



みなみやま

発行責任者 / 井手 宏 編集発行 / 愛知国際病院内・病院だより委員会
〒470-0111 愛知県日進市米野木町南山 987-31 ☎(0561)73-7721

健康アラカルト

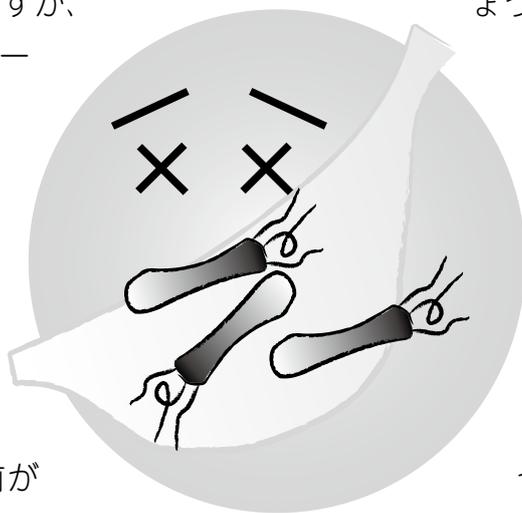
胃腸の話 51

ピロリ菌と胃癌—本当に悪者か？

副院長(消化器科) 太田 信吉

最近、NHKの「ためしてがってん」でピロリ菌と胃癌の話題が取り上げられ、除菌についてご相談を受ける機会が再び増えてまいりました。ピロリ菌については、以前この欄でも取り上げたことがあります。最近の話も含めて書いてみたいと思います。

一言でピロリといますが、正式には「ヘリコバクターピロリ菌」といいます。ヘリコとはヘリコプターと一緒に、らせん状にねじれているバクテリア(細菌)なのでヘリコバクター、胃の幽門(ピロルス)に多くいるのでピロリ菌と名前がつけられました。



胃酸は、酸性がとても強いので細菌は生きることが難しいのですがそんな中にある細菌を見つけたのは、オーストリアのマーシャル博士でした。彼はそのピロリ菌が急性胃炎を起こすことをつきとめました。彼の功績の大きさは、ノーベル賞を受賞したことから分かるでしょう。

さて、このピロリ菌ですが日本人では大体その年齢ほどの割合で持っており、40歳以上では半分以上の人が持っています。日本人でピロリ菌をもっている人の3%に胃癌の発生があり、もっていない人では発生はなかったという論文もあり胃癌の

原因の一つとして考えられています。特にアジアに広く存在する型は、細胞の中に細胞の分裂に影響を持つ特殊なタンパク質を送り込み、胃潰瘍、慢性胃炎や胃癌の原因になるといわれ、ヨーロッパなどのものとは胃癌の発生に違いがあるようです。ですが胃癌の発生率を見ると、このピロリ菌を持っているから必ず癌になるわけでもないので、7割の人は症状のないキャリアーだと言われています。ですから全てのピロリ菌をもっている人の除菌をすることが必要かという意見の分かれるところでした。しかし、2009年に日本ヘリコバクター学会は、胃癌の発生を抑えるために、胃十二指腸潰瘍だけでなく、保菌者にも除菌療法を行うことを勧めるとの見解を出しています。除菌療法は、胃酸を抑えるプロトンポンプ抑制剤とともに2種類の抗生物質を1週間飲むものです。現在のところ初回の除菌率は約80%です。また一回目でできなかった時、薬剤を変更して行うことも認められています。ただし医療保険で行えるのは、胃十二指腸潰瘍になったことのある人です。今のところそれ以外は、自費で行うこととなります。副作用は下痢や胸焼け、薬疹などです。

抗生物質を飲むのはいやだという人は、ピロリ菌が悪さをしないように気をつけることも大切です。今まで潰瘍にならないために、規則正しい生活、腹八分目の食事、塩辛い食事を避ける、たばこを吸わないなど大切だといわれていたことはそのままピロリ菌が悪さをしないためにも必要なことです。他にピロリ菌を抑えるものは、お茶のカテキン、紅茶、コーヒー、ココア、最近の植物性乳酸菌、梅、ブロッコリーの新

芽、ニュージーランドの蜂蜜などが言われています。これらで胃癌が抑えられたとのデータはありませんが、塩分をとりすぎないことや煙草を吸わないことも含めてそれなりに役に立つのでしょうか。

またピロリ菌の感染は、人では口からと言われています。口移しの食べ物を子どもに与えることはしない方が良いでしょうが、はっきりした感染経路は分かっていません。実験ではゴキブリはピロリ菌を摂取するとその糞の中に出すことは証明されていますが、本当に感染経路になっているかはまだ確定はしていません。

ピロリ菌はこうやってみると全て悪者と思われがちですが、もともと人間はピロリ菌が体にいるものとして胃酸の分泌を行ってきたという考えもあり、本当はピロリ菌が悪者にならないような食生活をするのが大切なのかも知れません。



お 願 い

ご不要になった木綿の布（シーツ、タオル、シャツ、浴衣）がありましたらご寄付いただけますか？なお、10cm×15cm程度に切っていただくと大変助かります。お持ちいただいたときは受付までお申し出下さい。 看護助手より

初穂の思うままにエッセイ (5)

小児科 井手 初穂

大人のゲーム

今、はまっているテレビゲームがあります。ひょっとしたら、「私もよ!」とおっしゃる方がみえるかもしれません。あのボードの上に立って運動するゲームです。あのゲームは実によくできています。あれは、大人のためのゲームです。子どもなんかにやらせてはいけません!

体力、筋力が落ちて、すっかり運動不足になっている私みたいなおばさんには最高です。まず、出かけなくていいです。まわりにアスリートがいませんから気後れしません。どんなに出来が悪くてもお腹を抱えて笑う夫以外に見られることはありません。そして、途中でリタイアすることができます。最近、すっかり運動不足で危機感を持っていました。

一番最初に筋力の衰えを感じたのは、口笛が吹けなくなっていることに気づいたときでした。これは、顔筋のトレーニングをはじめたら、すぐにクリアいたしました。でも、次は、ヒールのある靴を久しぶりに履いたら腰痛になりました。IKKOさんがテレビで、「ハイヒールを履くにはお尻の筋肉が必要なのだ」と言っていました。でも、私は彼女(彼?)ほど高いヒールではなく、ほんの4cmの中ヒールが履けなくなってしまったのです。姿勢を保つことも辛いほどインナーマッスルが

衰えていたのです。人は現状を維持するために、毎日10分のストレッチが必要だそうです。それを私は何年さぼっていたのでしょうか。もうこのままだと、寝たきりになってしまうのも時間の問題です。焦った私は、まず本当に10分のストレッチから始めました。でも、それでは衰えた肉体の現状を維持するだけです。本当にトホホな状態でした。そこで、もう少し長い時間のストレッチを始めたら、少しずつ現状がよくなってきました。気をよくしてさぼっていた水泳に行ってみました。そうしたら、やっぱりトホホ…でした。25メートル泳ぐのが大変なのです。仕方なくプールの中をとぼとぼ歩いて帰りました。そんなときです。あの美しい松嶋奈々子が「これおもしろーい!」とテレビで言っています。例のボードの上でやるゲームです。「あ、我が家にもこれの古いのあるじゃない」CMに釣られて、新しいバージョンを購入して早速始めました。まず、体重測定と一緒に、からだの重心の測定や重心移動の能力測定がありました。体はゆがみ、

頭で願うようには体の重心の移動が出来なくなっていることを思い知らされました。四苦八苦してお尻をふりながら計算したり、フラフープをまわしたり。マーチングバンドになったつもりでせっせと行進したり。夫とふたりで互いの姿を笑いながら、少しずつ続けました。ゲームをやり始めてから、かれこれ2ヶ月ぐらいたった頃でしょうか。久しぶりに泳ぎに行きました。休憩しながらゆっくりでしたが、久しぶりに泳ぎ、さわやかな気持ちになることができました。そして、先日小さ



な丘に登るハイキングに出かけました。途中で長い階段もありましたが、登り切ることができ、その後筋肉痛になることもなく楽しいひとときを過ごすことができました。運動は楽しくなければ続きません。そして、目標がなければ筋トレはできません。私にとっての最初の目標はその丘に登ることでした。私の最終目標は、ダイビングで熱帯魚と泳ぐことです。アスリートの友人は今からでもダイビ

ングは出来るようになると言ってくれます。でも、その前に船酔いを克服するとともに、運動の出来る体にならなければ海の藻屑となってしまいます。もう少しゲームで筋力をつけながら、小さな次の目標を探すことにいたします。



老人保健施設 愛泉館からのお知らせ

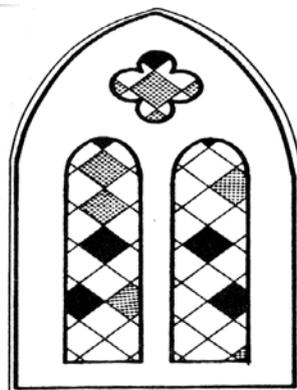
第24回家族会（オープンハウス）が2月27日開催されました。

1992年4月に愛泉館が開設されました。そのうち御家族の方から横のつながりを求める声も聞かれ、1995年4月1日に第1回家族会が持たれました。そして愛泉館、ゲストとその介護者や御家族が連携し話し合い、在宅介護を支える1つの柱として発展してきました。

今回の第24回家族会が若いスタッフの提案によりオープンハウス形式となり、ボランティアの皆さんはじめ愛泉館に関わりのある人たちで形成される「愛泉館ファミリー」の

成長を実感した一日となりました。御家族からは、愛泉館で行われている内容が理解できて良かったとの声がありました。昼食も希望者にご利用者と同じものを食べていただき好評でした。

初めての試みの「オープンハウス」でしたが、今後は愛泉館を知っていただける機会として、時間に関係なくどなたでも参加できるオープンハウスに出来たらと願っています。



賛助会員募集のお知らせ

愛知国際病院ホスピスでは、賛助会員を募集しています。アメニティーの充実（施設環境、造園、園芸）、ホスピスでの諸行事、ホスピス相談の充実、広報啓蒙活動、家族会の開催、ボランティアの活動、教育活動のために是非ご協力をお願いいたします。（ご入会いただいた方には年4回の「みなみやま」年2回の「ホスピスだより」をお送りいたします。）

入会
方法

下記の口座に会費をお振り込み下さい。

郵便振替口座 00890-5-3757

口座名義 愛知国際病院ホスピス賛助会

一口 1000 円（おいくらでも結構ですが、できましたら5口以上でお願いいたします。）

リンパ浮腫の治療を始めました

J.F.A.A. メディカルリンパドレナージュ講師（鍼灸師） 玉川佳裕

リンパ浮腫とは、リンパ管の圧迫や狭窄のためにリンパ液の流れが悪くなり、リンパ管の内容物が管外にしみ出し、むくみとなって出現することを指します。これには原因不明の一次性と、子宮がんや乳がんなどの術後に多くみられるリンパ管の圧迫や狭窄などが原因で起こる二次性があり、ほとんどが二次性です。リンパ液は身体中の老廃物を運び、免疫系と関係するため、スムーズに流れなくなると、だるさや疲れやすさを感じやすくなり、感染症などの合併症にかかりやすくなります。手術や放射線治療などの後、すぐに発症することもあります。数年経過してから発症することもあります。現時点では完全に治すことはできませんが、上手にケアをすることで、悪化を防いだり軽減したりできます。放置してしまうと、進行して手に負えなくなってしまうので、できる限り早くからケアをすることが大切です。

これまでリンパ浮腫治療にはリンパ浮腫の複合的理学療法が、少数ながら普及し実践されてきました。その中の一つに、「メディカルリンパドレナージュ」があります。施術の主流となっているポッター式やフェルディ式は、表在のリンパ管やリンパ節への働きかけを主として、リンパ管での吸収や深部のリンパ系への誘導（治療）が中心になります。

当院で行う方法は、これらの流れを汲みながら、表在にあるリンパ管やリンパ節だけでなく、さらに深部にある静脈を含めた脈管系にアプローチすることで、循環を改善し、リンパ液を動かし、吸収率を高めます。これま

で行われてきた治療より、より良い結果を導く新しいリンパドレナージュの手法です。

○対象者

上肢または下肢にリンパ浮腫のある方

○受診方法

リンパドレナージュを希望される方は、まず愛知国際病院リンパ浮腫外来の診察をお受けください。受付窓口へ、現在の主治医からの診療情報提供書をご持参いただき、診察の結果、リンパドレナージュ適応となった場合に、治療のご予約をいただくことになります。

○リンパ浮腫外来

通常の外科外来で対応致します

日時 月・金曜日 午後 1:30～午後 3:00

費用 保険診療（診療情報提供書をお持ちください）

○リンパ浮腫治療室（完全予約制）

日時 火曜日 午後 1:30～午後 5:00

内容 フランス式メディカルリンパドレナージュ（医療リンパマッサージ）

費用 自由診療 片側下肢・

片側上肢 6,000円／約 60分

両側下肢・両側上肢 9,000円／約 90分

○留意事項

●受診の初回日に予約をしていただき、リンパドレナージュ実施は後日となります。

●入院患者さまへのリンパドレナージュは行っておりません。

●愛知国際病院の通院が初めての患者さまは、診療情報提供書をお持ちください。

AHIからのお知らせ

「想い」を伝える
遺言書の書き方 講座

自分の「最期」をどう迎えるか。それは年齢に関係なく、すべての人にとって大きな課題です。その時のために、心の準備もしたいし、残していくものをどうするかも考えたい。できれば大切な人たちに「ありがとう」の言葉や、心からのメッセージも伝えられたら…。

「遺言書」を書くことは、自分の人生を振り返り、この社会の中での自分を考えることでもあります。

講師の平良一器（たいらかずき）さんは、元AHI職員で、今は司法書士として活躍中です。やさしい言葉で、「遺言書」の考え方や書き方をわかりやすく教えてもらいます。

日 時：5月28日（金）10時～12時
場 所：アジア保健研修所（AHI）
（愛知国際病院となり）

講 師：平良 一器（司法書士）
申 込：アジア保健研修所（担当：羽佐田）
電 話：0561-73-1950
E-mail：info@ahi-japan.jp
参加費：無料（定員20名、予約をお願いします）



前回好評につき、再度の開催です。お待たせしました。

—相続登記無料相談会—のお知らせ

日 時：6月24日（木）10時～12時
（ひと組30分・計4組）

（基本的な内容に関する相談会となります）

場 所：アジア保健研修所（事前予約をお願いします。0561-73-1950）

--- 次回の講座は9月18日（土）、相談会は10月16日（土）の予定です。---

- ・4月1日、診療報酬改定が行われました。負担金が3月末と異なる場合がありますが、ご了承下さい。
- ・リンパドレナーゼについて、ご理解いただけただけでしょうか。むくみで関節の曲がりが悪くなったり、免疫が落ちて病気になりやすくなっておられる方はぜひ一度診察にお越し下さい。
- ・4月から、外来担当医師が若干変更されています。ホームページに担当表が掲載されておりますのでご確認ください。ホームページには通常の病院紹介の他、ホスピスについての詳細など、盛りだくさんです。

ぜひご覧下さい。http://www1.odn.ne.jp/~cbg14040/

- ・「みなみやま」では記事に関するご意見、ご感想などを受け付けております。よりよい紙面作りを努力いたしますのでご指導よろしく願いいたします。

これまでお寄せ頂いているご意見・ご感想、大変感謝致しております。

今後ともよろしくお願い申し上げます。宛先は
〒470-0111 愛知県日進市米野木町南山987-31 愛知国際病院内「みなみやま」編集部
電子メールの場合、アドレスは ahi@mb.ccnw.ne.jp です。お待ちいたしております。

編集長 近藤正嗣