

ヘルシーな健康応援ナビ

NAVİ



健康課
市役所内
☎23-3515 FAX 23-3810
あつみライフランド
☎33-0386 FAX 33-0319

胃がんの原因 ピロリ菌

◆ピロリ菌とは

ピロリ菌とは胃の粘膜に住み着く細菌のことで、一度感染すると多くの場合は除菌しない限り、胃の中に住み続けます。



WHO（世界保健機関）は、ピロリ菌を胃がんの確実な発がん因子の一つと認定しています。

◆ピロリ菌に感染すると

ピロリ菌に感染しても症状がない方がほとんどです。しかし、胃の粘膜に感染すると、直接胃の粘膜が傷つけられ、炎症が起きます。年月の経過とともに感染による炎症が胃の粘膜全体に広がり、慢性胃炎となります。この胃炎が胃潰瘍、十二指腸潰瘍、萎縮性胃炎を引き起こし、胃がんに行していく可能性があるのです。

加えて、ピロリ菌にはいろいろな種類があり、特に日本人が感染するピロリ菌は、胃がんにつながる確率が高いことも明らかになっています。

◆ピロリ菌の感染経路

ピロリ菌の感染経路ははっきり分かっています。下水道が完備されていない環境で井戸水などを飲むことが要因の一つとして挙げられています。現代の日本では井戸水で感染することはないとされています。

また大人になってからは、ピロリ菌には感染しないと考えられています。

それでは、いつ感染するのでしょうか。ほとんどの場合、乳幼児期に感染するといわれています。



す。乳幼児期は胃の中の酸性が弱く、ピロリ菌が生き延びやすいためです。

そのため最近では、親から子どもへの家庭内感染が疑われています。感染予防のために、大人から乳幼児への食べ物の口移しやスプーンや箸などの食器の共有には注意が必要です。

◆ピロリ菌を発見・治療するには

ピロリ菌を見つけるには、内視鏡を使う方法と、血液検査、尿素呼気試験



▲尿素呼気試験

※、便検査、尿検査などの内視鏡を使わない方法があります。

ピロリ菌の除菌治療は、胃酸の分泌を抑える薬と、2種類の抗生物質の合計3種類の薬を1週間服用することで、約8割の方が除菌に成功すると報告されています。

ピロリ菌の検査・治療を希望される方は、かかりつけ医に相談してみましよう。

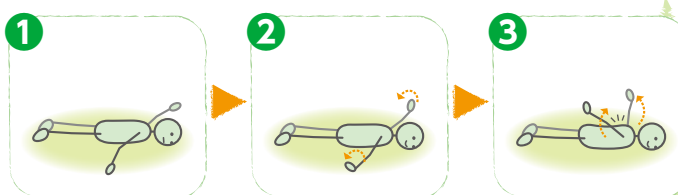
※尿素呼気試験とは、診断薬を服用し、服用前後の呼気を集めて診断する方法のこと

お手軽3分フィットネス 136

ストレッチで肩凝り予防!

肩甲骨のストレッチをすることで、肩の柔軟性がアップします。肩まわりを柔軟にして、肩凝りなどを改善しましょう!

スポーツ課☎23-3531



- 1 うつ伏せになり、両腕を真横に広げる。
- 2 ①の状態から、手首を反時計回りにひねり、手の平を上に向ける。
- 3 ②の状態から、両腕を天井に向けて上げていき、肩甲骨を引き寄せる。

※①から③を数回繰り返す