

予防医学協会総合健診センター
ヘルスポートだより

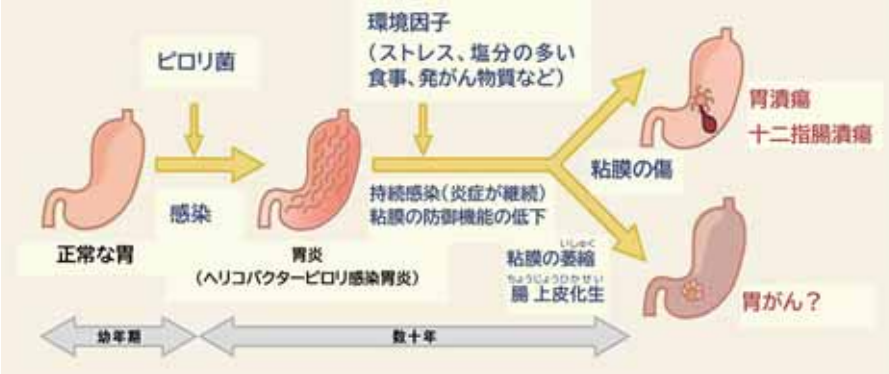
ピロリ菌とは？

総合健診センター・ヘルスポート 塚田 光湖

【ヘリコバクターピロリとは】

ピロリ菌は正式にはヘリコバクターピロリ菌と呼ばれ、胃の中に生息するらせん状の細菌で、感染すると胃の粘膜を傷つけます。ピロリ菌は胃炎や胃潰瘍など様々な胃の病気を引き起こす原因となります。（※下図参照）

感染経路は、はっきりとは分かっていませんが幼少期の衛生環境が関係していると考えられています。ピロリ菌に感染してもほとんどの人は自覚症状がありませんが、ピロリ菌の感染による炎症が続くと、感染部位が広がってヘリコバクターピロリ感染胃炎になります。**長い期間炎症が継続すると、胃粘膜の胃酸などを分泌する組織が消失した状態（萎縮性胃炎）になり、その後、一部の感染した人は胃がんになることも報告されています。**胃潰瘍、十二指腸潰瘍の発症を起こす人がピロリ菌に感染していることが多く、潰瘍の発症ならびに再発に関係していることが分かっています。



※大塚製薬株式会社 HP引用

【ピロリ菌検査と除菌について】

ピロリ菌の検査方法は便や血液など6種類あり、検査で陽性の場合、胃内視鏡を受けていただき、萎縮性胃炎の診断が出た方は「除菌療法」の適応となります。除菌治療は、1種類の「胃酸の分泌を抑える薬」と2種類の「抗菌薬」の3剤を同時に1日2回、7日間服用を行います。除菌治療薬を飲み切ってから2－3か月後に、尿素呼吸試験を実施して除菌ができたかどうかを確認します。除菌治療を行っても、最後に除菌できたかどうかの確認を行わないと、未除菌のままとなっている可能性もあります。除菌薬内服後は、必ず確認をしていただくことをお勧めします。

【ピロリ菌除菌後】

ピロリ菌感染が長期的に続くと、胃がんのリスクが高まることもあります。**除菌後も感染が続いていた胃は胃がんのリスクは残されているので、内視鏡検査を定期的に行い、がんの早期発見を目指すことが推奨されています。**

また、ピロリ菌が除菌されることで、胃の炎症が改善して胃酸の分泌が正常に戻ったために胃痛、胸やけといった逆流性食道炎の症状が出る方がいます。症状が強く、日常生活に支障のある時は、消化器内科で相談をしてください。

総合健診センター・ヘルスポートでは、胃内視鏡検査（胃カメラ）、ピロリ菌の抗体検査、除菌治療を実施しています。

胃内視鏡ではスコープを挿入して食道、胃、十二指腸の粘膜の状態を内側から直接観察します。経鼻か経口かは選んでいただけますが、検査の精度は変わりません。

今までピロリ菌の検査を受けたことがない方は、胃内視鏡と併せて一度受けてみてはいかがでしょうか？

※「ピロリ菌 除菌療法を受ける患者さんのためのQ&A」
武田薬品工業株式会社 大塚製薬株式会社参照

＜保健指導講話＞
1日10分！取り入れよう簡単健康習慣



飯尾 明音
浜松健診センター
保健師

＋10（プラステン）という言葉をごどこかで聞いたことはありますか。

健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を延ばすために、厚生労働省より推奨されているもので、「1日の中で今より10分多く身体を動かすこと」が挙げられています。

今回は＋10による効果や、具体的な取り組み例を紹介していきます。

健康のために出来そうなものから、日常に取り入れてみてください。

1. ＋10による効果

“1日に今より10分多く動くこと”を続けることで、健康増進や病気の予防など、多くの効果があるといわれています。

＋10による効果

- 死亡リスク **2.8%低下**
- 生活習慣病発症 **3.6%低下**
- がん発症 **3.2%低下**
- ロコモティブシンドローム*1、認知症発生 **8.8%低下**
- 脂肪燃焼
- 血圧、脂質、血糖値の改善
- リラックス効果

*1：加齢に伴う運動器の機能の衰えて、要介護・寝たきりになるリスクの高い状態

2. 簡単に取り入れられる＋10

身体を動かすと聞いて、運動を思い浮かべた方もいるかもしれません。しかし、運動のみでなく、日常生活のなかで取り組めるものもいくつかあるため紹介します。それぞれの生活にあわせて、取り入れやすいものを見つけてみてください。

日常生活編

- 早歩き ・歩幅を広げて歩く
- 歩きや自転車を使い、遠くのスーパーへ行く
- エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使用する
- 座りっぱなしのときは30分～1時間に1度立ち上がる
- 電車やバスでは座らない

3. 健康のための目標

＋10について紹介してきましたが、年齢別で、健康のための「身体活動」と「運動」の目標が定められているため紹介していきます。＋10分に慣れてきた方や、すでに運動に取り組んでいる方など、ぜひ参考にしてみてください。

【健康のための目標】

	身体活動(生活活動・運動)		運 動	
65歳以上	今より少しでも増やす (例えば10分多く歩く)	強度を問わず、身体活動を 毎日40分	—	
18歳～64歳		歩行以上の強度の 身体活動を 毎日60分	息が弾み汗をかく程度の 運動を 毎週60分	
18歳未満		〈参考〉 子どもは、からだを使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、 毎日、最低60分以上からだを動かしましょう。 日本体育協会「アクティブ・チャイルド 60 min. ー子どもの身体活動ガイドラインー」 幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動か すことが大切です！ 文部科学省「幼児期運動指針」		
		(30分以上・週2日以上) 運動習慣を持つようにする		

4.安全のために

＋10は毎日の実施を勧めています。体調の悪い時は控え、無理のない範囲で行ってください。

また、暑い日が続きますが、水分補給も忘れずをお願いします。