

医



からだにいいはなし

すいぞう

膵臓のおはなし2



前回、膵臓には、血糖値を一定に保つように調整している内分泌機能があるというおはなしをしました。

もう一つ重要な役割は、食べ物を消化するのに必要な消化酵素を産出します。

◎炭水化物(ご飯・うどんなど)を分解するアミラーゼ

◎タンパク質(肉・魚・大豆・乳製品など)を分解するトリプシン

◎脂肪(油・肉など)を分解するリパーゼ

これらを含んだ消化液を膵液といい、膵臓は膵液を分泌します。これを外分泌機能といいます。

この消化液には、胃酸で腸の中がただれないように、胃酸を中和させる働きもあり、私たちの体の中で、心臓・肝臓・胃・腸などと同じように膵臓は大切な役割を果たしております。

食べ物を消化するために大切な役割をしている膵液(消化液)が膵炎という病気を引き起こしてしまうことがあります。

それは、膵臓が正常に働いているときは、膵液が膵臓自体を消化してしまわないようにうまく機能していますが、何らかの原因で機能しなくなると膵臓は自分で消化し始めてしまう自己融解を起こすのです。

来月は膵炎の詳しいおはなしをいたします。

四万十町国保大正診療所

高芝俊二・西尾美紀・大川剛史

あなたのところ、健康ですか？



ひとりで悩んでいませんか…？



あなたは今、死にたいと思うほどの悩みをひとりで抱え込んでいませんか？

いろいろな悩みが、あなたの心のバランスを崩しているかもしれません。もし、あなたが誰にも相談できずに一人で悩んでいるなら、私たちと一緒に考えていきませんか？



～いつもと違う自分に気づこう～
ひどく疲れた だるい 不安だ 憂鬱だ
気が晴れない 気が張りつめている
何をするのも面倒だ 落ち着かない
眠れない日が続く 食欲がない

ーストレスの解消ー

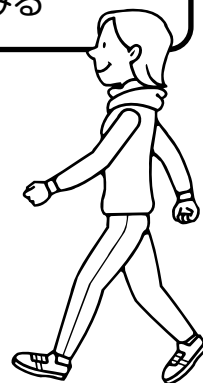
簡単にできるもの

- ・深呼吸 腹式呼吸 ストレッチ 散歩 笑う
- ・15分程度の昼寝 会話 交流 愚痴をこぼす

ちょっと努力して

- ・好きな事が出来る時間を大切にする
- ・仕事と関係のない人との交流を大切にする
- ・辛さを話し、自分を客観的に見てみる

喫煙や過度な飲酒、ギャンブル
薬の過剰服用などは、依存性も
高くお勧めできません…



身近な相談先

四万十町役場

(窪川)健康福祉課

☎22-3115

(大正)町民生活課

☎27-0112

(十和)町民生活課

☎28-5112

須崎福祉保健所

☎0889-42-1875

高知県立精神保健福祉センター

☎088-821-4966

高知いのちの電話

☎088-824-6300

自殺予防情報センター

☎088-821-4506

3月は自殺予防強化月間です。

〔お問い合わせ先〕健康福祉課 ☎22-3115