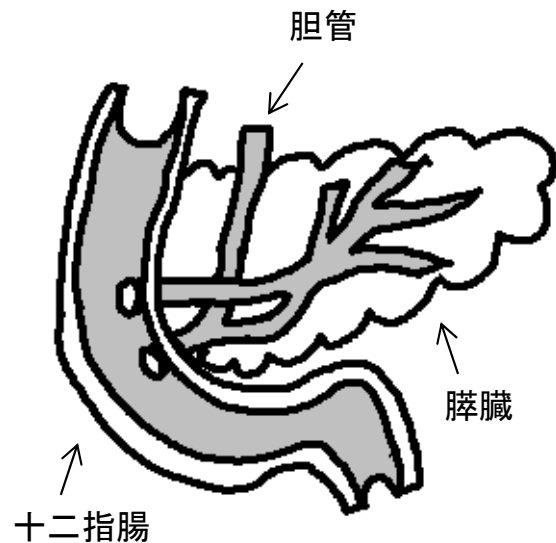


膵炎の食事療法

膵炎とは膵臓から出る消化酵素が外へ流れにくくなり、その消化酵素によって膵臓自身を消化して細胞が炎症を起こしてしまう疾患です。

主な症状としては上腹部痛・嘔吐・便秘・下痢などがあります。その他、体重の減少や長期間炎症が続くと膵臓の組織が繊維化し、糖尿病や慢性的な消化吸収障害が生じます。

1) 膵臓の働きについて（大きく2つに分類されます）



① 消化酵素を分泌し、食べ物の吸収を助ける

食べ物が十二指腸に達すると膵臓からアミラーゼ・リパーゼ・トリプシンなどの消化酵素を分泌し、特に脂肪はほとんどが膵臓の酵素で消化されます。

② ホルモンを分泌し、体のバランスを整える

膵臓からはインスリンとグルカゴンの2つのホルモンが分泌され、血糖値の調節を行います。

2) 膵炎の原因と危険因子について

〈原因〉

胆石症などで膵液の流出が障害されて起こるものと、アルコールの過飲によって起こるものがありますが、半数以上はアルコールによるものです。

〈危険因子〉

過剰なアルコール、高カロリー・高脂肪食、肥満、運動不足、ストレス など

※胆石症、胆道系疾患のある方も膵炎になる可能性が高いです。



3) 食事療法について

〈急性膵炎の場合〉

- ① 急性期は絶飲・絶食とします。
- ② 回復状態に応じて炭水化物主体の流動食から開始し、除々にたんぱく質を含んだ食品を使用しますが、このとき膵臓を刺激する脂質は制限します(10g~30g/日)。また、消化の良い食品を選択します。
- ③ その他は下記の慢性膵炎の食事療法に準じます。



〈慢性膵炎の場合〉

- ① バランスのとれた栄養補給を心がけます。
- ② 食事の量を均一に、時間帯を一定にします。
- ③ 脂質は膵液分泌を刺激するため過量の摂取を避けます。
- ④ 炭水化物は膵臓への負担が少ないので、炭水化物でエネルギーを摂取します。但し耐糖能が低下している場合は制限が必要です。
- ⑤ アルコール飲料は禁止します。
- ⑥ 香辛料、カフェイン飲料、炭酸飲料は膵液の分泌を促すため制限します。

4) 適した調理法、食材について

調理には、「蒸す、焼く、煮る」など、できるだけ油を使わないことが原則です。食材は脂質の少ないものを選択します。

適して○ いる物		× 適して いない物	
御飯・お粥	フルーツ	魚：脂↑ (サマ塩焼き)	
芋類 (煮物・炊き合わせ)	うどん (煮込みうどん)	バター	
鶏ささみ (蒸し鶏)	白身魚 (煮魚・おろし煮)	揚げパン	
		クロワッサン	
		ベーコン	
		マヨネーズ (ポテサラダ)	
		バターピーナッツ	
		牛乳	

胆石の食事療法

胆石は胆嚢または胆管に生じるもので、日常よくみられる疾患で脂肪摂取量の増加とともに増大し中年以降の女性に多い。

胆石の発作は、右上腹部から右肩に放散する激痛・黄疸・悪感・高度の発熱がみられる。また、消化器症状(上腹部不快感・膨満感・嘔吐・嘔気など)などを伴うものもあるが、中には全く無症状に経過するものもある。

胆石は肝臓でつくられて十二指腸に流れていく胆汁の成分が固まってできる石で、わが国でも、近年、欧米化する食生活によりコレステロール胆石が増加している。また、4Fのイニシャルで示される、fatty(肥満)、female(女性)、forties(40歳代)、fertile(多産)の人に多い。

1) 胆石の種類

胆嚢または胆管内に発生する結石で、主成分によりコレステロール系胆石、ビリルビン系胆石、希小胆石とに大きく3種類に分かれる。

〈コレステロール胆石〉

胆嚢の中に形成されることが多い。

高コレステロール食、高脂肪食、女性ホルモン、肥満 など

〈ビリルビンカルシウム胆石〉

胆道感染によって主に総胆管内に形成されることが多い。

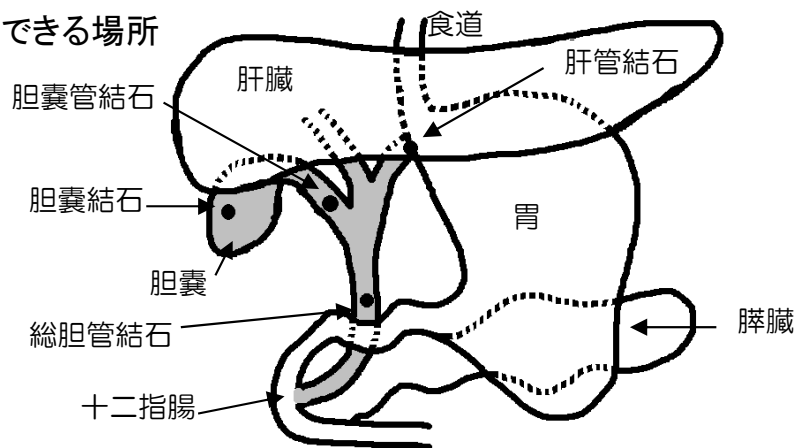
〈黒色石〉

胆嚢に形成されることが多い。

溶血性貧血、肝硬変、長期非経口栄養者、心弁膜置換術後、胃切除後など

※胆石症、胆道系疾患のある方は膵炎になる可能性も高いので注意しましょう。

2) 胆石のできる場所



3) 食事療法について

〈胆石生成の予防と胆石成長の遅延〉

①精製糖、コレステロール、脂肪の大量摂取を避け、肥満を是正する。

肥満のため減量が続いていると胆道を通して胆汁中にコレステロール過飽和胆汁となり、胆石ができやすくなることがあります。

②食事の量を均一に、時間帯を一定(長時間空けない)にする。

食間が長いと胆汁が胆嚢や胆管に長く停滞するため、胆石のできる危険度が高くなります。

③食物繊維の摂取を心がける。

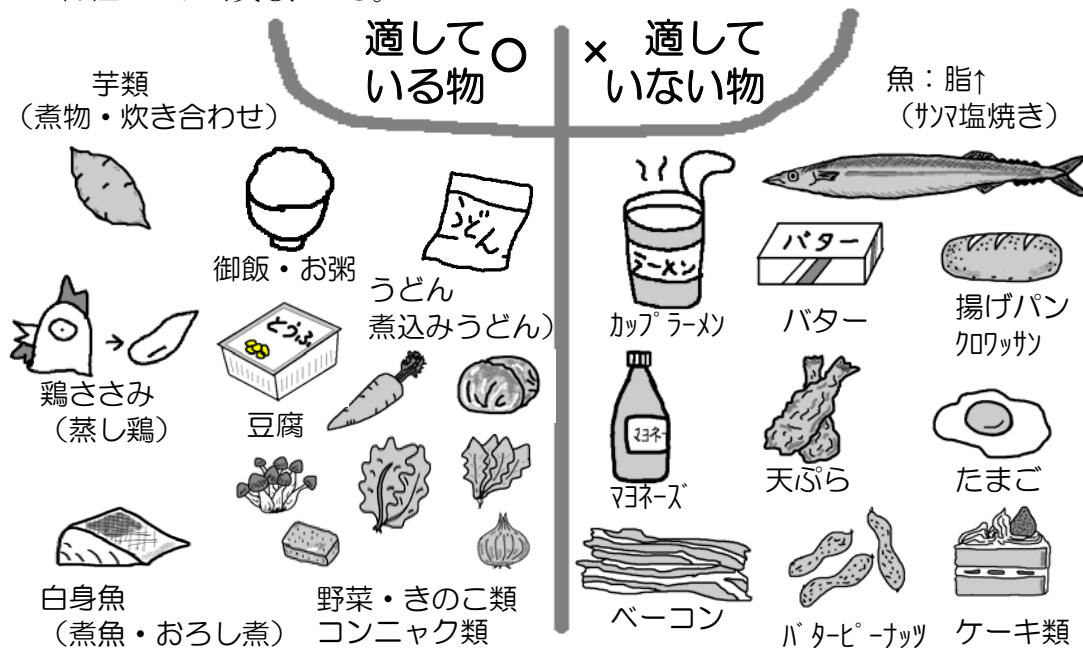
食物繊維は胆汁酸の腸管吸収を抑制し、コレステロール異化、胆汁酸合成を亢進させて胆石形成を阻害します。また、炭水化物の胃から小腸への排出移行を遅延させ、吸収を阻害し、血糖上昇を抑制し、インスリン上昇を抑制することによっても胆石形成を阻害します。〈胆石発作後〉

④刺激物を避ける。

コーヒー、酸味の強い果汁、アルコール、炭酸飲料、ココア、チョコレートその他香辛料など注意しましょう。

4) 適した調理法、食材について

調理には、「蒸す、焼く、煮る」などを中心とし、できるだけ油を控えることが原則です。食材は脂質の少ないものを選択し、コレステロールの多い動物性たんぱく質も控える。



統合失調症の食事と栄養

統合失調症とは？

統合失調症とは、幻覚や妄想などを主症状とする精神疾患のひとつです。私たちは、様々な感情をもち、思考しながら生活を営んでいます。これら感情や思考は、脳内の精神機能のネットワークを使って行われています。ところが、何らかの原因で脳が対応できなくなると、このネットワークがうまく働かなくなることがあります。

その結果、感情や思考を統合することが出来なくなり、人々と交流しながら家庭や社会で生活を営む機能が障害を受ける(生活の障害)、感覚・思考・行動が病気のためにゆがんでいることを自分で振りかえり考えることが難しくなる(病識の障害)という特徴が表れます。

心の働きの多くの部分は保たれ、多くの患者さんが回復していきます。生活習慣病などと同じように、早期発見や早期治療、再発予防のための継続した治療などが大切になります。

～統合失調症の食事と栄養～



統合失調症の治療では、様々なお薬を用いた薬物療法が治療の中心となります。しかし、この薬物療法などの影響で、食欲が増進したり口が渇いたりする場合があります。その結果、間食(お菓子類、カップ麺、菓子パンなど)を食べ過ぎたり、清涼飲料水などを多飲することで体重が増加する場合があります。その他、運動不足などによるエネルギー代謝の低下も体重増加の要因のひとつと考えられています。

～体重が増加するとどうなるの？～

体重が増えすぎると、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などといった、いわゆる生活習慣病に罹患するリスクが高くなります。これら生活習慣病に罹患した状態を放置すると、心筋梗塞や脳卒中などといった重大な疾患に結びつくことが報告されています。

体重増加の目安として、Body Mass Index(BMI)という指標が活用されています。BMI は $BMI(kg/m^2) = \text{体重}(kg) \div \text{身長}(m) \div \text{身長}(m)$ で算出し、18.5～25.0 kg/m^2 が標準域とされています。定期的に評価してみましょう(計算が苦手な方はお気軽に管理栄養士にお声掛けください)。

～体重増加を防ぐ為には？～



清涼飲料水の摂取は控えめにしてバランスのとれた食事を摂取すること、ウォーキングやスクワットなど適度な運動を実施することなど不可欠です。目標を決めて楽しみながら続けていきましょう。

健康維持には、**栄養(食事)**・**運動**・**休養**そして病気になった際の**治療**が不可欠です。この4つに注意して健康な生活を送りましょう!!



100kcalの【運動と食事】ってどれくらい？

《100kcal消費する運動・日常生活活動(目安)》

活動	座ってTV 観賞	ストレッチ	散歩 (4km/h) ゴルフ 打放し	階段昇降 家事全般	腕立て スクワット 掃き掃除	ラジオ体操 ウォーキング (5.6km/h)	ランニング (6.4km/h)
体重							
活動強度 (METs)	1.3	2.3	3	3.5	3.8	4.3	6
50kg	88分	50分	38分	33分	30分	27分	19分
60kg	73分	41分	32分	27分	25分	22分	16分
70kg	63分	35分	27分	23分	21分	19分	14分
80kg	55分	31分	24分	20分	19分	17分	12分
90kg	49分	28分	21分	18分	17分	15分	11分

国立健康・栄養研究所 改訂版「身体活動のメッツ(METs)表」より おおよその時間を算出

※活動強度(METs:メッツ)とは活動のエネルギー消費量が安静時の何倍に当たるかを指標化したものです。

《100kcalの食品(目安)》

	ごはん 茶碗 1/2杯 (60g)		食パン 6枚切 2/3枚 (40g)		唐揚げ 1個 (35g)		豚カツ 1切れ (30g)
	バナナ 1.2本 (120g)		アイス クリーム 1/2個 (50g)		牛乳 コップ 3/4杯 (150g)		クッキー 2枚 (20g)
	ショート ケーキ 1/3個 (30g)		チョコレート 3~4粒 (15g)		大福 1/2個 (40g)		せんべい 2枚 (25g)
	あんぱん 1/2個 (40g)		ポテト チップス 1/5袋 (20g)		ビール 250ml		焼酎 25度 50ml

100kcalは体脂肪15g相当です。

