

竹本忠良氏（日本消化器病学会理事長）が東京新聞（１９９２．１．５）に次の様に書いています。

『年を取ってくると、すべての臓器に老化が起こってきて、機能の低下が起こってくると考えられている。

胃は、消化管の他の臓器に比べるとかなり暑い平滑筋でできた袋状の臓器だが、こと消化に関しては、胃粘膜は大変濃厚な塩酸とペプシンを分泌するし・・・

・・・この胃粘膜は、ずいぶん以前から、加齢とともに、塩酸とペプシンを分泌する胃低腺という粘膜の萎縮性変化が起こり、かつ腸上皮化生が強くなってくることが知られている・・・』

慢性胃炎は日本人に特徴的とされています。  
胃の痛みや胸焼けなどの症状がなくても、慢性胃炎の状態にあることが少なくありません。

慢性胃炎の中でも、最も多いのは萎縮性胃炎です。  
萎縮性胃炎では粘膜の構造が崩れ、上皮化生と呼ばれる状態が出現します（下図参考）

（中略）

上皮化生の状態では胃粘膜の構造が崩れ、粘膜は腸に似たものになっています。  
上皮化生は胃ガンの発生母体になりやすいので前ガン状態とされています。

胃の粘膜の萎縮は老化としてあきらめなくてはいけないのでしょうか？  
胃の粘膜の萎縮をストップさせる、そしてもとに治す方法はあるのでしょうか？

その答となる意見を川井啓市氏（京都府立医大・消化器病学教授）が朝日新聞（１９８６．５．２５）に次の様に書いています。

『胃粘膜萎縮は欧米人にはあまり見られないのに、日本人には非常に多いのです。  
私は原因として、①タンパク質の摂取量が少ない②塩辛いものを好む③食べ物、飲み物の温度が高いーの三点が考えられると思います。

特に①は重要でしょう。肉を食べると粘膜が厚くなるので、ハンバーグなどの肉類が多い食事で育ってきた若い世代が増えるにしたがって将来は萎縮が減ると思います。

胃ガンになりやすい体質と萎縮しやすい体質は共通です。・・・  
・・・日本人の場合、４５才を越すと胃粘膜の萎縮は７割くらいの人に見られます。

・・・胃の粘膜壁は２００日くらいで胃液にとかされて更新されますから、萎縮が元に戻る可能性も考えられます。

中高年の人が単純にタンパク質を食べれば解決するというものではありませんが、原因としてあげた三点の裏返しを心がけてみるべきでしょう』

胃の粘膜が萎縮する原因は老化よりも動物性タンパク質の摂取量不足です。  
粘膜を正常に保つには、動物性タンパク質（プロテイン・乳製品）とビタミンAが必要です。

タンパク質（動物性タンパク質）については以前お送りした資料を参考にしてください。  
No. 1 3 / 1 9 9 1 . 0 4 ・・・健康で長生きの条件      No. 1 4 / 1 9 9 1 . 0 5 ・・・寿命と栄養  
No. 3 3 / 1 9 9 3 . 0 2 ・・・高タンパク食のメリット      No. 7 3 / 1 9 9 6 . 0 9 ・・・タンパク質の質と量