

おのころ健康だより

『すい臓』

今回取り上げるのはすい臓です。近年、日本ではすい臓に関わる病気が増えています。

厚生労働省令で定められる4大疾病は

①がん ②脳卒中 ③急性心筋梗塞 ④糖尿病です。

④糖尿病はすい臓から分泌されるインスリンの分泌が低下したり、うまく働けなくなるのが主な原因で発症します。また、

①がんの罹患の好発部位は男性は肺がん、大腸がん、胃がん、すい臓がん、肝臓がん。女性は大腸がん、肺がん、すい臓がん、乳がん、胃がんの順となっており、男性は4番目、女性は3番目に多くなっています。

このように今はすい臓関連の病気が増えてきています。

すい臓の働きを学ぶことですい臓に負担を掛けない生活を心がけていきましょう。

○すい臓の基礎知識

すい臓は胃の後ろにあり、長さは15〜20cm、幅は約5cmほどの細長い形をしています。重さは約20gです。

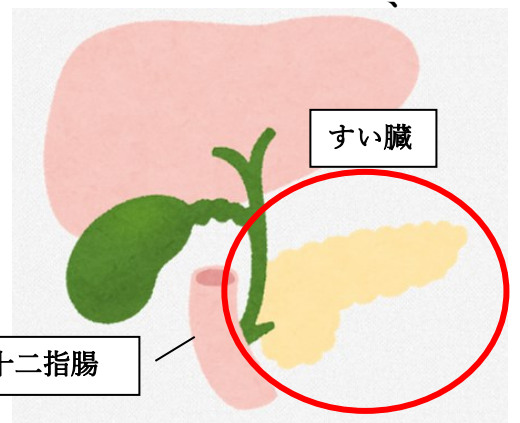
すい臓の働きは

- ① 消化液の分泌
 - ② ホルモンの分泌
- です。

① 消化液の分泌

糖質を分解するアミラーゼ、たんぱく質を分解するトリプシン、脂肪を分解するリパーゼなどの消化酵素が十二指腸内へ送られ十二指腸内で胃酸を中和して消化を助けます。

消化酵素は通常、すい臓内では作用しないように安全機能が働きます。この機能が上手く働かなくなるとすい臓は「自己消化」を始めます。その結果すい臓に浮腫み、出血、壊死等が生じます。(すい炎)



急性すい炎の原因は男性では**アルコール**が半数を占め、女性では**胆石**が▽割程度に上ります。

②ホルモンの分泌

すい臓からは、糖の代謝に必要な**インスリン**、**グルカゴン**、**ソマトスタチン**などのホルモンが分泌されます。

インスリンは、血液中の糖を使ってエネルギーを作ります。**インスリン**の不足、あるいは、働きが弱くなると血液中の**血糖値**が高くなってしまいます。

グルカゴンは血液中の**糖(血糖値)**が低下すると分泌されます。**グルカゴン**は肝臓に糖を作らせて**血糖値**を上昇させます。

ソマトスタチンは**グルカゴン**や**インスリン**の分泌を抑制します。また、すい臓から出る消化液分泌を促進するホルモンの分泌も抑制します。

この3種のホルモンによって、血液中の糖の量**(血糖値)**が一定に調節されています。

◎すい臓に優しい生活

すい臓の働きから考えると、

- ①「食べ過ぎに注意する」
 - ②「バランスの良い食事をする」
 - ③「甘い物やアルコールを摂りすぎない」
 - ④有酸素運動(ウォーキングやジョギングなど)筋トレ(スクワットなど)を継続的に行う
- などが大事になってきます。

また、女性の急性すい炎の原因で多い胆石ですが、これは胆汁(肝臓で作られる消化液)に含まれる**コレステロール**などの成分が胆のう内で結晶化し、増大したものです。**コレステロール値**を下げるために気をつけるには、先ほどの4つの条件と同じで「高カロリー、高脂肪の食事を避ける」「運動して脂肪の代謝を高める」ことが大事です。

すい臓に優しい生活は他の色々な病気や不調の予防にも大事です。日々、意識していきましよう。