

## 内科

### 乳糖不耐症について

牛乳を飲むとおなかがゴロゴロする、は  
る、下痢をする、という人は、乳糖不耐症  
の可能性があります。乳糖は牛乳の他、ヒ  
トの母乳、羊やヤギの乳にも含まれ（豆乳  
には含まれていません）、乳糖（ラクトー

いまま、一度に多くの量をとることで悪化  
しやすくなります。ヨーグルトは乳酸菌に  
より乳糖の多くを分解されているので、摂  
取可能な場合が多く、熟成チーズも含ま  
れる乳糖は少なくなっています。

ス）をブドウ糖とガラクトースに分解する  
酵素のラクターゼが欠乏している人が乳  
糖をとることで症状が現れ、空腹時、冷た

診断には乳糖を負荷し呼気中の水素濃  
度を測定する方法などがありますが、臨  
床的に乳糖の摂取を中止して症状が消失

することで判断できます。

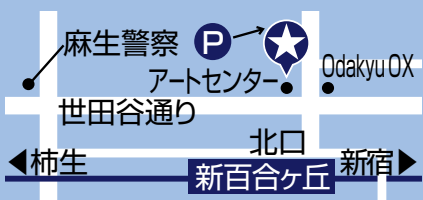
牛乳・生クリーム・アイス  
クリームなど乳糖を含む  
食品を制限しますが、カル  
シウム不足に注意する必要  
があります。



福本 学

内科

新百合山手福本内科



☎044-955-8877  
麻生区万福寺6-7-2  
メディカルモリノビル2F  
<http://www.fukumotonaika.jp/>