

最大のリスクはアルコール!!

日々の生活習慣と関係が深いのが「慢性すい炎」!

慢性すい炎は、一度発症すると長期の治療を必要とする病気です!
ここからは、予防の基本として、慢性すい炎を中心にご紹介していきます。

膵臓に負担をかけるのは、前ページでも掲載したように、アルコール・油もの・甘いもの・辛いもの・カフェインです。膵臓を元気にするには、食事の改善をし、適切な量を守りましょう!!

急性すい炎と異なり慢性膵炎での軟便や軟便に伴う体重減少もみられるが、これは、消化酵素を含む膵液を分泌する細胞(膵臓の外分泌細胞)が障害され、消化・吸収不良がおこるため。



膵臓に負担をかけないために!!



胃を刺激しない!

過食は厳禁。満腹にならないよう気を付ける。

一定の量を意識し、毎日3食規則正しい食事を心掛ける。

食後に痛みなど繰り返すようなときは、医師の指示に従い、食事の量や方法を見直してみましょう!
(1回ごとの食事量を減らし、1日4~5回に分けて食べるなど。)また、揚げ物や炒め物、脂肪分の多いデザート類はできるだけ減らし、低脂肪食を中心としたメニューに切り替え、膵臓の負担を軽くしてあげましょう!

酸味の強いもの・塩分の強いもの・香辛料などの刺激物は避ける。

アルコールは控めにする。(飲酒は、高脂肪食以上に膵臓を消耗させる)

体質などの個人差はあるものの、毎日ビール大瓶3~4本(アルコール換算で75g程度)を10~15年飲み続けると発症する可能性が高くなる。(全体の60%がアルコールの多飲)アルコール摂取や胆石が原因となることが多い病気ですが、間接的にストレスも影響をあたえます。ストレスを感じると胃液の分泌量が増え、胃液が増えることに伴い膵液の分泌量も多くなる。膵液の流れが滞ってしまうと膵臓に炎症が起こり膵炎に!!

アルコールを飲まない人や女性に意外に多い胆石による慢性膵炎では、肥満やコレステロール血症の人に多いとされるが、胆石の主な成分はコレステロールであり、原因の70~80%がコレステロール系の結石。また、胆石の発作の原因は脂質の摂り過ぎにより、胆のう・胆管の収縮を起こすため。

タンパク質を摂る場合は、ささみや白身魚など脂質の低い肉類や魚類を。

膵臓の機能を助ける栄養素と言えば、タウリンと亜鉛。(牡蠣)

牡蠣には、膵臓の細胞を保護することでインスリン分泌を助けたり、動脈硬化・網膜症などの糖尿病合併症の予防に作用する「**タウリン**」と、インスリンの生成を促し、血糖値を正常な値に保つ手助けをする「**亜鉛**」が多く含まれる。

