

進んでリスクを減らしましょう

つがる市では胃がん撲滅事業の一環として、ピロリ菌の検査および除菌治療を行っています。この事業はつがる市、つがる市民診療所、弘前大学医学部の3者連携により実施しており、対象者は無料で受診することができます。今回は、つがる市民診療所の岩村秀輝所長にピロリ菌の生態や除菌の必要性などについて、インタビューしました。



いわむらひでき
岩村 秀輝 所長プロフィール
昭和31年金木町（現五所川原市）生まれ。弘前大学医学部大学院卒。昭和63年木造町立成人病センターに着任。平成26年つがる市民診療所初代所長に就任。専門は一般内科、消化器、血液。弘前市在住。趣味はガーデニング、自転車。

「ピロリ菌はどんな細菌ですか？」

正式名称はヘリコバクター・ピロリ菌。昔から存在していました。が、発見されたのは1980年代と認知されてからは日が浅い細菌です。元来胃の中は胃酸によって強い酸性で、継続的に住める菌はいないと考えられていましたが、ピロリ菌はウレアーゼという酵素で酸性をアルカリ性に中和する機能を持っているので、一度感染すれば除菌しない限り生涯住み続けます。

「ピロリ菌感染者のリスクを教えてください。」

いろいろなリスクがあります。胃潰瘍、十二指腸潰瘍はもちろんですが、一番注目されているのは胃がん。一度感染するとほとんどの人に胃炎が起きます。何十年もかけて萎縮性（胃の粘膜が薄くなる）胃炎が進行し、高度な萎縮となって胃がんが発展します。進行速度

に個人差があり、多くの人は慢性胃炎で一生を終えますが、萎縮が高度になると年間100人に1、2人の割合で発症します。ストレス、喫煙、糖や塩分の取り過ぎなどの環境因子が加われば、さらに確率は高まります。統計では胃がんになった方の90%以上がピロリ菌に感染しています。

「どのようにピロリ菌は感染するのですか？」

経口感染です。昔は井戸水を使用したり、食品の保存が不十分だったりなど衛生環境の問題での感染が考えられましたが、上下水道や冷蔵庫が発達した現在では、家庭内での経口感染が一番の原因と考えられています。特に5歳までの幼児期は免疫が不十分なので、母親や家族からの食べ物の口移しなどには注意が必要です。

「普段の生活でピロリ菌は除菌できるのですか？また自然に治癒することはありますか？」

通常の生活では除菌できず、自然に治癒することは難しいでしょう。最近ではピロリ菌の増幅を抑制する健康食品も出てきていますが、除菌までにはいたらないのが現状です。

つがる市のピロリ菌判定方法は便による検査キットを使用しているのがメリット。自宅に居ながら簡単に検査でき、検査機関に直接郵送できるので、病院へ足を運ぶ

「健康習慣」を紹介します

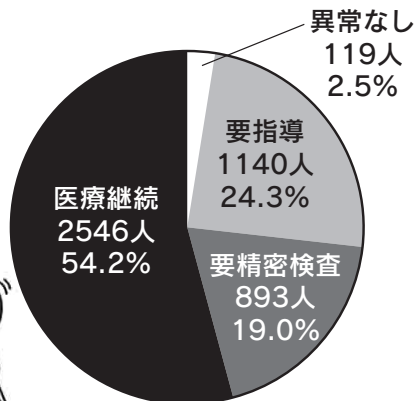
市では、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の発症や重症化を予防するため、総合健診を実施しており、1年間に約4500名の方が受診しています。健診結果の判定は「異常なし」、「要指導」、「要精密検査」、「医療継続」と4つに区分されますが、平成25年度は右グラフのとおり「医療継続」の方が最も多く、「異常なし」の方が最も少ない状況でした。ここ数年では受診率が年々増加していますが、「異常なし」の割合は微減の状態が続いています。そこで今回は、平成21年度から25年度までの5年連続で「異常なし」だった7名のうち、6名の方をインタビュー。皆さんの生活習慣における共通点や健康について心掛けていることなどを紹介します。

生活習慣における共通点

- ・適正体重を維持している
- ・たばこを吸わない
- ・過度な飲酒をしない
- ・熟睡感がある
- ・運動や仕事、趣味と積極的に体を動かしている
- ・ストレスを発散し、上手に気持ちの切り替えができる



平成25年度健診判定区 （受診者数4698人）



●胃がん撲滅 検診事業概要

対象者

20歳～39歳男女

実施期間

平成24～28年までの5年間

除菌の方法

検査キット（採便）による陽性者に、胃力メラ検査実施後、除菌薬を投与。

申込方法

①健康推進課へ電話

（42-2044）で申し込み

②健康推進課、稲垣・車力出張所、すまいるプラザへ申込書提出

※申込書は受付場所にあります。

費用
無料

手間も省けます。ただし、夏場は郵便ポスト内の温度が上昇するなど、判定結果に影響がでるおそれがありますので、直接市役所に提出してほしいと思います。

―除菌治療はどのように行われるのですか？

一次から三次まで段階的に除菌治療が行われます。一次除菌では胃薬と抗生物質2種類を朝夕1週間服用します。1カ月後に判定を行い、菌がなければ除菌成功（二次除菌での成功率は70%弱）。二次除菌では胃薬と一次の時と組み合わせを変えた抗生物質2種を服用。この時点で90%以上成功し、三次除菌はごくまれなケースです。服薬しただけでは不十分で除菌したとは言えないので、必ず判定を受けて結果を確認してください。つがる市では検査から除菌治療まで無料で行うことができます。

―市民の皆さまへコメントをお願いします。

衛生環境の向上でピロリ菌の感染者が減り、将来的には胃がん発症の確率も低くなるだろうと予測されています。だからと言って何も行動しないのはよくありません。加齢とともに保菌者の胃の萎縮は少しずつ進行しますし、若いうちに除菌した方が予防効果も高いので、早めの除菌をお勧めします。一度感染した方は2年に1度でも検査して、ケアするのがよいでしょう。除菌していなければ、胃がん再発の可能性が高いというデータがあります。

胃がんはピロリ菌感染に始まる慢性的感染症からの発症と考えてください。家族に胃がんだった方がいる方は、遺伝を心配するのではなく、ピロリ菌の家族間感染を注意して是非検査してほしいと思います。防ごうと思えば防げるものですので、進んでリスクを減らしましょう。

つがる市民診療所からのお知らせ

内科の「くすり診察日」を設けました

外来待ち時間の短縮を図るため、いつものお薬で全く変更のない内科定時薬をご希望の方に続きまして、次のとおり新たに内科定時薬診察日（くすり診察日）を設けました。

なお、その他の曜日はこれまでどおりの診察となります。

※定時薬とは、慢性疾患の方で定期的に処方されているお薬

実施日 毎週木曜日 受付時間 13:45～14:45 ※13:00から受付整理券を発行

診察時間 14:00から その他 受付が終わりましたら、窓口で診察券をお出しください。

【問い合わせ先】つがる市民診療所 電話42-3111



健康について心掛けてる人



七戸竹男さん 男性 55歳 森田

10年前に健診を受けた際、異常がありましたが、大したことはないと思い放置しました。すると翌年の健診では血圧が上昇。それ以来、塩分を控えること、妻が食卓に出す野菜料理を食べることなど、食事に気を付けるようにしています。

S・Yさん 女性 64歳 木造

仕事は忙しいが、くよくよせずに職場の雰囲気盛り上げることが好きで、地区の集まりでも踊りをやって楽しんでいます。また、1年に1～2回は献血を行い、健診の合間の健康チェックに活用しています。

K・Fさん 女性 52歳 車力

適度な晩酌を一日の終わりの楽しみにして、ストレスを解消しています。健診を受けて10数年になりますが結果は毎回「異常なし」であり、自分では「異常なし」が普通であると思っています。

K・Dさん 男性 85歳 森田

庭木の手入れや草取りなど、黙って家にいることはなく何かしら体を動かしています。健診を受けることによって病気の早期発見につながるといいますし、異常がなければ安心します。

K・Mさん 女性 61歳 車力

毎朝起きると体重を測るなど、いつでも体重を測ることができるように体重計を居間に置いています。冬は体重が増えやすいので、体重の値をグラフ化し、増えると運動量を増やすようにしています。

K・Rさん 女性 73歳 車力

1日3食の食事を摂っており、夕食はカロリー控えめにしています。また、10年前からラジオ体操を毎日行っています。健診を受けた後、健診結果が手元に届くまで気になり、「異常なし」という結果を見て安心し、いつもどおりの生活を続けます。