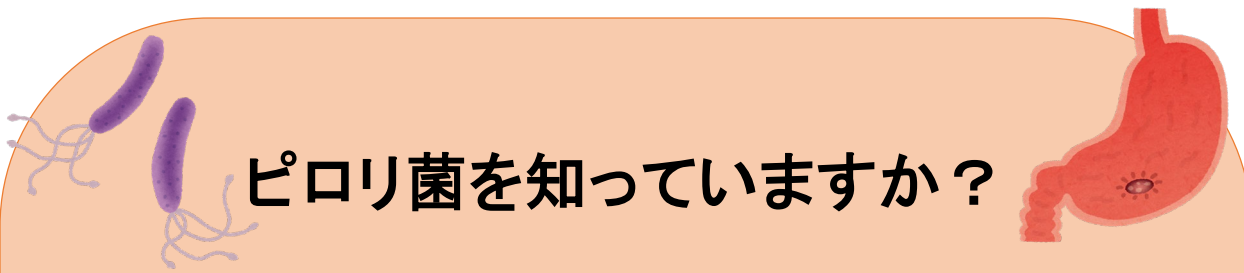


健康だより 秋号

食欲の秋ですね。美味しいものが沢山でてきて、あれもこれも食べたい！でも最近よく胃がもたれる！あれ、ちょっと待ってください。その胃の症状、繰り返していませんか？今回はそんな胃の症状と関係があるかも知れない「**ピロリ菌**」についてです。



ピロリ菌を知っていますか？

正式名称は「**ヘリコバクター・ピロリ菌**」と言います。1983年にオーストラリアのロビン・ウォレンとバリー・マーシャルにより発見された細菌です。

ヘリコバクター・ピロリ菌
らせん形細菌（バクテリア）胃の出口「幽門」

⇒胃の幽門部にいるらせん形の細菌

ピロリ菌は胃の粘膜に生息しています。

胃には強い酸性の胃酸が分泌されていて、ほとんどの細菌は生きていくことができません。しかしピロリ菌は「ウレアーゼ」と呼ばれる酵素をだして、アルカリ性のアンモニアを作り出し、ピロリ菌の周りの胃酸を中和することができるので、胃酸だらけの胃の中で生きていくことができるのです。

どうしてピロリ菌に感染するの？

明らかな感染源は分かっていませんが、口から胃に入って感染すると言われています。乳幼児期(5歳以下)は胃酸が弱い為、ほとんどの人がこの時期に感染すると考えられています。また、上下水道の完備などで衛生環境が向上した世代以降での感染率は低くなっています。大人になってからの日常生活の中で、ピロリ菌に感染することはないようです。

現代では、感染している親から子への家庭内感染が濃厚と考えられています。



ピロリ菌に感染するとどうなるの？



ほとんどの人に胃の炎症が起こります。無症状の方が多いですが、胃やみぞおち周辺の痛み、食欲低下や胃もたれ、胸やけ、胃の膨満感等が表れることもあります。また炎症を起こしている胃や十二指腸の壁は粘液が不足し潰瘍がでやすくなります。そうすると痛みを伴うことがあります。また、ピロリ菌感染による胃潰瘍を放置していると胃癌になることが分かってきました。

ピロリ菌に感染かな？ どうしたら分かるの？

長く続く胃もたれ・胃の痛みがあるようなら、もしかするとピロリ菌による胃炎・胃潰瘍・十二指腸潰瘍かもしれません。

ただ胃炎や胃潰瘍・十二指腸潰瘍を起こす原因はピロリ菌以外にも、薬剤性・アルコール性など様々あります。判別することで効果的な治療につながりますので、症状があるようならば放置せず、まずは内科・消化器内科・胃腸科を受診をしましょう。



胃カメラは、口以外にも鼻から専用の細いカメラを入れる方法もあります。相談してみましょう。

医師の判断になりますが、必要によって胃内視鏡検査（胃カメラ）が行われます。胃内視鏡検査によりピロリ菌感染が疑わしい場合は、追加検査（血液検査、便検査、尿素呼気検査など）を実施し判別します。



尿素呼気検査は吐く息でピロリ菌がいるのが分かるんです！



ピロリ菌の治療方法は？



除菌のための抗生物質2種類と胃酸分泌抑制剤を、朝晩2回、1週間飲み続けます。

飲み忘れると除菌の成功率が下がってしまうので、医師の指示通り服用しましょう。

2～3ヶ月後に尿素呼気検査などで除菌ができたか確認します。一度で除菌できない人もいますので、必ず判定の検査は受けましょう。

なかには抗生物質のアレルギーや腎臓や肝臓に病気があり、除菌治療に向いていない方もいらっしゃいます。医師と相談しながら治療を進めていきましょう。

小児のピロリ菌感染が貧血の原因！？

ピロリ菌の持続感染により、少数のこどもに胃・十二指腸潰瘍や免疫原性血小板減少性紫斑病を発症（無症状）し鉄欠乏性貧血をおこすことがあります。除菌することで貧血が改善された例もあるようです。



ピロリ菌を除菌したら胃癌にはならない？

ピロリ菌を除菌したし、これでもう安心！・・・とはいきません。

ピロリ菌がいる時よりも胃癌のリスクは格段に減ってはいますが、ピロリ菌除菌前の胃炎の進行状況によっては、胃癌のリスクが全くのゼロになったわけではないのです。

「**萎縮性胃炎**」：慢性胃炎が長期化し、胃の粘膜が萎縮したものです。ピロリ菌に感染した胃によく見られます。さらに病状が進行すると、腸上皮化生と言って、胃の粘膜が大腸や小腸の粘膜に似た症状になります。腸上皮化生の一部が癌化し、胃癌を発症させる恐れがあります。そのため、ピロリ菌除菌後も、そのような兆候がないか、定期的に胃内視鏡検査を受け、胃の状態を確認していく必要がでてくるのです。

ピロリ菌以外の胃炎の原因



胃の調子が悪い・・・そんな時は胃に優しい食べ物を食べましょう

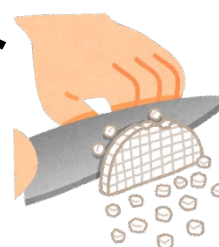
胃に優しい食べ物を選ぶ時のポイント

- ①消化が早い
- ②たんぱく質やビタミンなどの栄養素を含む
- ③食物繊維や脂肪が少ない



調理の際に気をつけるポイント

- ①具材はできるだけ細かく刻む
- ②味付けは薄めにして香辛料などは控える
- ③油はできるだけ使わない
- ④生のままよりも煮る・蒸す・ゆでるなどの加熱調理をする



胃の調子が悪い時にお勧めの食材

キャベツ、大根、白菜、ほうれん草、人参、小松菜、カブ、豆腐、鶏むね肉、ささみ、白身魚、鮭、うどん など



~~胃~~の調子が悪い時に控えた方がよい食材

ごぼう、れんこん、おくら、さつまいも、きのこ類、ハム、ソーセージ、赤身魚、海藻類、大豆 など

消化によく体も温まる「しょうがと野菜のコンソメスープ」レシピ (ニチレイ「ほほえみごはん」HPより抜粋)

【材料(2人分)】

- ・キャベツ: 1/4玉 ・にんじん: 1/4玉 ・かぶ: 1/2個
- ・しょうがすりおろし: 1片分(小さじ1弱) ・顆粒コンソメ: 小さじ2弱 ・水: 300～400ml

- ①キャベツ・にんじん・かぶをそれぞれ細切りにし、しょうがはすりおろす
- ②鍋に分量の水を沸かして顆粒コンソメを溶かし、残り全ての材料を入れて中火で材料に火が通るまで加熱する

できあがり！

胃を大事に
しましょう！

