

健康
アドバイス

脾臓の病気について

土庫病院 内科医師 大辻 俊雄



脾臓とは

脾臓は胃の裏側に位置する、長さ15〜20cm程度の細長い臓器です。インスリン等のホルモン分泌にかかわって血糖を調節したり(内分泌機能)、消化酵素を含む脾液を分泌して食物の消化に関わっています(外分泌機能)。脾臓の病気ではこれらの機能が正常に働かなくなることにより様々な症状が出ます。



脾臓の病気

脾臓の病気では代表的なものとしては急性脾炎、慢性脾炎、脾臓がんの3つが挙げられます。

◆急性脾炎

脾液が脾臓の中で活性化して脾臓の組織を溶かしてしまいう病気です。主な原因はアルコールの飲みすぎや胆石です。

が、原因不明のものも多くを占めます。脾臓が溶けてしまうので強い腹痛や背部痛を生じます。脾臓外の臓器まで炎症が波及するような重症例では命に関わることもあります。



◆慢性脾炎

脾臓の軽い炎症を長期間にわたって繰り返すことで徐々に脾臓が硬くなって機能が低下する病気です。長年にわたる飲酒が原因のことが多いです。急性脾炎のような激痛ではありませんが、みぞおち辺りの鈍痛を、特に食後や飲酒後に生じます。

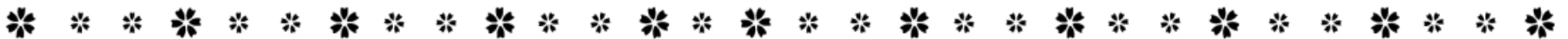
◆脾臓がん

がんの中でも特に早期発見が難しく予後の悪いがんです。そのため罹患率はそれほど高くないにもかかわらず死亡数は男女ともに部位別がん死亡数の5位以内を占めています。初期には特有の症状はないので、無症状でも検診を受けるこ

とが大事です...と言いたいところですが、脾臓がんの早期発見に有用な検査はないのが現状です。脾臓がんになりやすい危険因子として、糖尿病、胆石、慢性脾炎、脾のう胞、肥満、喫煙等が挙げられますので、これらの因子のある人はより慎重に経過を見て検査をすすめるのがよいでしょう。

おわりに

働き盛りの年齢で、お酒やたばこの機会が多く、脂っこい食事や肉が好きで、みぞおちや背中への痛みや違和感があるようなら、脾臓の病気の可能性があります。一度病院で相談してみてもいかがでしょうか。



食べて キャベツ

スーパーなどで一年中見かけるキャベツ。しかし、キャベツにも旬があります。

- 冬に収穫される冬(寒玉)キャベツ
11〜2月頃に旬を迎え、冬を越えた2月頃が一番甘くなります。炒め物や煮物に向いています。
- 春に収穫される春キャベツ
3〜5月頃に旬の時期です。水分も多く甘味もあるため、生食や浅漬けなどに最適です。
- 夏に高冷地で収穫される高原(夏)キャベツ
葉もやわらかく、水分も多いので、生でも加熱しても美味しく、あらゆる調理に向いています。

キャベツには、特有の栄養素であるビタミンU(キャベジン)のほか、ビタミンCやカロテン、カルシウムなどの栄養素も豊富に含まれています。ビタミンUは、粘膜を保護・修復する作用があり、まさに天然の胃腸薬とも言えます。とんかつや揚げ物の付け合わせにキャベツが添えられます。これは、ビタミンUが胃腸の働きを良くし、食後の胸やけや胃もたれを防ぎ、ビタミンCは胃の粘膜の調子を整える効果、食物繊維は脂分の吸収を抑える効果があるためです。揚げ物だけでなく、しっかりとキャベツも食べましょう。

土庫病院管理栄養士 北森 めぐみ

キャベツと油揚げの辛味炒め

〈材料〉 4人分(1人前 150kcal、塩分 1.0g)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ●キャベツ …………… 7枚 | ●酒 …………… 大さじ2 |
| ●油揚げ …………… 2枚 | ●しょうゆ …… 大さじ1 1/2 |
| ●にんにく …………… 1片 | ●塩 …………… 少々 |
| ●サラダ油 …… 大さじ2 1/2 | ●こしょう …… 少々 |
| ●豆板醤 …………… 小さじ1 | |

〈作り方〉

- ① キャベツは4〜5センチの色紙切りにして、たっぷりの水の中に約20分つけてパリッとさせる。油揚げもキャベツと同じくらいの大きさに切る。にんにくはみじん切りにする
- ② フライパンを熱してサラダ油を入れ、にんにくをきつね色になって香りが立つまで弱火で炒める
- ③ ②に油揚げを加え、中火にしてカリッとなるまで炒め、端に寄せながら豆板醤を入れて炒める。豆板醤の香りがでたら、酒、しょうゆを入れて、油揚げにからめる
- ④ キャベツの水気をよく切って③に加え、全体を炒め合わせる。仕上げに塩、こしょうをふり、味を調える