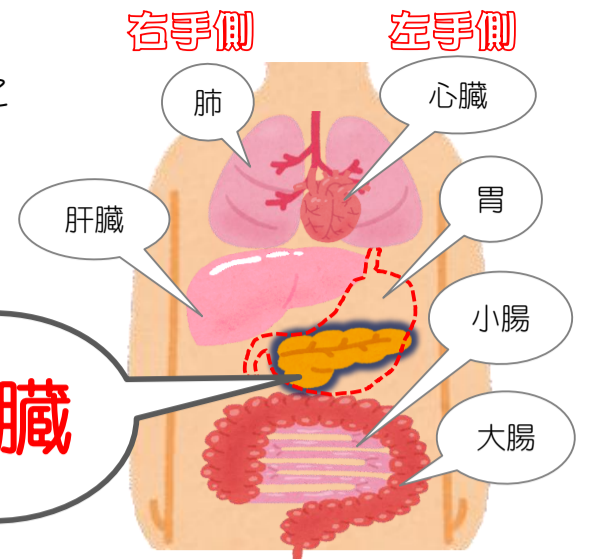


すいぞう 膵臓

膵臓は消化や血糖値の調節に大きく関わり、生命維持に欠かせない働きをしています。今回は膵臓の働きやその働きを正常に保つための方法について紹介します。



膵臓が見えやすいように胃は点線で示しています

💡 大きさ・形は?

長さ約15~20cm、幅約3~4cm、厚さ約2cm
重さ約120g。頭部(右手側)は幅が広く
尾部(左手側)は細くなっている。

💡 どこにあるの?

みぞおちの下の背中側に位置し
胃・小腸・肝臓に囲まれている。

膵臓

💡 膵臓の働き

◎ 膵液を分泌し食べ物を分解する

食べ物が胃から十二指腸へ送り込まれると消化酵素を含む膵液が作られる。

- ★ **リパーゼ** : 脂肪を分解
- ★ **トリプシン** : たんぱく質を分解
- ★ **アミラーゼ** : 糖質を分解

これらを含む膵液が十二指腸へ流れ込み食べ物を吸収可能な形に分解する。

◎ ホルモンを分泌し血糖値を調節する

膵臓のランゲルハンス島(※1)ではインスリンやグルカゴンやソマトスタチンなどのホルモンが作られる。

《血糖値が高くなると》

インスリン分泌→様々な臓器へ血糖の取り込みを促す→血糖値が下がる

《血糖値が高くなると》

グルカゴン分泌→肝臓に糖を作らせ血中に放出させる→血糖値が上がる

ソマトスタチンはインスリンとグルカゴンの分泌量を微調節する働きを持つ。

血糖値は高すぎても低すぎても体に悪影響を及ぼすため

膵臓で作られるホルモンが中心となり一定範囲内に保たれるよう調節されている。

膵臓の働きが低下すると…

消化不良を
起こしてしまう

軟便・食欲不振
体重減少・倦怠感に
つながることも…



高血糖や
低血糖状態が
続いてしまう

糖尿病や意識障害に
つながることも…



※1 ランゲルハンス島…膵臓の中に球形の島のように散在する内分泌細胞群。

💡 膵臓の働きを正常に保つためには

脂質摂取量の調整



脂質の摂取量は
1日約40~60gを目安とする
(食品100gあたりに含まれる脂質量
牛もも肉…28.9g 鶏もも肉…5.0g
卵…10.2g チーズ…26.0g 食パン…4.1g)

節酒



純アルコール摂取量(※2)は
1日約20g(ビール500ml、日本酒180ml
焼酎100ml程度)を目安とする

運動



BMIを25未満に保てるよう
ウォーキングなどの
有酸素運動を行う

禁煙



喫煙は、膵臓がんのリスクを
高めるため禁煙が望ましい

※2 純アルコール摂取量…アルコール飲料に含まれるアルコールの量。お酒の量(ml) × アルコール度数/100 × 0.8 で計算される値。

専門機関で定期的な検診を行うとともに、健康的な生活習慣を心がけて膵臓の機能を良い状態に保ちましょう。

参考文献:「からだの地図帳」、「膵臓の病気がわかる本」、「膵臓がん・胆道がん」、「膵臓がん診療ガイドライン2019の解説」
厚生労働省HP、日本消化器病学会HP、長寿科学振興財団HP、アルコール健康医学協会HP

