

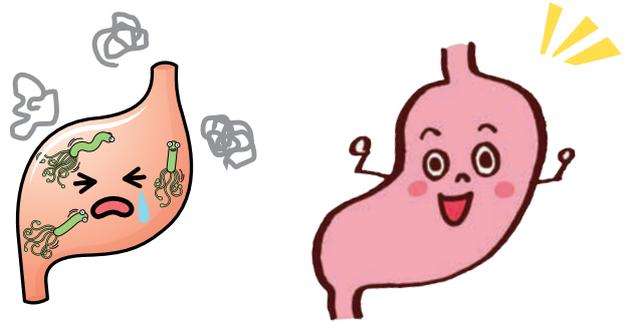


# 胃に優しい生活を目指そう!

～ピロリ菌検査はもうお済ですか?～

公立学校共済近畿中央病院 保健師 小神 恵子

健診中にピロリ菌検査について受ける質問をいくつかご紹介させていただきます。



**Q** ピロリ菌検査って受けた方がいいの?

**A** ピロリ菌に感染しているとピロリ菌は自分が住みやすいように胃の環境を変えてしまいます。その結果、胃がんになりやすいことがわかっています。世界の多くの国でピロリ菌の除菌が推奨されていますので、まずは「いるかないか」を調べてみましょう。検査方法はいろいろありますので医療機関でご相談ください。

**Q** 除菌してもまた再感染しないの?

**A** 現時点でわかっている研究では大人の再感染はほとんどないと言われています。小さな子供のころに大人からの口移しの食べ物でうつるか、井戸水から感染すると言われていたため習慣が変わった現在では感染率は減っていると言われています。

**Q** ヨーグルトや食べ物で除菌できるって聞きました。

**A** ヨーグルトは体にいいことがわかっていますし、特定保健用食品に指定されている商品も多くあります。ただ、ピロリ菌は胃酸の中で生き続けられるくらいの菌ですからヨーグルトなど食品では除菌はできません。医師の指導のもと生活環境を整えて1週間ほど抗生物質など3種類くらいの薬を飲みます。きちんと受診すれば保険で治療できます。感染がわかれば早めに近所のお医者さんに行きましょう（内科・消化器科でご相談ください、小さな病院でも処方のみですから大丈夫ですよ）。

現代人はストレス社会で生きています。さらに塩分、脂質に加えアルコールやたばこ、コーヒーなどの嗜好品を多く摂取することでピロリ菌の有無にかかわらず胃を酷使しています。普段から胃に優しいライフスタイルを目指しましょう。また、除菌した後も年1回検診を受けましょう。



やっぱり、きょうさいパズルが楽しみです。今年も!!