

慢性胃炎

慢性胃炎は、胃の粘膜に繰り返し炎症を起こした結果、胃液を分泌する胃腺組織の破壊、減少、消失がみられる症状を指します。胃の中にすむヘリコバクター・ピロリ菌の感染が、急性胃炎から慢性胃炎へ移行する原因になっているといわれています。慢性胃炎は、急性胃炎のように完全に治りきることはまれといわれています。

主な症状と治療方法

- 無症状の場合もあるが、胸やけ、胃部痛、腹部膨満感、食欲不振、吐き気などが起こる。
- 通常は治療の必要がなく、誘因をとりのぞけばよい。嘔吐、腹痛、下痢などの症状が強いときは、急性胃炎と同様の治療を行う。症状によって、胃酸の分泌をおさえる薬、胃粘膜の組織を回復させる薬、胃のはたらきをよくする薬などが処方される。

日常生活での予防・注意点

- 食事時間を一定にし、規則正しい生活を心がける。暴飲暴食、過食、香辛料、カフェイン、炭酸飲料、アルコール飲料、たばこなど、胃粘膜を刺激するものを控える。腹八分目にし、食後は十分な休息をとる。
- ストレスのないように、リラックスした環境をつくる。

栄養・食事づくりのポイント

- 唾液と消化液とが混ざりやすい、胃の滞留時間が短い食べ物にする。たんぱく質は豆腐、白身魚、卵、脂肪分の少ない肉から始め、症状の軽減とともに増量する。
- 食物繊維の多い食品（たけのこ、ごぼう、海藻類、こんにゃく類等）は避けたほうがよい。

消化をよくする調理法



管理栄養士からのアドバイス

- 神経質になってしまうことにより、長期に食事制限をしすぎると、かえって栄養状態が悪くなる恐れがある。
- 大根おろし、やまいもは消化酵素のシアスターゼを多く含んでおり、消化を助ける。魚や肉に大根おろしを加えて煮るとよい。
- 牛乳、ヨーグルトは胃粘膜に膜をつくる効果があり、胃粘膜を保護する。また、アロエ、納豆、やまいも、オクラ、モロヘイヤは粘膜を潤す効果がある。

事例⑦

さつまいもを食べていたら、喉につまりそうになりました。食べやすくする方法はありますか？

介護者の悩み

対象：74歳男性。最近、唾液があまりでなくて、口の中が乾燥している感じがします。おやつのかしいものを大食いまで飲みこんでしまいそうになりました。やわらかくて、食べやすいと思っていましたが、喉に詰まりそうになり、びっくりしました。いもなどを食べやすくする方法はありますか。

管理栄養士からのアドバイス

さつまいも、じゃがいもなどに、生クリーム、バター、マヨネーズなどの油脂類を使うと、なめらかな状態になり、食べやすくなります。

料理例として、さつまいもに生クリーム、バターを加えてスイートポテトに、じゃがいもにマヨネーズを加えて、ポテトサラダにするなどがあります。

油脂は、つなぎの役割をするので、他の食材ともまとまりやすくなります。使用する油脂の量は、「日本人の食事摂取基準」をもとに決めるとよいでしょう。

エネルギー制限、脂質制限などがない場合には、1日に摂取する油の量は、大さじ1杯＝約9g程度が適量です。

また、煮物などにして汁気を多くした調理法にしても、しっかりと食べてやすくなります。

事例⑧

お粥を食べていると、水っぽく、サラサラになってしまいます。水分でむせているようですが、どうしたらよいでしょうか？

介護者の悩み

対象：85歳女性。嚥下障害があり、水分が多い料理にむせることがあります。そのため、お粥などの水分には、とろみをつけています。食事はすべて介助が必要で、食事時間が30分以上かかり、食事の後半にはお粥が水っぽく、サラサラになってしまいます。この水分でむせているようですが、どうしたらよいでしょうか。

管理栄養士からのアドバイス

お粥をスプーンで長時間にわたり食べていると、スプーンについた唾液に含まれているアミラーゼのはたらきにより、でんぷん質が分解されて、お粥がサラサラになってしまいます。嚥下障害をもつ方は、このサラサラのお粥の水分でむせることが多く見られます。むせるからといってお粥をミキサーにかけてドロドロ状にするとサラサラな水分の部分は少なくなります。べたつきが強くなり、かえって飲みこみにくくなります。

食事介助の際、取り皿に小分けして、唾液と混ぜられないように介助すると、この現象はなくなります。どうしても水っぽくなる場合には、酵素入りのとろみ調整食品で水っぽくならないように調整します。