



vol.4

消化器のはなし

率よく外から取り込むために太古から進化を重ね、細胞の外郭である皮膚、粘膜を変化させて特別な役割を発達させた管状の臓器なのです。

皮膚が熱、放射線、化学物質などの刺激物に一定期間以上さらされると火傷や炎症、ひいては皮膚がんを発症する恐れがあります。それと同様、人間が口にする食べ物や食べ方次第で胃腸炎や潰瘍などさまざまな病気を起こします。さらにたちが悪いのは、この内側にある「外界」は極めて限られた空間なので、一度取り込まれたものは出て行くまで拡散することなく影響を与え続けてしまいます。

最近話題の放射能汚染物質や毒素などが悪影響を及ぼすのはもちろんですが、バランスの悪い食事やストレスなども胃腸の動きを鈍らせ、便秘になりやすくなります。腸内細菌による酸化や腐敗により大腸の粘膜が過剰に刺激を受け続け、ポケットの

ような憩室ができたり、がんの元になるポリープが発生すると考えられているのです。葉巻やタバコによる舌がん、喉咽頭がん、過度のアルコール摂取、就寝直前の食事や肥満で起こる胃酸の逆流（GERD）による食道がんなども、消化器粘膜への持続的刺激が原因です。クローン病や潰瘍性大腸炎などの炎症性大腸疾患はアトピーのように自己免疫の暴走がその要因で、腸内環境の変化に大きく影響を受けています。

戦後、日本人のライフスタイルが西洋化したことよって、外の環境だけでなく消化管内部（実は外側）の環境も大きく変化しました。以前は日本人に少なかった炎症性大腸疾患や大腸がんが増加傾向にあるのも、その理由のひとつです。環境や生活習慣が健康に大きな影響を与えることは周知の事実ですが、*You are what you eat.* という言葉があるように、日々続く「食」の影響も多

大なものです。内視鏡や3次元CTなどの医療器具の進歩により体の中の「外界」も精密な検査ができますが、まずは食生活を見直すことが病氣予防の第一歩であり、その上で定期的な検診を行いたいものです。

中釜知則

Tomonori Nakagama M.D, MPH.

プライマリ・ケア、産業/予防医学専門医。内科をはじめ、婦人科、小児科の診療を手がける。広島大学総合科学部卒業、セーバー医科大学卒業、イリノイ大学シカゴ医学部産業/予防医学科卒業。病氣やけがの予防に重点を置くアドバイスも行う。

日本クリニック

15 West 44th St, 10th Fl
(bet 5th & Madison Ave)

●問合：212-575-8910

口から始まって、食道、胃、小腸、大腸、肛門とそれに付随するさまざま消化酵素を分泌する肝臓、胆嚢、すい臓などの消化器官は内臓の一部です。人間の体は筒のような構造物で、口から肛門にいたる管の中は皮膚、粘膜の延長みたいなもの。胃や腸を通る食べ物はその場所での消化吸収されて体内に入ってくるのです。つまり、消化管の中は体の内側にある「外界」と言えるものです。消化器は我々人間のように自分で栄養素を作り出せない動物が、より効

日々の生活が与える「外界」への影響

