

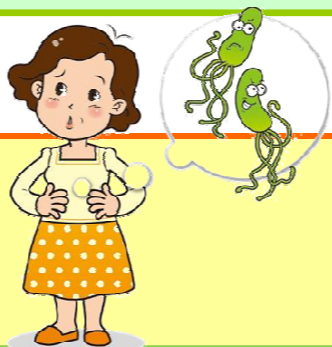
ピロリ菌について



平成25年6月26日、「ピロリ菌について」医療講演を行いました。

講師	内科医師	木村 光秀	「ピロリ菌について」
	管理栄養士	矢野 純子	「胃にやさしい食事」

ピロリ菌について



ピロリ菌ってどんな菌ですか？

ピロリ菌は正式にはヘリコバクター・ピロリという細菌で、**胃・十二指腸潰瘍などの原因**になっていることがわかっています。どのように感染するのかははっきりわかっていませんが、口から感染するのが大部分であると考えられています。

日本人のピロリ菌感染者はおよそ3500万人といわれています。ピロリ菌は特に50歳以上の人で感染している割合が高いとされています。

ピロリ菌は胃・十二指腸潰瘍と関係があるのですか？

ピロリ菌に感染すると**胃に炎症を起こす**ことが確認されています。胃・十二指腸潰瘍の患者さんでピロリ菌を検査すると、約90%の患者さんがピロリ菌に感染していて、ピロリ菌がいる場合には

1度潰瘍の治療をしても1年後には60%以上の患者さんが再発してしまいます。

ピロリ菌を**除菌**することによって胃・十二指腸潰瘍の再発率は著しく低下することが認められています。また、胃がん、萎縮性胃炎などに加え、消化器以外の疾患でも血小板減少性紫斑病、貧血、じんましんなどの関連が示唆されています。

ピロリ菌の検査はどのようにするのですか？

大きく分けて内視鏡（胃カメラ）検査を必要とする方法と、必要としない方法があります。

内視鏡検査を伴う方法

- 培養法
ピロリ菌を培養します。
- 迅速ウレアーゼ法
ピロリ菌がもつウレアーゼのはたらきで作られるアンモニア（NH₃）の有無を調べます。
- 組織鏡検法
顕微鏡でピロリ菌がいるかどうかを調べます。

内視鏡検査を伴わない方法

- 尿素呼気試験法
呼気（吐き出した息）を採取して調べる方法です。ピロリ菌がもつウレアーゼのはたらきで作られる二酸化炭素（CO₂）の量を調べます。
- 抗体測定法
尿や血液のピロリ菌に対する抗体の有無を調べる方法です。
- 抗原測定法
糞便中のピロリ菌に対する抗原の有無を調べる方法です。

ピロリ菌の除菌治療

2種類の抗生物質と胃酸を抑えるお薬の3種類のお薬を朝と夕方の1日2回1週間しっかりと続けてのむことで約70~80%の患者さんはピロリ菌を除菌できます。
*保険適用でピロリ菌の除菌治療が行えるのは胃・十二指腸潰瘍、胃MALTリンパ腫、特発性血小板減少性紫斑病、早期胃がんに対する内視鏡的治療後胃、ヘリコバクター・ピロリ感染胃炎の患者さんです。



除菌治療による副作用はどのようなものがありますか

- 1 下痢・軟便
下痢を起こしたり、便がゆるくなったりします。
- 2 味覚異常
食べ物の味を苦く感じたり、おかしいと感じたりすることがあります。
- 3 AST (GOT) ・ALT (GPT) の変動
肝機能の検査値が上がることがあります。

その他、気になる症状を感じた場合には、自分の判断でおくすりを減らしたり中止せずに主治医または薬剤師にご相談ください。



胃潰瘍になった時の食事

家庭での食事療法は極端な食事制限を行うより、食事で体力を回復する方が重要です。**胃に負担をかけないために注意すること**

- 1.刺激性食品を避ける → 胃酸の分泌を促進させます
アルコールやたばこ、炭酸飲料、カフェイン、柑橘類や香辛料、熱すぎるもの冷たすぎるもの
- 2.消化の良いものを食べる → 食べたい時は軟らかく調理したり、小さく切ります
硬くないもの、食物繊維の少ないもの、胃内停滞時間が短いもの（油をたくさん使った料理は控える）
- 3.ゆっくりよく噛んで食べる：よく噛んで、食べ物を細かくし、唾液と混ぜり合うことによって消化されやすくなります。

- ・決まった時間に、1日3度の食事をとる
 - ・バランスのとれた食事を腹八分目に食べる
 - ・楽しい雰囲気の中で食べる
- ということに注意して、胃にやさしい生活を送りましょう。



次回予告

8/8（木）に、基里公民館で「熱中症」について講演を行います。

参加された皆様のお言葉です

