



宇都宮だより

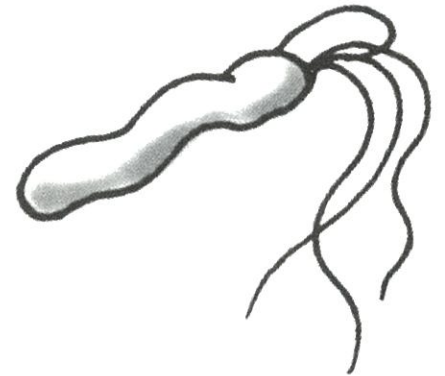
発行所
宇都宮病院
和歌山市鳴神505の4
TEL 471-1111
発行・編集：企画室

今年は思ったより寒い日が長続きせず、昨季まで猛威をふるっていたインフルエンザも例年ほどでもなく比較的過ごしやすい冬だったように思います（まだまだ油断できませんが）。これから暖かい季節になり毎年、花粉症で悩む人にとって、花粉も少なく過ごしやすい季節になればいいですね。

今回は、慢性胃炎・胃潰瘍・胃がん等の発生に関わっているといわれている「ヘリコバクター・ピロリ（以下ピロリ菌）」についてお話しします。

ピロリ菌とは？

ピロリ菌は、人等の胃に生息するらせん型の細菌です。胃の内部は胃液に含まれる塩酸によって強酸性であるため、従来は細菌が生息できない環境だと考えられていました。しかしピロリ菌は、ウレアーゼという酵素をだし、尿素をアンモニアに分解します。アンモニアが胃酸を中和することで、酸性の強い胃の中でも生息できます。

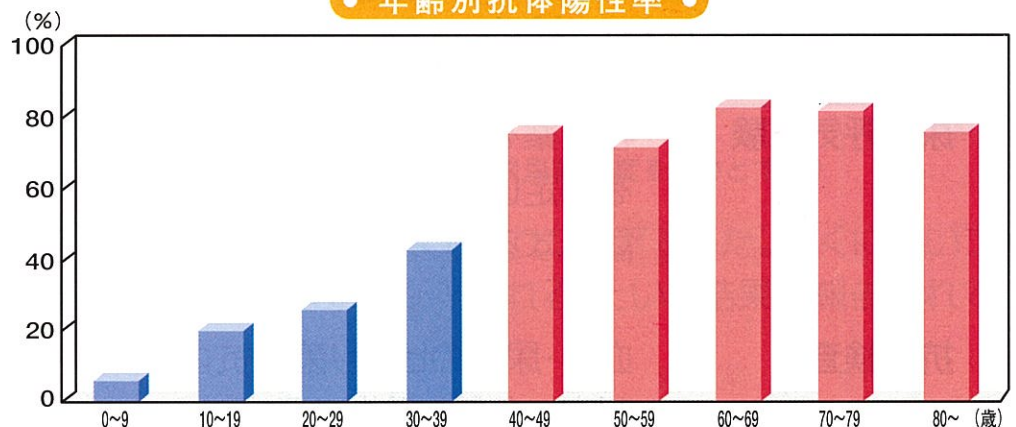


〈感染率〉

日本では年齢とともに感染率が高く、四十歳以上の約七割の人がピロリ菌に感染していると考えられています。感染経路は不明ではありますが、胃内に定着することから経口感染と考えられています。

小児期に保菌している親から食事を介して感染したり、戦後の衛生状態が悪い時代に生まれ育ったため、水を介した感染が疑われ、衛生環境とも関係すると考えられています。若い人での感染率は、他の先進国とほぼ同等と言われています。

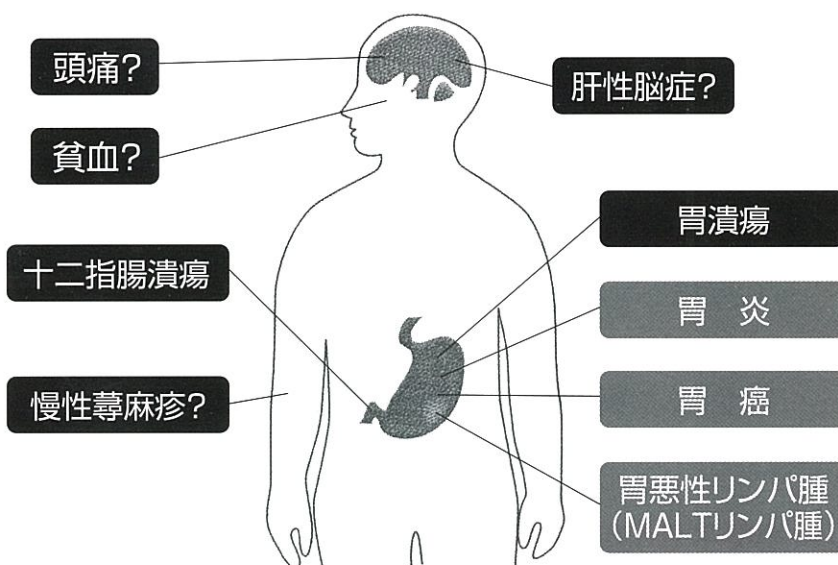
● 年齢別抗体陽性率 ●



Asaka, M. et al.: Gastroenterology 102,760 (1992)

<ピロリ菌が原因と疑われる病気>

ピロリ菌の感染は、慢性胃炎・胃潰瘍・十二指腸潰瘍のみならず、胃がんや悪性リンパ腫などの発生につながる事が報告されています。



<診断・検査>

ピロリ菌の感染の有無の診断には下記の検査のいずれかを行ないます。(複数であればさらに精度が高くなります。)

内視鏡による検査

- ・ ウレアーゼ試験 ピロリ菌が持つウレアーゼの活性を測定し、有無を診断する
- ・ 組織鏡検法 胃の粘膜を採取し、染色し、顕微鏡で直接観察し有無を診断する
- ・ 培養法 胃の粘膜を採取し、それを培養し、有無を診断する(除菌が出来るかどうか診断するときによく使われる方法)



内視鏡を必要としない検査

- ・ 尿素呼気試験 検査薬を飲み、吐き出した息の中の炭酸ガスを測定し、ウレアーゼの活性を測定し、有無を診断する
- ・ 抗体検査 血中・尿中のピロリ菌の抗体を測定し有無を診断する



〈除菌方法〉

胃潰瘍・十二指腸潰瘍の方は、ほとんどが薬剤治療で治ります。しかしピロリ菌に感染した方の多くが、高い確率で潰瘍の再発をおこします。そのためにもまずピロリ菌の除菌を行い、それから潰瘍の治療を行います、そうすることで、胃潰瘍・十二指腸潰瘍の再発がかなりの確率で抑えられます。

ピロリ菌の除菌方法は、二種類の抗生物質と胃酸分泌を抑える薬とで計三種類の薬を併用します。一週間、薬を飲むことによって90%以上の方の除菌効果があります。



※ピロリ菌の検査や除菌治療については、ご遠慮なく主治医にご相談ください。

〈食品による菌の抑制〉

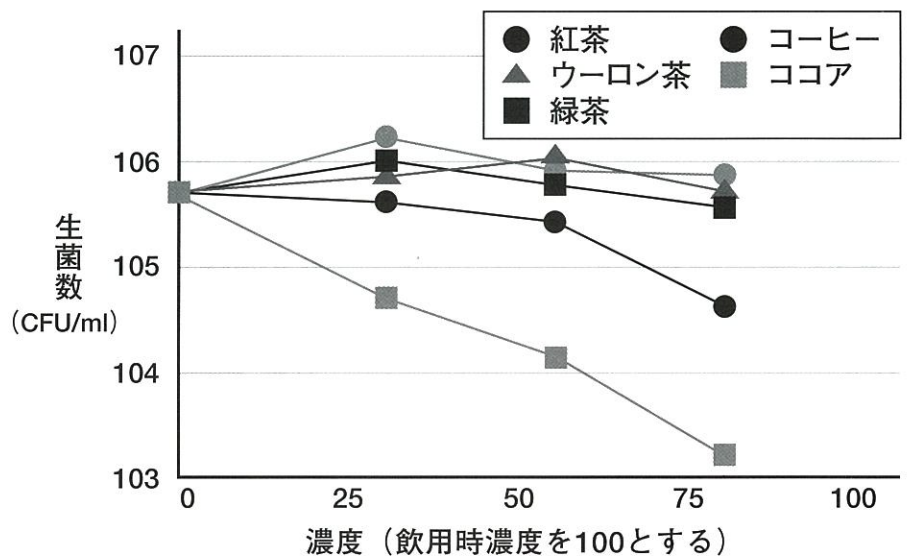
近年、ココアやコーヒーなどの嗜好飲料やヨーグルト等の食品にピロリ菌の抑制効果が確認されています。

中でもココアの抑制効果が高く、ココアに含まれるオレノン酸とリノール酸に抑制効果があるということです。

右のグラフは、それを調査した物で緑茶・ウーロン茶・紅茶・コーヒー・ココアの抑制

効果を表したもので、最も効果が高かったのはやはりココアでした。とくに濃いココアでなくても、普通の濃度で飲めば抑制効果が得られる、という結果が報告されています。

【各種嗜好飲料のピロリ菌抑制効果】



【腰痛体操で腰痛予防】

どうしても運動不足になりがちなアナタ。運動不足も立派な腰痛の原因だ。腰痛予防の体操をするだけでもずいぶん腰が軽くなるので、オススメ。ただし、三日坊主では効果がないので、長く続けられるよう、無理をしないで行うのがポイント。

■ 腰痛予防体操 その1

- 1 あお向けに寝て、両膝を抱え込む
- 2 股を開いて膝小僧をわきの下に抱え込むようにして膝を引き寄せる
- 3 これを20回繰り返す



※腹式呼吸(お腹でゆっくり息を吸って吐く呼吸法)で行うとより効果が高い

■ 腰痛予防体操 その2

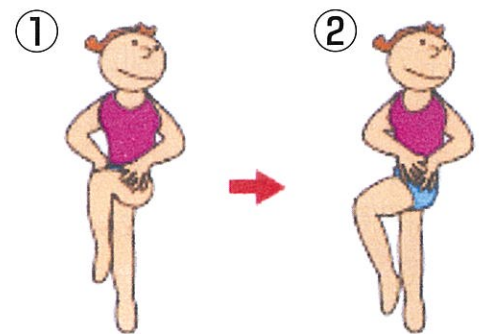
- 1 あお向けに寝たまま、両膝を立てる
- 2 ゆっくりと息を吐きながら、頭を持ち上げ5秒停止
- 3 ゆっくりもとに戻る



※最初は2~3回から、慣れたら10回まで増やす

■ 腰痛予防体操 その3

- 1 あお向けに寝て片膝を反対側の足に交差させるように下ろす
- 2 おろした足の膝を床につけるように体をひねる
- 3 左右交互に10回ずつ



※上半身はなるべく床につけたままで、ひねった時に顔は足があったほうを見ると効果的

※往診を希望される方は、お気軽に窓口へ申し出てください。

医療法人 久仁会 **宇都宮病院**

和歌山市鳴神505-4
☎ 471-1111(代)

診療ご案内

診療時間
午前診療 午前9時~12時
夜間診療 午後4時~7時

診療科目

内科・胃腸科・呼吸器科・循環器科
肛門科・麻酔科・放射線科

※胃及び大腸内視鏡検査の予約、
随時受付しています。

当院への交通のご案内

車利用

日前宮より東へ5分

バス利用

JR和歌山駅東口より
紀伊風土記の丘行き
団地西口下車すぐ