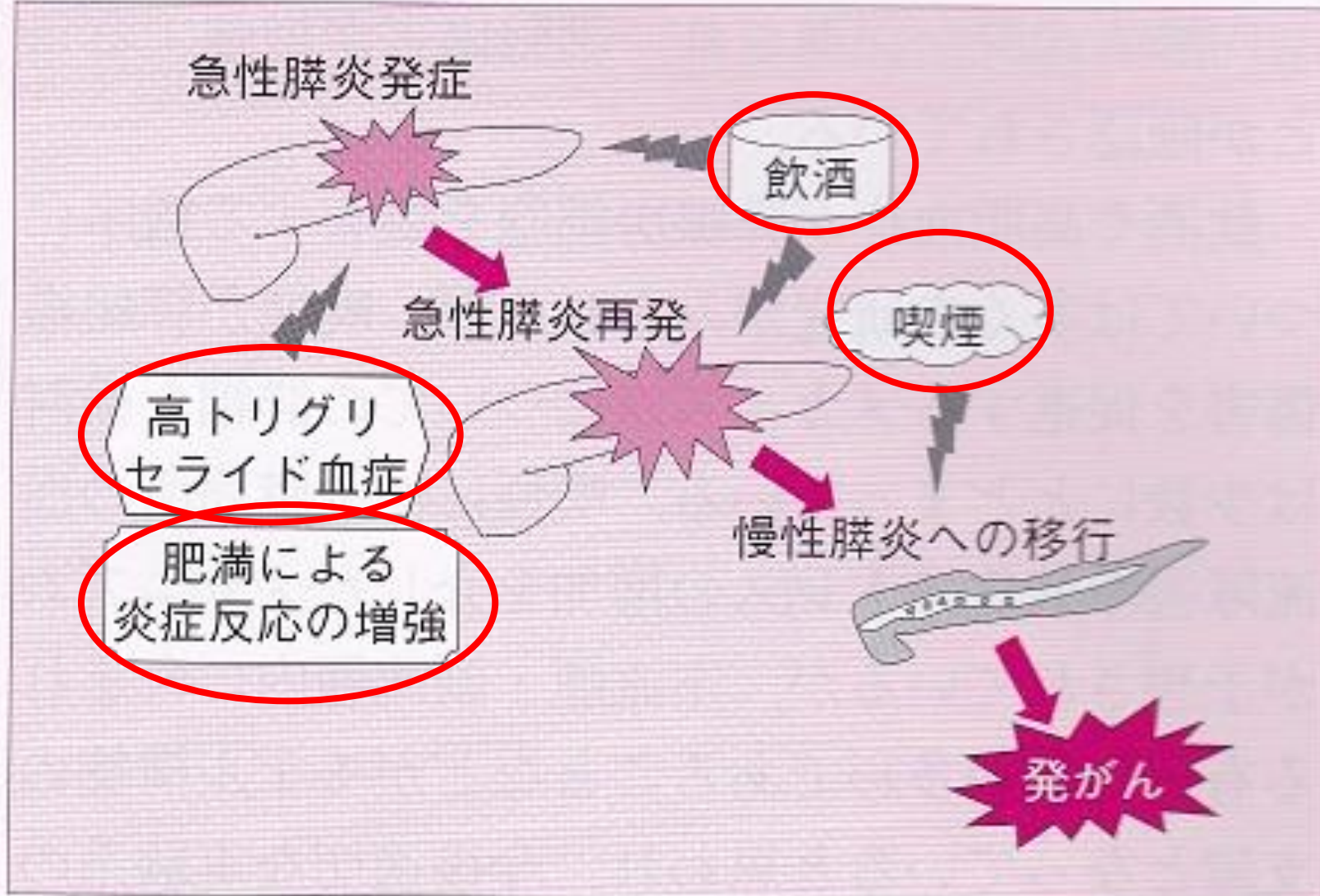
慢性膵炎:

長年にわたり膵臓の炎症を繰り返して膵臓の組織が荒廃し膵臓の働きが低下する

急性膵炎の原因

- アルコール、胆石、特発性 (原因不明)
- 男性では半分がアルコールが原因
- 喫煙は膵炎のリスクを2倍以上にする
- 高脂血症(高中性脂肪)もリスク因子
- 肥満は膵炎を重症化させやすい

膵炎と生活習慣病との関連



生活習慣病と胃がん・食道がん

胃がん

- 世界的に日本、韓国をはじめとする東アジアで多い
- 一番の危険因子はピロリ菌感染
- ピロリ菌感染による胃炎の程度により9倍～70倍のリスクと言われている
- 東アジアには欧米と比べて病原性の高いピロリ菌が多いことが分かっている

胃がんと生活習慣

- **食塩**が一番のリスクと言われている
- 日本食とも関連
- 食塩がピロリ菌感染を助長するとも言われている
- **喫煙**は胃がんリスクが1.6倍になるという報告

食道がん

- がん死亡数は男性で8位、女性で12位
- 男性に圧倒的に多い(女性の5倍以上)
- 咽頭がん、喉頭がんにも罹患しやすい

食道がんと生活習慣病

- **飲酒、喫煙**が代表的なリスク
- アルコール度数が高いほどリスクが高い
- **熱い飲食物の摂取**との関連も指摘されている

食道がんと アルコール代謝

- アルコールはまずアルコールを代謝する酵素でアセトアルデヒド(食道がんの発がん物質)に分解される
- アセトアルデヒドは代謝されて酢酸になるが、代謝できない人は食道がんのリスクが高くなる

食道がんとアルコール代謝

- アセトアルデヒドを代謝できない人
(少量の飲酒で顔が真っ赤になる人⇒
フラッシャーと言います)はリスクが高
(食道がん、咽頭がん、喉頭がん)
- 赤くはならないが、翌日まで酒臭い人も
食道がんリスクが高い(アルコール代謝が
遅い)

食道がんと肥満

- **食道腺がん**（食道と胃の境目にできることが多い）は**肥満、内臓脂肪の増加**が危険因子と言われている（逆流性食道炎と同じ）

生活習慣病と大腸がん

大腸がん

- 死亡率:男性で肺、胃について3位
女性で1位
- 早期発見すれば十分治癒できる
- 検便による大腸がん検診が有用だが精検受診率が低いのが問題

大腸がんと生活習慣病

- 2型糖尿病がリスク因子の一つ
- 赤身肉、加工肉の頻回な摂取や、アルコール、喫煙、肥満は明らかな危険因子
- 予防因子として、食物繊維、野菜、果物、牛乳の摂取、運動が推奨されている
- 家族歴も重要

生活習慣病と膵癌

膵臓癌

- 死亡数は男性で5位、女性で4位、全体で4位
- 罹患数は男性で7位、女性で6位
⇒ 罹患数と比較して死亡数が多い
- 5年生存率 9.1%

予後が最も悪いがん

膵癌と生活習慣病

膵癌診療ガイドラインに挙げられている膵癌のリスクファクター

- 家族歴
- 糖尿病
- 肥満（メタボリックシンドローム）
- 慢性膵炎
- 膵管内乳頭粘液性腫瘍、膵のう胞
- 喫煙

糖尿病と膵癌

- 2年以上糖尿病を患っている患者の膵癌リスクは2.11倍という報告
- 糖尿病が急に悪化した場合にも注意が必要
- 最近発症した糖尿病、糖尿病の経過中に血糖コントロールが急に悪化した場合は膵癌を疑って検査をする必要がある

まとめ

- **飲酒と喫煙**は、大半の消化器疾患発症の危険因子になっている。(逆流性食道炎、胃潰瘍、膵炎、食道癌、大腸癌、膵癌)
- **食生活の欧米化**が大腸疾患と逆流性食道炎の増加に関与している。
- **肥満、糖尿病**もかなりの消化器疾患の危険因子になっており、要注意

生活習慣病と言われたら・・・ ならないためには・・・

『ダイエットしてみませんか？』



2017. 8. 19
管理栄養士 森 律子

正しいダイエットとは

- ▶ リバウンドがない・・・体型が維持できる
- ▶ 効果的である・・・目的が叶う
- ▶ 体質改善を図る・・・健康かつ美しくなる

- ・ 運動、栄養、休養の三本柱が中心である
- ・ 食に偏ったダイエットはリバウンドを招く



だからダイエットは簡単ではない！



なぜリバウンドするのか

- ▶ 食事制限 = 摂取エネルギーが減る
 - 生命の危機（飢餓状態）と脳が判断
 - 少ない摂取エネルギーに適応する（低代謝な）体質へと変化



人間の身体で最もエネルギーを消費する組織は筋肉なので脂肪より優先して筋肉を削る

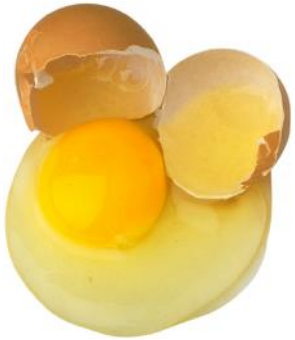
- ▶ 食事制限を始める前より省エネな身体になっているところに食事量を戻せば、短期間に体重が戻ってしまう



リバウンド防止には



- ▶ 運動・・・筋力運動（腕立て伏せ、腹筋、スクワットなど）
- ▶ 栄養・・・タンパク質（筋肉の材料）
ビタミンC、亜鉛
（筋肉の合成に必要）
水分摂取（筋肉の70%以上）



『**体重**』を落とすのではなく『**体脂肪**』を
落とすという事をしっかり認識する

目標体重の設定



年齢	目標とする 望ましいBMI
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

目標体重 (kg)

$$= (\text{身長m}) \times (\text{身長m}) \times \text{目標BMI}$$

ちなみに適正脂肪率 (%)

	30歳未満	30歳以上	肥満
男性	14～20	17～23	25以上
女性	17～24	20～27	30以上



△ 60歳 身長160cmの方の適正体重は？

$$1.6 \times 1.6 \times (20.0 \sim 24.9) \\ = 51.2 \sim 63.7$$

標準体重に用いられるBMIは22

$$1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3$$

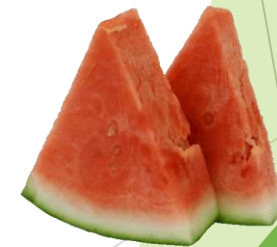
この方が現在80kgだったら・・・

適正ギリギリで-16.3kg！！

でも、無理と考えず目標達成できそうなところから始める

ひと月で今の体重の3%から

・・・-2.4kgでいかがですか？



1ヶ月で1kg減らすには

- ▶ 体脂肪1kgはおよそ7200kcal

$$7200 \div 30 = 240$$

食事だけで考えれば1日240kcalを減らせば良いということです。

(ご飯なら1日に1食50g×3減らすことになります)



菓子パン1個
300
~400kcal

食事以外の菓子、果物、アルコール、ジュースなど減らせるものを見つけてください（特に夕食後）

食事のポイント

- ▶ 1. 腹八分目（七分目）を心掛ける
- ▶ 2. 栄養を不足させない＝バランスよく
（目標1日30品目）
- ▶ 3. 脂肪は控えめに
- ▶ 4. 食物繊維を多く含む食品（野菜、海藻、きのこなど）を毎食食べる（特に朝食が重要）
- ▶ 5. 朝食、昼食、夕食を規則正しく
- ▶ 6. ゆっくり良くかんで食べる
（目標1口30回）
- ▶ 7. 水分摂取（体重×40cc目標）



栄養素をちゃんと摂るには

- ▶ 栄養価の高い食材を摂るように心掛ける

ま = まめ → 豆類・豆製品

ご = ごま → 種実類

わ = わかめ → 海藻類

や = やさい → 野菜

さ = さかな → 魚介類

し = しいたけ → キノコ類

い = いも → イモ類



- ▶ 1食に5つの色を取り入れる (主食、調味料は入れない)

赤 黒 緑 黄 白

献立例

- ・ 和え物
(あさり、ミツバ、
人参、えのきだけ)



- ・ サラダ (わかめ、玉ねぎ、
トマト、ピーナッツ)



- ・ ごはん

- ・ 塩焼き (あじ、大根おろし、
レモン)



やせるだけじゃない！ ゆっくりよく噛むことの効果 (自分の意志でできる唯一の消化作業)

- ▶ 満腹中枢を刺激する（20分くらい）
- ▶ 食事誘発性体熱産生を上げる
- ▶ 交感神経が活発になり、
エネルギーを消費する
- ▶ 脳を活性化させ、認知症予防にも
- ▶ 弱酸性で細菌の減少



- ▶ 唾液に含まれる酵素が食品の発がん性を抑制
- ▶ 胃腸の働きを助ける
- ▶ 小顔効果あり
- ▶ 虫歯予防、歯並びも良くなる
- ▶ 味覚、口中の触覚が発達
- ▶ 美肌、若返りにも良い
- ▶ 眼の筋肉の老化防止



わかっているけどなかなか・・・
つい習慣で・・・

一口30回を実行するには

- ▶ 味わう・・・食べ物本来の味を楽しみ、
美味しさを意識する
- ▶ 箸置きを使い、一口入れたら箸を置く
- ▶ 茶碗を手にしたままにしない
- ▶ 噛み応えのある食材を入れる
- ▶ 食材を大きく切る
- ▶ 加熱で柔らかくし過ぎない
- ▶ 水分で流し込まない
- ▶ 右で10回、左で10回、真ん中で10回と分けて噛んでみる
- ▶ 30回が難しいなら、1食30分と決めてみる



おすすめ ダイエットの記録

様の目標自己チェック													NO.	
行動目標	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
行動目標														
今日の体重(Kg)														
 (.)Kg														
 (.)Kg														
(.)Kg														
(.)Kg														
 (.)Kg														
(.)Kg														
(.)Kg														
気づき・出来事														

できたら○
できなければ×

体重記録

外食や便秘など

夏なのに太った？

- ▶ そうめん、冷やし中華、ざるうどんなどツルツル食べていませんか？



そうめん(乾麺) = 1
束50g
200kcal



蒸し中華麺
= 1玉150g
300kcal



茹でうどん
= 1玉220g
230kcal

麺は噛まない+野菜やタンパク質が不足
しかも、そうめんなら2~3束食べる

▶ 夕食後にスイカや桃などの果物、
アイスクリームを食べていませんか？

▶ 熱中症対策にスポーツドリンクばかり
飲んでいませんか？

▶ 暑くて動かないのに、夏バテしないようにと
いつもより多く食べていませんか？

* 思い当たる方は、ちょっと行動修正してみましよう

