

# 元気からだ! Q&A

牛乳を飲むとお腹が「ゴロゴロ」...

## 乳糖不耐症について

千葉県医師会理事

松岡 かつお 医師

**Q** 牛乳を飲むとお腹が「ゴロゴロ」したり、下痢になるのはなぜ?

**A** 人間のエネルギー源となる牛乳に含まれている糖分を「乳糖」(英語で「ラクトース」といいます。乳糖は小腸で「ラクターゼ」という酵素で分解されますが、酵素が不足したり、働きが弱くなったりすると、乳糖の正常な分解ができず、下痢が起こり、ガスを多量に発生したりします。この状態を「乳糖不耐症」と呼びます。

**Q** どんな人がなりやすいの??

**A** ほとんどの赤ちゃんは腸の中にラクターゼを持っていて、母乳を消化することができます。しかし、ラクターゼが生まれつき不足していたり、成長につれて働きが弱まったりすることで乳糖不耐症がおこるようになります。

ります。日本人は乳糖不耐症が多いことがわかっています。感染性腸炎の場合、一時的にラクターゼの働きが悪くなり同様の症状を起こすことがあります。

**Q** 牛乳アレルギーと乳糖不耐症は違うものなの??

**A** 「牛乳アレルギー」は乳製品に含まれるある種のタンパク質へのアレルギーで、3歳以降に自然治癒することが多いとされています。①新生児・乳児消化管アレルギー②即時型アレルギー③アトピー性皮膚炎の3つがあります。原因となる食物を摂取した後、蕁麻疹、呼吸困難・アナフィラキシー反応の他、腹痛・下痢などが起こり、より深刻な病態です。乳糖不耐症は食事をしてから30分〜2時間程度してから腹部症状が突然起こりますが、その他の全身的な症状は出てきません。水素呼吸試験で確定できます。

**Q** 治るの??

**A** 症状を改善させるには、症状を起す乳製品を摂らないこと、ラクターゼのサプリメントを飲むなどがあります。しかし、症状には個人差があり、牛乳を数回に分けて飲めば症

状が出にくかったり、温めれば大丈夫という方もいます。体温に近い方がラクターゼの活性が上がるためではないかと言われています。乳糖をあらかじめ分解・除去した「ラクトースフリーの牛乳」で慣れていくうちに、普通の牛乳も飲めるようになることもあるようです。ヨーグルトは乳糖不耐症の人でも摂取できることから、牛乳の代替品としての役割が期待されます。乳製品は栄養価も高く、カルシウムなども入っていますから、ぜひ何らかの形で摂取を続けていければよいですね。

一般的な牛乳を温めて飲む



牛乳の代替品として、ヨーグルトで不足する栄養を摂取

自分に合った方法を見つけましょう!