

ピロリ菌陰性の時代へ

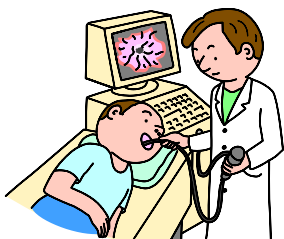
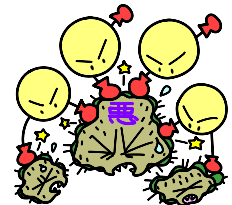


消化器内科
内山 医師

だいぶ有名になったピロリ菌。テレビ番組などでも紹介され、一度は耳にしたことがあるかたも増えたのではないのでしょうか？

ピロリ菌 (*Helicobacter pylori*) は胃粘膜に生息する細菌で、1982年に報告されました。以来さまざまな研究からピロリ菌が胃炎や胃・十二指腸潰瘍、胃がんなどの病気の原因となることがわかり、除菌療法(1週間ほど抗生物質と胃酸分泌抑制薬を内服します)を受けることで、潰瘍の再発抑制や胃がんの予防効果などが期待できるようになりました。2013年からは検診で「胃炎」と言われた無症状のかたでも、ピロリ菌感染が確認されれば除菌できるようになりました。当科でも過去5年間で1300人以上のかたに除菌療法を受けていただき、また他施設で受けられた方も合わせて、だいぶ除菌後のかたが増えてきた印象があります。一度除菌に成功すればピロリ菌の再感染率は年間1%未満とされ、再感染はきわめて稀と考えられます。

さて、除菌後の胃はどう変化するのでしょうか？除菌前、すなわちピロリ菌が感染している慢性胃炎の胃は、炎症を反映した発赤所見が目立ち、粘液も多く、胃のひだも太く腫脹していたり、胃粘膜萎縮や腸上皮化生といった凹凸変化がみられます。しかし除菌に成功しピロリ菌がいなくなると、炎症がとれて赤みが消え、粘液もなくなり、胃のひだの太さも改善されていきます。ただし、長年続いた炎症により変化した胃粘膜萎縮や腸上皮化生はあまり変わりません。軽度の萎縮であれば年単位の経過で改善する可能性もありますが、腸上皮化生は長期間残ると考えられています。腸上皮化生は前癌病変ともいわれ、腸上皮化生の残っている胃は除菌後も胃癌のリスクは残ると考えられるため、除菌後も定期的な内視鏡検査による経過観察が重要です。言い換えると、胃炎があまり進行していない若いうちに除菌するほうが胃がんの予防効果は大きいのです。



近年では衛生環境も整い10代でのピロリ菌感染率は10%以下とされ、感染者は減る傾向にあります。しかし動き盛りの40-50代での感染率は30~50%ほどあり、まだまだピロリ菌陽性のかたがいらっしゃいます。特に今まで一度も上部消化管内視鏡検査(胃カメラ)を受けたことのない方こそ、検査を受けてピロリ菌感染の有無を確認することのメリットは大きいと思われます。上部消化管内視鏡検査はたしかに苦痛を伴う検査ではありますが、安定剤を使用するなどの苦痛軽減にも努めておりますので、ぜひ一度ご相談ください。

医療の豆知識 「足がつるといこと」

足がつるとい症状は、ふくらはぎの筋肉が痙攣を起こして過剰に収縮した状態をいいます。収縮した状態で硬直し、元に戻りにくくなるため痛みとして感じるのです。つる場所はふくらはぎに限らず、太ももや足の裏、背中など様々な場所で起こります。では、なぜ足がつるのでしょうか。

原因としては①筋肉疲労、②冷えによる血行不良、③電解質の異常の3つが挙げられます。

- ① 筋肉疲労では筋肉を動かすために必要なエネルギーが不足することや、筋肉の伸縮をコントロールする機能が正常に働かないために起こります。
- ② 血行不良では、筋肉への血流が減りエネルギー不足となる上に、熱を作りだそうと筋肉が収縮するためつり易くなります。
- ③ 電解質とはカルシウム、ナトリウム、カリウムなどのミネラルのことで、多量の発汗や下痢による脱水などでバランスが崩れ異常が起こります。筋肉が正常に働くためにはこのミネラルが必要不可欠であり、これらは体内で生成されることがないため食べ物から摂る必要があります。また、水分が不足すると筋肉が過度に緊張しやすくなることも原因として考えられます。

次に予防と対策について説明します。一番大切なことは筋肉の柔軟性を確保しておくことです。例えば、ふくらはぎがつり易い場合はアキレス腱伸ばしをするなど、つり易い筋肉のストレッチを日頃から行っておくことが重要です。また、寝ているときにつり易い場合は冷やさないこと、運動をした後や汗をかいた後はスポーツドリンクなどで水分とミネラルの補給を行うことが予防として挙げられます。そして、実際につってしまったらその筋肉を伸ばしましょう。温める、マッサージする、筋肉をほぐすなども有効なのでぜひ試してみてください。



【リハビリテーション科 理学療法士 澤 友紀子】

「熱中症」は予防が大事

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどい時にはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。家の中でじっとしていても体温が高いために、熱中症になる場合がありますので注意が必要です。熱中症をしっかりと予防し、楽しい夏を過ごしましょう。

予防のポイント・・・部屋の温度はこまめにチェック。室温 28℃を超えないように、エアコン、扇風機を上手に使う。のどが渇かなくてもこまめに水分補給。

外出の際は涼しい服装で日よけ対策。無理をせず適度な休憩。日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくり。

応急手当・・・涼しい場所に移動し、衣服を緩め安静に寝かせる。エアコン、扇風機、うちわなどで風をあて身体を冷やす。特に脇の下・太もものつけねなどを冷たいタオル等で冷やす、飲めるようであれば水分を少しずつ頻回に取らせる。

医療機関へ・・・自分で水が飲めない、脱力感や倦怠感が強く動けない、意識が無い、全身けいれんがあるなどの症状を発見された方はためらわずに救急車（119）を呼んでください。

【消防庁 熱中症情報ホームページより】

理念

高度で良質な医療と心のこもった患者サービスで地域社会に貢献し、調和のとれた企業立病院をめざします。

院 是
調 和

～ 基本方針 ～

1. 高度かつ良質な医療を提供し、地域医療機関との機能連携を強化して企業立病院として社会貢献します。
2. プライバシーの尊重と最善のアメニティに配慮し、安心と満足が得られる快適な療養環境を整備します。
3. 全スタッフが一丸となって心のこもった患者サービスを提供します。
4. 日々研鑽に努め、責任を持って仕事に携わる質の高い医療人を育成します。
5. 医療環境の変化に対応できる健全な医療経営に努めます。