



しゅうじつ薬局だより 第31号

岡山県岡山市北区田益 1291-1 TEL: 086-294-9100

- ★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。
- ★営業時間：平日8時半～18時。
- ★全国の医療機関の処方せんを受付いたします。



しゅうじつ薬局

2022年2月

症例報告から読み取る、危ない餅の話

しゅうじつ薬局薬剤師 兼 就実大学薬学部助教 吉井圭佑



Aさんは、朝から4-5cmほどの大きさの餅を3個含んだ雑煮を食べていたようです。

その後、断続的な腹痛を感じた為、夕方に病院を受診しました。吐き気はあったようですが嘔吐はなく、発熱や悪寒、下痢症状は示しませんでした。入院を勧められたようですが、その後Aさんは自宅に戻られました。その後、強い腹痛を感じた為、再度病院を受診し、小腸閉塞による壊死が引き起こされた為、緊急手術となり小腸切除となりました。結果、胃と腸にいくつかの餅が発見され、腸に至っては潰瘍を引き起こしていました。餅を食べたことによる癒着や壊死が引き起こされた症例です。



論文の著者である Daeho Park らは、咀嚼を十分に行っていなかったことが原因であると結論づけています。というのも、Aさんは歯が少なく、歯の多くは過去に抜けていたようです。

餅というと、気道閉塞による死亡例を思い浮かべる方も多いかと思いますが、餅が食道を通過しても危険性は潜んでいることがわかります。一方で、嚥下力や

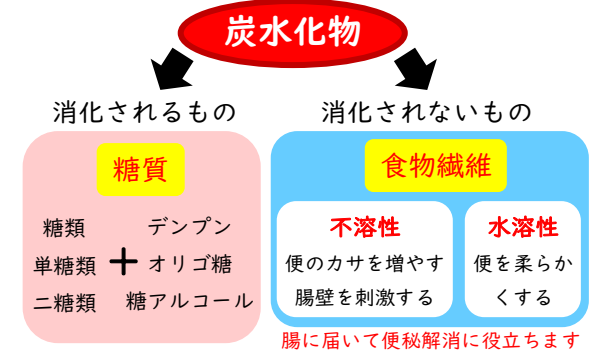


咀嚼力、歯の維持を行うことで危険を回避することが出来ると思われます。皆様も口腔内ケア・口内環境の維持に気をかけてみてはいかがでしょうか。

参考文献：Daeho Park, Kazuoki Inoue, et al. Small Bowel Obstruction Due to Mochi (Rice Cake): A Case Report and Review of the Literature. *Yonago Acta Med*, 61(1), 82-6, 2018.

「食物繊維」

食物繊維は小腸で消化・吸収されず、大腸まで達する食品成分です。便秘の予防をはじめとする**整腸効果**だけでなく、**血糖値上昇の抑制**、血液中の**コレステロール濃度の低下**など、多くの生理機能が明らかになっています。そのほかにも、食物繊維の多い食品は、低カロリーの上に噛み応えもあり、食べた時の満足感も高いため、食物繊維の多い食事をとることで、**肥満も防ぐ**ことができます。



現在の**日本人は食物繊維が不足**み。1日約20g程度の食物繊維を摂るようにしましょう！

<食物繊維摂取のポイント>

食物繊維を1日20g摂取するなら、毎食約7gを摂取する必要があります。ごはんには昆布や豆をプラスしたり、パスタの具にキノコ類や野菜をたっぷり入れるなど、穀類には食物繊維の多い食材を組み合わせると良いでしょう。

💡 食物繊維を多く含む食品

食品群	穀類	野菜類	きのこ類	豆類	果物類
例	玄米	白菜	しめじ	いんげん豆	干し柿
食物繊維量	2.1g (茶碗1杯 150g)	1.1g (1枚 88g)	6.1g (1株 187g)	4.8g (20粒 40g)	4.2g (1個 30g)
例	ライ麦パン	ほうれん草	なめこ	納豆	アボカド
食物繊維量	3.6g (1切れ 60g)	1.2g (1株 7本 42g)	3.3g (1パック 100g)	3.0g (1パック 50g)	12.2g (1個 230g)
例	オートミール	ごぼう	しいたけ	きなこ	キウイフルーツ
食物繊維量	0.6g (大さじ1杯 6g)	12.7g (1本 232g)	3.5g (4本 100g)	1.0g (大さじ1杯 6g)	2.6g (1個 100g)

食物繊維が不足すると、腸内環境が悪化し、便秘になりやすくなります。その結果、痔になったり、大腸癌のリスクが高まったりします。また、糖尿病などの生活習慣病のリスクも高くなります。

漢字イラストクイズ！

漢字が表すものは何？

