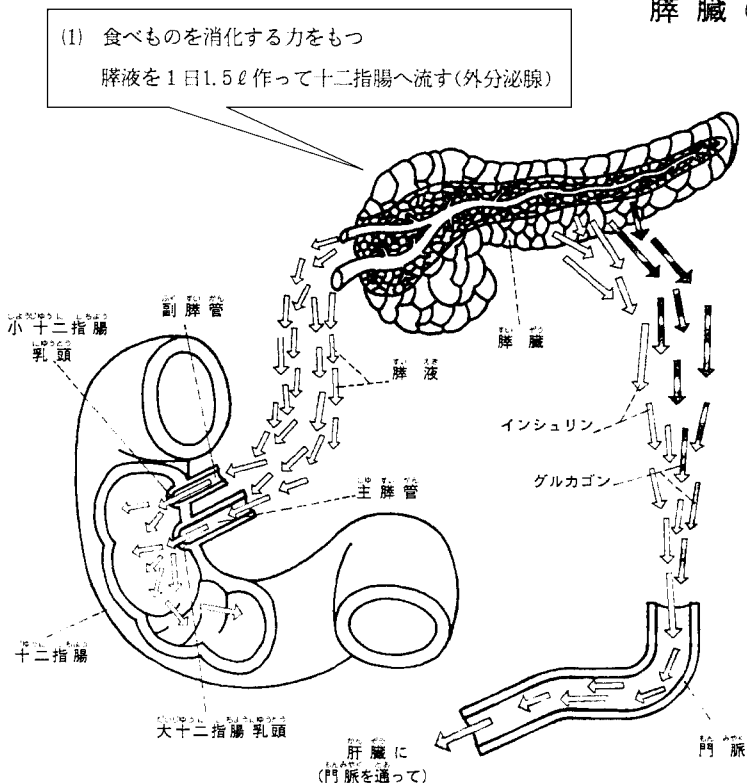


## 膵臓の役割



(1) 食べものを消化する力をもつ  
膵液を1日1.5ℓ作って十二指腸へ流す(外分泌腺)

(2) 体中の細胞の栄養となる血液中のぶどう糖の量を調節するインシュリンとグルカゴンという大切なホルモンをつくる。(内分泌腺)

今回は、食べものに含まれている栄養素を消化、吸収するまでの過程で大切な働きをしている『膵臓』のお話です。

# からだの科学 仕組とはたろむをきまろう

1. これがあなたの膵臓です  
おなかのうしろの方にあり、形は鉤ホックのようで、長さ約一五センチメートル、重さ六〇グラム、ピンク色しています。

2. 膵臓の役割  
大きな二つの仕事をしています。

3. 膵臓の健康を守るためには  
(1) 脂っこいもの、糖分をたくさん含んだものを食べすぎないようにしましょう。
- (2) 食事と食事の間は三〜四時間あけましょう。
- (3) 食事中や食後は静かにしましょう。

- 膵液は、水分やアルカリ塩、そして食べ物を消化する力のある酵素を含んでいます。
- ① アルカリ塩 ↓ 胃が作った食べ物にまざっている塩酸を中和する
  - ② リパーゼ ↓ 脂肪を消化する酵素
  - ③ アミラーゼ ↓ 炭水化物を消化し、麦芽糖に分解する酵素
  - ④ トリプシン ↓ 動物性たんぱく質や植物性たんぱく質を消化する酵素
  - ⑤ キモトリプシン ↓ 牛乳を凝固する酵素
  - ⑥ リーニン

## ときには、あなたがドクターです!!

糖尿病は症状が現れにくい病気のひとつで、症状があった時はすでに病気はかなり進んでいる場合が多いのです。たいていは職場の健診で見られます。しかし、日常生活で体がだるいとか、うまく考えがまとまらないとか、どこか健康な時とは違った病気のサインが現れているはずですから、それを見逃さないことが大切です。



### 4. 糖尿病との関係

膵臓から血液に分泌されるインスリン。これは、からだの発育や活動に必要な栄養素が体内で円滑に利用されるのに役立っています。

糖尿病は、このインスリンの分泌が足りないためにおこります。インスリンの働きが悪くなるとぶどう糖は細胞に入らなくて、エネルギー源としては利用されにくくなるため、血液中にたまってしまい血糖が高くなり、尿に糖が出るようになります。