

## 「急性膵炎」について

公立久米島病院 内科  
与那覇 翔（ヨナハ ショウ）

膵臓は腹部のみぞおちからヘソの間に位置し、胃よりも背中側にあります。また横に細長い臓器で、その機能は大変重要です。1つは消化酵素の分泌、そしてもう1つは血糖値を調整するホルモンの分泌機能です。

膵臓が生み出す消化酵素は、胃と十二指腸と連携し、口から食べた物を細かく分解していきます。膵臓のおかげで食物から必要な栄養素を取り出して、最適な状態となって小腸で吸収されています。また膵臓は、糖尿病の発症に関わる重要な役割を担っています。なぜなら膵臓は体の血糖値の管理を一手に任されています。特に高血糖状態になったときに、血糖値を下げる働きをもつホルモンはインスリンしかありません。その大事なインスリンを分泌する臓器が膵臓なのです。（なぜ血糖値を下げるホルモンがインスリンしかないのか不思議ではありますが、人類が高血糖をきたすほどの飽食の時代になったのはこの数十年くらいだからです。つまり人類の急速な発展に、体の生理的機能の進化がまったく追いついていないというわけです。コンビニエンスストアやスーパー、自動販売機ですぐ食べ物やジュースが買える時代は良いともいえるし、体の面からみれば悪いともいえるのです。）

久米島在住の70-80代の方に話を聴くと、昔は食べ物がなく大変だったことや、食べ物を買うために真謝地区から比屋定地区の山道を歩いて往復していたと話され、とても驚きました。足腰が強い高齢者が多いのも納得です。）

この大事な働きをもつ膵臓に炎症をきたす怖い病気が急性膵炎です。急性膵炎の症状として、一番多いのは心窩部痛（重症なときは背部にも痛みが広がります）です。そのほか嘔気、嘔吐、発熱などの随伴症状があります。

急性膵炎の原因としてはアルコール、胆石が多く、この2つで原因の70%を占めています。その他に中性脂肪が高値(1000mg/dl以上)の場合には膵炎発症リスクが高まります。また2型糖尿病、肥満、喫煙も急性膵炎のリスク因子です。

急性膵炎は非常に怖い病気であり、重症の場合は集中治療室での治療を余儀なくされるほどの重篤な病気です。膵臓が作り出す消化酵素液が、炎症によって体内に漏れ出してし、体のあらゆる臓器に炎症が波及してしまいます。つまり多臓器不全状態となるのです。（公立久米島病院では、軽症の急性膵炎の場合を除き、本島総合病院ヘドクターヘリでの搬送をしています。）

膵炎の発生率はやはり常用飲酒者の中年男性が多いです。30～70代の男性が多く、高血圧症や糖尿病、喫煙、肥満などの合併症がある方が膵炎に罹患すると本当に重症になります。急性膵炎の予防は、なんとといっても飲酒量の管理です（成人男性の例：ビール350ml 2本以内に抑える、または泡盛は1合未満/日かつ週2日の禁酒日の設定）。日頃から適切な飲酒習慣を守り大切な家族、友人知人を急性膵炎から守りましょう。

## 「前向き子育てのススメ② 温かさを与える」

公立久米島病院  
小児科 渡邊 幸

前向きな子育てをしたいという思いはどの親御さんも一緒だと思います。今回はそれを実行するための大事なポイントの一つ「温かさを与える」について、「ポジティブ・ディシプリンのすすめ（明石書店）」の本からお話ししたいと思います。

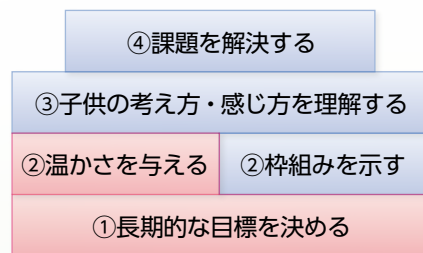


まず「温かさ」が大事であることを理解するために、自分が新しいことを学ぶ時のことを考えてみてください。「自分の立場や状況に理解を示して助言してくれる人」と「出来なかつたらすぐに怒ったり、罰を与える人」と、どちらの方が学びやすいでしょうか？また、あなたが「その人を喜ばせるために頑張ろう」と思うのはどちらの状況でしょうか？

家庭が温かい雰囲気であれば、子どもは親を喜ばせようとします。そこで協調性が育まれ、将来に渡って必要な価値観を学ぶことができます。また子どもは親が自分のことを理解したり共感してくれると安心し、相談しやすくなります。

親が子どもに温かさを与える方法はいろいろあります。「子どもに大好きという」「子どもを抱きしめる」「子どもの話を聞く」「子どもと笑う」「子どもと遊ぶ」「本を読み聞かせる」「子どもに信頼感を示す」「子どもが傷ついているときになぐさめる」「子どもの努力を認める」「子どもの視点から状況を眺めてみる」などです。

普段お子さんに接している中で、当てはまるものがきっとあることと思います。それは親が思う以上に子どもにとって心を満たされるかけがえのない時間ということです。そして温かさは決して一方通行ではありません。お子さんからの温かさもしっかりキャッチして、親御さんも温かさを味わってくださいね。



<図：前向き子育ての4原則>

参考：「ポジティブ・ディシプリンのすすめ（明石書店）」