



慢性胃炎について

11月26日(木)

院内において、「慢性胃炎」「冬も大事な水分」について講演会を開催しました。

講師 啓心会病院 胃腸内科医 木村 光秀
外来師長 榎間 孝子

慢性胃炎について

あなたの胃にもピロリ菌が？

ピロリ菌の正式名称

ヘリコバクターピロリで、「ヘリコ」＝螺旋、「バクター」＝バクテリア(細菌)、「ピロリ」＝胃幽門部(ピロルス)から由来しています。

ピロリ菌の特徴

胃の中は胃酸が出ているため、通常の菌は死んでしましますが、ピロリ菌は特殊な酵素を持っており、アンモニアを発生して胃酸から身を守っているため、胃の中でも生きることができます。

ピロリ菌に感染すると

ヘリコバクター・ピロリ感染性胃炎を引き起こします。この胃炎は、慢性活動性胃炎ともいわれ、胃粘膜に多数の白血球の浸潤を伴う胃炎で、消化性潰瘍や胃ポリープの他、萎縮性胃炎を経て一部はがんを引き起こします。

感染方法

ピロリ菌の感染は、口から感染(井水や感染者から)することが大部分といわれています。

ピロリ菌の感染者数

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。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。

ピロリ菌の検査の方法

検査の代表的なものとして、以下のものがあります。

迅速ウレアーゼ：

ピロリ菌を持つアンモニアの有無を調べるもので、内視鏡時におこないます。

尿素呼吸試験：

呼吸を採取して、ピロリ菌が持つ二酸化炭素の量を調べるもので、内視鏡検査以外で行います。



治療について

除菌の方法として、2種類の抗生物質と胃酸を抑える薬の計3種類を1週間続けて服用することで、70~80% (2回の除菌で90%) の除菌を行います。



冬も大事な水分

体の水分を家計簿に例えたと・・・

収入：飲んだり食べたりしたもの
支出：汗やおしっこ 便の水分
預金：筋肉に蓄えている水分
家計簿が赤字になると、脱水になり、血液はドロドロになり、カルウムやナトリウムが不足します。便秘・皮膚の乾燥・熱射病・低血圧 筋肉のけいれん、冬場にこわいのが脳卒中・心筋梗塞を引き起こします。

冬でも注意！！脱水症

冬は空気が冷たく乾燥しています。湿度が30%を切ると、皮膚から失われる水分量が増えます。

※冬の隠れ脱水症のチェック

- * 朝起きた時に口の中が乾いていたたり、のどが痛む
- * 脇腹や首の周りにかゆみが現れる
- * すねをかくと、白い粉を吹く
- * 脚がむくみやすい

こんな症状がある場合は、水分摂取を怠っていないか見直しましょう。

まとめ

- * のどが渇く前にこまめな水分補給。
- * 血圧コントロール。
- * 便秘をしない。
- * バランスの良い食事を摂る。

講演会で寄せられたご意見



- ・ しばらく胃の話聞いていなかったもので、これからの生活に活かしていきたい。
- ・ 話を聞いてよく理解ができました。水を務めて飲むことにします。

次回予告

平成28年3月15日(火) 13:00~14:00
「肺炎球菌ワクチンについて」呼吸器内科 古賀副院長 その他
詳細は、玄関・外来ロビーなどのポスター、配布案内資料をご覧ください。案内は2月より開始します。
皆様のご参加をお待ちしています