

□海外文献紹介□

早い夕食は胃の酸度を減らす

Early dinner reduces nocturnal gastric acidity: *Duoroux PH, et al* (Gut 30: 1063-1067, 1989)

食事内容で胃内 pH を上げる試みがかつてなされたが、いずれも食物は緩衝剤になると同時に酸分泌刺激剤となるため失敗している。著者らは同一の食事内容でも食事時間によって胃内酸度が異なるか否かを検討した。

23 例の健常者を対象に、1 週間間隔で 2 回、6 時と 9 時の夕食(以下、6 時群、9 時群と称す)後の胃内の pH の変動を調べた。胃内 pH モニターは毎日午前 12 時以降絶食とした後、夕方 5 時に pH メーターを透視下で留置、夕食後は 11 時就寝、6

時 45 分起床、7 時朝食、12 時昼食とすべて一定のスケジュールとし、少量の飲水のほかは飲食、喫煙、飲酒は禁じた。

午後 5 時から 6 時までと 6 時から午前 12 時までの間の 6 時群と 9 時群の胃内 pH の平均値は、それぞれ 1.36 と 1.60, 1.48 と 1.56 で群間差がなかったが、午前 12 時から 7 時までの平均胃内 pH は 1.67 と 1.39 と 6 時群で有意に高かった。最も胃内 pH が低値を示したのは午前 12 時から 3 時までの間で、平均 pH 値は 6 時群が 1.47, 9 時群が 1.26 であった。更に午前 3 時から 7 時までの平均胃内 pH はそれぞれ 2.05, 1.57 と 6 時群で有意に高い結果であった。午前 7 時以降は両群間に有意差はなかった。

以上より、早い夕食群は遅い夕食群に比し、夜間の胃内 pH が高く、殊に午前 3 時以後の pH の差が顕著であった。すなわち早い時間の夕食は夜間の胃内 pH を早く高い状態にし、しかもより長く胃内 pH が高い状態に維持されていることが証明された。

そこで著者らは夜間胃内 pH が潰瘍治癒に大きくかかわるとされているので、潰瘍患者に夕食時間を早めるよう指導する価値があると述べている。更に潰瘍治癒に及ぼす効果をコントロールスタディーで検討することも提案している。

(愛知県がんセンター内視鏡部

伊藤克昭 抄)