



Hatta Medical News



2016年9月号



特集（後編）

ピロリ菌に感染した方へ

皆様、如何お過ごしでしょうか？暑い夏が終わり、過ごしやすい日が増えていることでしょう。原稿を書いている今は、お盆なのでまだまだ残暑が厳しいですので、希望的観測ですが（笑）。夏も終わり、いよいよ秋ですね。食欲の秋とも言いますが、やはり運動の秋でしょう。第6回のいきいき健康セミナーは、運動療法についてのお話でした。参加された方、その後も運動を継続していますか？「あの日だけです、」という方はおられませんか？継続は力なり、ぜひ毎日運動しましょう。参加できなかった方のためにセミナーの内容についてお伝えします。今日から実践できる方法なので、ぜひ実行しましょう。次回の第7回いきいき健康セミナーは、要望の最も多かった認知症についてのお話です。前回からセミナーは申し込み制となっています。ご希望の方は、受付でお申し込みください。

特集の後編は、前号で解説したピロリ菌の続報です。ピロリ菌がいると言われ、除菌した方はもう胃がんにならないの？胃カメラはもうしなくていいの？など、皆さんの疑問にお答えします。

9・10・11月休診

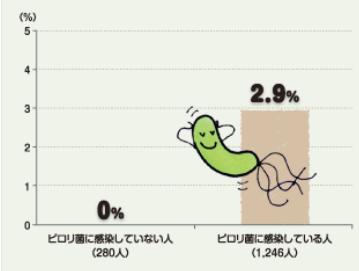
9/7(水)一郎先生休診
10/1(土)院長休診
代診一郎先生
11/25(金)一郎先生休診
予めご了承ください。

ピロリ菌が引き起こす病気

前編では、ピロリ菌の基礎知識についてお話ししました。後編では、ピロリ菌が引き起こす病気について概説します。ピロリ菌感染者全員が必ずしもなるわけではありませんが、ピロリ菌感染による慢性胃炎が長く続くと、萎縮性胃炎や、胃潰瘍、十二指腸潰瘍などの消化器疾患が発症する可能性が高まります。萎縮性胃炎は胃がんの発生母地になり、日本人に胃がんが多い最大要因はピロリ菌であると言われています。消化管以外の病気とも関係が深く、詳細は右上図をご参照ください。

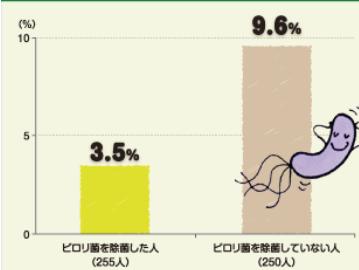
ピロリ菌を除菌すると胃癌になりにくいの？

10年間で胃がんが発生した人の割合



左図のようにピロリ菌に感染している人は、感染していない人に比べると胃癌の発生率が高いとされていますが、除菌するとその可能性が低くなると言われています（左図）。しかし、比較的年をとってから除菌した方の

早期胃がん治療後 新しい胃がんが発生した人の割合



場合は、胃がんになるリスクはさほど下がらないという報告もあります。

ピロリ菌が引き起こす様々な病気

ピロリ菌感染

数週間から数ヵ月で100%

慢性胃炎 (ヘリコバクター・ピロリ感染胃炎)

萎縮性胃炎

分化型胃がん ***

Asaka M, et al.: Int J Cancer. 2013; 132, 1272 より一部改変

(ピロリ菌感染者全員が、必ずしも上記の疾患になるわけではありません)

以上のことから長年ピロリ菌に暴露され、萎縮性胃炎と言われた方は、将来胃がんになる可能性が高く、年に一回は胃カメラを受けたほうがよいという訳です。なお、食道癌とピロリ菌はあまり関連がなく、除菌しても食道癌のリスクが下がるわけではないので誤解のないようにご注意ください。

院長、ふゆこ先生in AMAMI

お盆休みに奄美大島へダイビングへ行ってきました。小さいかわいい生き物を沢山撮影してきました。皆さんもお楽しみください。



ハタタテハゼ



人気者のカクレクマノミ



オトヒメウミウシ



カイメンカクレエビ



シライトイウミウシ



ニシキテグリ (雄)

第6回いきいき健康セミナー開催記録

8月6日に開催したセミナーも、大勢の方にご参加頂きました。「筋肉を鍛えるトレーニング」について学びました。セミナー当日の資料は院内でも配布しています。



筋力が、衰える原因は？

加齢による
筋力低下

不活動による
筋委縮

ここでクイズです。…?

30代から80代までで
約30%～40%低下

加齢により 1年で1%↓

宇宙滞在1日で 1%↓

1日安静に寝て 0.5%↓

貯筋トレーニングと合わせて行う と効果的な運動は…？

・ウォーキング：歩数よりも歩幅を意識して大股で早歩き。

(1日30分以上)

・ストレッチ：運動前は、軽い反動をつけたストレッチ（ラジオ体操）。運動後は、呼吸を意識してゆっくりと時間をかけて筋肉を伸ばします。

高齢者の運動プログラムは、運動強度、持続時間を持えめにして頻度を多くするほうが、安全に効果を上げることができます。

第7回いきいき健康セミナーのご案内

開催日時：2016年10月8日（土曜日）

開催時間：午後2時～3時 申し込み必要

場所：八田内科医院 待合室

テーマ

「そこが知りたい認知症の話 一聞いて得する予防策一」

講師：八田 告先生

参加費無料

トレーニングの注意点

●避けたほうが良い時間帯

・早朝(起きてすぐ)・空腹時・深夜

・気温が高い時間帯、低い時間帯

●運動を見合わせる必要があるとき

・体調の悪いとき、風邪などの病気のとき

・筋肉や膝や腰など関節に痛みや違和感があるとき

・血圧がいつもより高いとき

・睡眠不足のとき

●運動を直ちに中止するとき

・胸痛や胸部の圧迫感

・脈が乱れたり、動悸がする、めまい、目の前が暗くなる

・呼吸困難、顔面蒼白、腹痛、吐き気、嘔吐などの体調不良

健康セミナー前に腹話術師現る



今回、前座として京都SKYセンターからボランティアとして腹話術同好会の方達においで頂きました。素人腹話術でうまくいかない場

面もありましたが、それも一興で楽しいひとときでした。SKY（すこやか 快適 豊かな）センターは、シニアの健康と生きがいづくりの推進と自主的な活動を支援する団体です。また練習を積まれて私達を楽しませてください。今後の活躍を祈念しております。

シリーズ 検査の豆知識(vol 1)

採尿の仕方

中間尿を採りましょう！！



尿は出始めからコップに採らずに
出ている途中の尿をコップに
お採りください。

*最初の尿を採ると分泌液などが混入し
尿蛋白や尿潜血が陽性になることがあります。