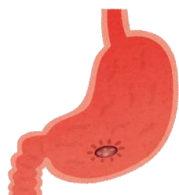




友愛便り

12月11日は「胃腸の日」です！

12月11日は、「12（胃に）11（良い）」という語呂合わせから、「胃腸の日」とされています。12月は忘年会シーズンで、暴飲暴食になりがちな時期であり、さらに、一年間を振り返ったときに、大切な胃腸に負担をかけてきたことを反省し、胃腸へのいたわりの気持ちを持ってもらいたいという思いを込めて作られた記念日です。



胃腸をいたわるためには、普段から健康的な生活を心がけることと、異変を感じた時の対応が大切です。そこで、身近な胃腸の病気の一つである「胃潰瘍」のお話と、最近の検査や治療についてご紹介します。

一昔前まで、ストレスや暴飲・暴食による病気と思われてきた胃潰瘍ですが、20世紀の後半、**ヘリコバクター・ピロリ菌**（以下、ピロリ菌）の感染が発症に深く関わっていることが判明しました。

胃潰瘍の典型的な症状は、みぞおち付近の痛み、胸焼けやゲップなどの胃酸過多症状、そして黒い便や貧血などです。黒い便や貧血は、すでに胃からの出血がある証拠で、かなり症状が進んでいる状態です。また、痛みには個人差があり、大きな潰瘍があるにも関わらず「全然、痛くない」と言う方もいるので要注意です。

胃潰瘍は胃酸を抑える薬で治療しますが、ピロリ菌を放っておくと再発を繰り返すことがあります。このため、抗菌薬を使ったピロリ菌の除菌と胃潰瘍の治療の両方を行うことが勧められます。



梅本 健司 医師
（消化器内科部長）

ピロリ菌の診断と除菌治療は保険が使えるので、胃潰瘍になったことがある方は内視鏡検査やピロリ菌の有無を調べる検査を受けてみましょう。

また、最近問題になっているのが「NSAIDs潰瘍」です。これは解熱鎮痛剤（ロキソニンなど）の副作用で胃粘膜に異常が起こり、潰瘍を生じるものです。最近では解熱鎮痛剤が薬局でも購入できるので、ちょっとした頭痛や生理痛などで簡単に服用しがちですが、胃潰瘍のリスクがあることは是非覚えておいて下さい。

また中高年～高齢者で「血液サラサラ」状態を保つために、低用量のアスピリンなどの抗血栓薬を飲んでいる方も胃潰瘍を発症するリスクが高いため、定期的な胃内視鏡検査をお勧めします。



《病院理念》

私たちは医療を通じて
健康で心豊かな社会の
実現を目指します

《基本方針》

1. 救急医療の充実を図り、医療の質の向上に努めます。
2. 在宅部門の充実を図り、他の施設と連携し地域医療サービスを推進します。
3. 疾病予防、健康増進の知識を普及します。
4. 開かれた病院として、患者さんの権利を尊重します。
5. 環境整備と安全対策に留意し、患者さんに満足と安心を提供します。

～胃潰瘍の再発予防～ピロリ菌検査と除菌について

●ピロリ菌について

ピロリ菌(ヘリコバクター・ピロリ *Helicobacter pylori*)は胃の中に棲息する細菌で、胃がんや胃・十二指腸潰瘍の原因になることが証明されています。鞭毛という、しっぽのようなものを使って胃粘液の中を活発に動き回っています。日本に胃がんの発症率が高い原因として、ピロリ菌の感染が考えられています。

50歳代以上の日本人では約70%以上が感染しているとされています。

●感染について

ピロリ菌の感染経路については経口感染が主な経路と考えられており、井戸水や土壌からの感染や、幼児期にピロリ菌に感染している親から子供へ、食事の口移しや噛み砕いたものを与えることなどが原因と考えられています。

現時点では感染を予防する方法はよくわかっていません。

●検査方法

◆採血(抗体検査)

ピロリ菌に感染すると、抵抗力として菌に対する抗体をつくります。この抗体が血液中や尿中に存在するかを調べる方法です。



◆便(抗原検査)

便中にピロリ菌(抗原)が存在するかを調べる方法です。

◆呼気(尿素呼気試験)

診断薬を服用し、服用前後の呼気(息)を集めて診断します。ピロリ菌がもつ酵素が、呼気中に存在するかを調べる方法です。



◆胃の組織を用いて調べる方法

内視鏡検査では、胃炎や潰瘍などの病気があるかを直接観察して調べます。その時に胃粘膜を少し採取して特殊な反応液に添加し、反応液の色の変化でピロリ菌の有無を調べる方法です。



●除菌について

薬の服薬により、80%以上の方がピロリ菌の除菌は可能です。服用する薬剤は、胃酸の分泌を抑える薬と2種類の抗生物質です。それを1日2回で1週間服用します。

★除菌により、ピロリ菌による胃の炎症が改善します。また、ピロリ菌は胃がんの原因にもなるため、除菌によって将来胃がんになるリスクが下がります。萎縮性胃炎の軽い若い時期に除菌するほど、胃がんになる率は低下します。

旬の野菜を食べて元気に!

季節の豆知識

年末年始のこの寒い季節、野菜は身が引き締まり、大根や白菜など、お鍋の定番となる野菜が一層おいしくなる時期です。インフルエンザが流行するこの季節、ニラやネギなど、身体の抵抗力をつける野菜も積極的に食べましょう。『旬の野菜を食べよう!』と言いますが、その理由は野菜が最も成熟した頃合いであり、味も栄養価も一番良くなる時期だからです。おいしい旬の野菜をたくさん食べて、毎日を健康に過ごしましょう!

○友愛会病院のホームページも是非ご覧ください。

<http://www.sanwakai.jp/>

友愛会病院 広報委員会

