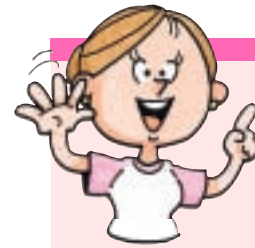


# げんき人 GENKIJIN Vol. 2009 60

平成21年(2009年) 7月1日発行  
 (財)世田谷区保健センター  
 世田谷区三軒茶屋2-53-16  
 TEL3410-9101

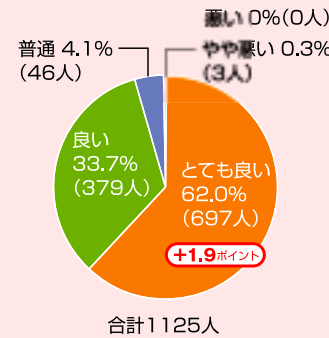
## おなかの中のイヤーな同居人 ピロリ菌のひみつ



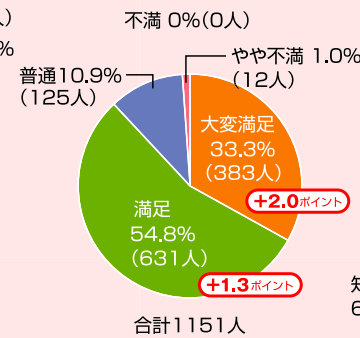
## 保健センター利用者アンケートより

保健センターでは平成18年度より利用者を対象に満足度調査を実施しています。このたび平成21年1月に実施した調査結果がまとまりました。その中から、健康づくり教室、運動コースをはじめとする健康増進部門について、集計の一部をご紹介します。

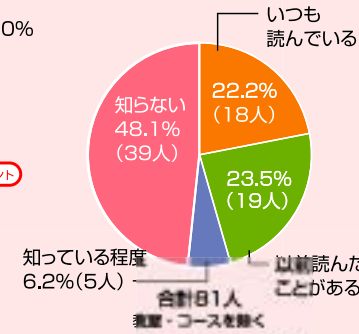
### 職員の対応について



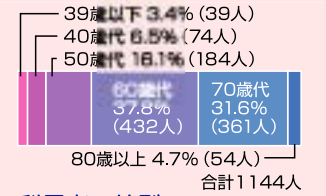
### 全体の印象について



### 「げんき人」を知っているか



### 利用者の年齢



### 利用者の性別



前回と比較し、職員対応については「とても良い」が1.9ポイント、全体印象は「大変満足」が2.0ポイント、「満足」も1.3ポイント上昇しました。それぞれ高い満足度を感じていただけているようです。一方「げんき人」については、「知らない」と回答された方が半数近いという結果となりました。同時に調査を実施した「検診・検査部門」も含め、この結果は今後の保健センターの運営に活かしてまいります。ご協力ありがとうございました。

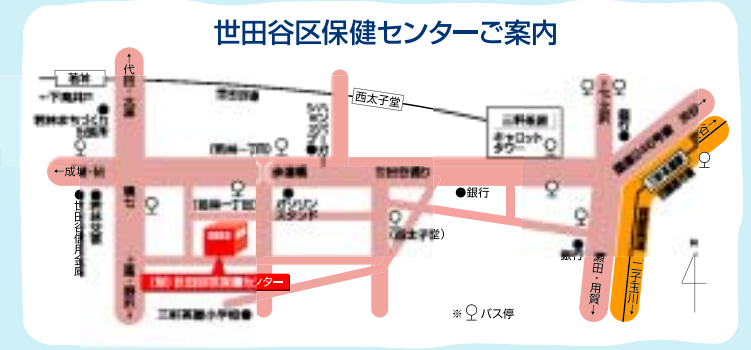
## information

世田谷区保健センター健康情報誌「げんき人」は総合支所などの区の施設や世田谷信用金庫にも置いてあります。

受けて安心、がん検診お気軽にご利用ください。  
 胃がん検診は、35歳以上の区民の方、大腸がん検診は、40歳以上の区民の方なら受けることができます。

お申し込みは、まず保健センターへ  
 電話かハガキでお申し込みください。

- 大腸がん検診は、ご自宅へ検査器材をお送りします。
- 胃がん検診は、予約制になっています。また、毎月1日発行の「せたがや」(区報)では施設以外で行う胃がん検診のご案内も掲載しています。



よく聞く言葉も漢字にすると…???

## 健康漢字 読み方クイズ

一見、難しそうな漢字がズラリと並んでいますが、実は健康に関する身近な言葉ばかりです。さて、正しい読み方は?

- 嗽** 帰宅後は、手洗いとコレ!
- 脹脛** 運動前後は、念入りにほぐして
- 噯** 胃腸の調子が悪いとき、コレが増える場合も
- 面皰** 青春の証だけど…炎症がひどいときは病院へ
- 霍乱** これからの季節、とくにご用心



答えは5ページに

# おなかの中のイヤ〜な同居人 ピロリ菌のひみつ



知っているようで、  
意外と知らない…!?

胃潰瘍や十二指腸潰瘍、胃がんなどとの関連性がたびたび報道され、一躍その名を全国に知らしめた「ピロリ菌」。40歳以上の日本人の70%以上が感染しているといわれています。でも、ピロリ菌って、本当はどのくらい怖い菌なのでしょうか…? 菌の特性や身体への影響、除菌の方法まで、意外に知られていないピロリ菌の正体に迫ります!

## ピロリ菌 命名の由来

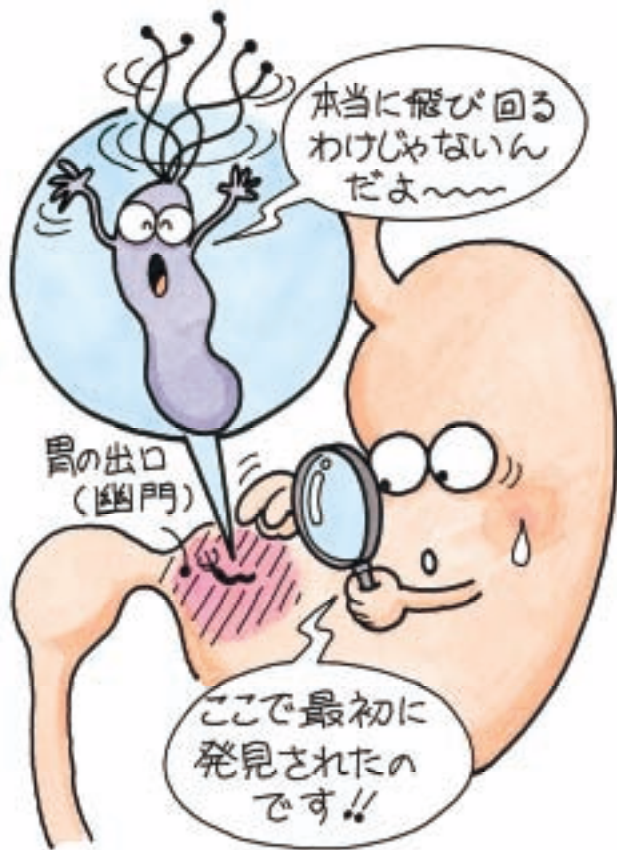
### ヘリコプター? みたいな菌

ピロリ菌の正式名称は「ヘリコバクター・ピロリ」といい、らせん状にねじれた形（ヘリコイド）をした細菌です。

ヘリコイドの「ヘリコ」は、ヘリコプターの「ヘリコ」と同じ意味合いの言葉。菌から生えた毛のようなものを「べん毛」といい、これを回転させるように動かすのです。

さらに、この菌が最初に発見されたのが、医学用語でピロリスと呼ばれる胃の出口（幽門）付近だったため、「ヘリコバクター・ピロリ」という名がつけました。

なお、その後の研究により、ピロリ菌は胃内のどこにでも住みつけることがわかりました。



## ピロリ菌の 生い立ち

### 1982年に 新発見! 最初は信じて もらえなかった?

ピロリ菌が発見されたのは1982年。「胃の中に住みついている細菌」の存在が最初に

報告されたとき、世界の多くの医師や研究者は半信半疑…。信じようとしなかった人も少なくなかったといえます。「胃酸という強力な酸の中で、生きていられる細菌などいるわけがない!」と考えられていたのです。

では、なぜピロリ菌は胃酸の中で生き延びることができるのでしょうか?

実はピロリ菌は、胃酸に直接さらされる胃の表面をウロチョロしているわけではなく、胃壁の表面を被っている「胃粘液層」や「胃粘膜上皮の細胞のす

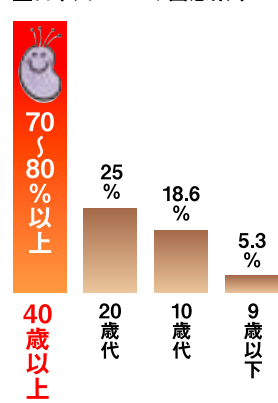
## ピロリ菌は どこから やって来る?

「き間」に、こっそりと潜り込んでいます。そのうえ、自分のまわりの胃酸を中和し、快適な環境に変えてしまうというスゴ技の持ち主でもあるのです。

### 不衛生な 飲み物・食べ物に ご用心

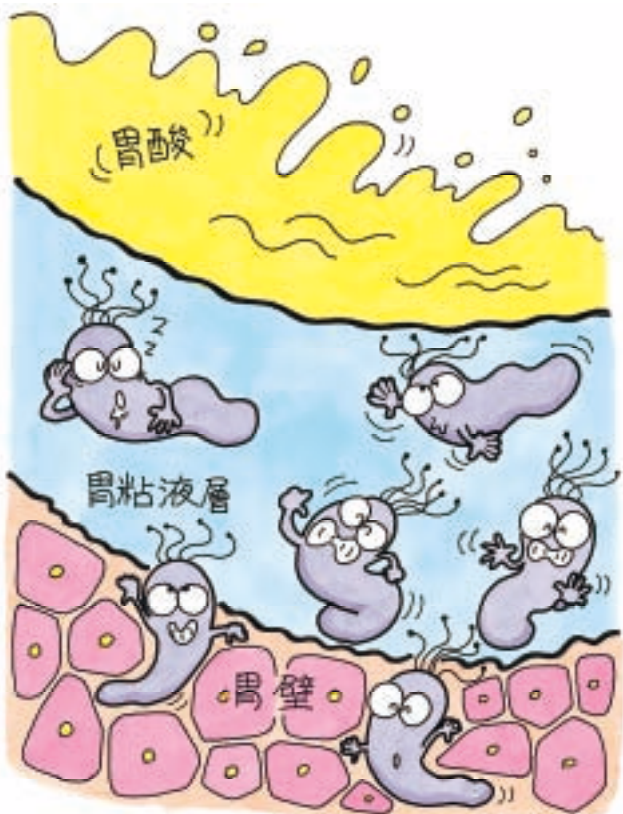
ピロリ菌は、不衛生な飲み物や食べ物による経口感染です。現在、日本人におけるピロリ菌の感染率は、9歳以下では5.3%程度ですが、衛生環境の整って

■日本人のピロリ菌感染率



いなかった時代を過ぎた40歳以上では70〜80%と高い感染率を示しています。

また、ピロリ菌は世界の広い地域で感染が確認されており、感染率はその国の衛生状態に大きく左右されます。若い人でも、海外旅行先などで感染している可能性もあります。



ピロリ菌の持つ「尿素分解酵素」が、胃粘膜に含まれる尿素を分解。このとき出るアルカリ性のアンモニアが胃酸を中和し、ピロリ菌にとって快適な環境を胃粘液層や胃粘膜上皮の細胞のすき間に作ることができるのです!



ピロリ菌は世界に広く生息し、飲み水や食べ物を通じて人体に感染しやすい菌です。しかし、服薬治療でほぼ完全に除菌することができますし、菌そのものに急性の強い毒性があるわけではありません。怖がりすぎず、油断しすぎず、日ごろから胃の健康に気を配ることが、なによりのピロリ菌対策です。

### 佐田 博先生

世田谷区保健センター所長  
昭和大学医学部 客員教授



## ピロリに感染するって？

粘膜が傷つけられ、潰瘍につながることも

ピロリ菌は、胃の中に住みつけられると実に迷惑な相手。胃だけではなく、食道～十二指腸周辺のさまざまな病気の発生、再発に深い関連があることがわかっています。

- ①ピロリ菌が胃粘膜に潜り込むことで、胃粘膜細胞を直接傷つける
- ②ピロリ菌感染に対する免疫反応により、炎症を発生させる

①、②により、胃・十二指腸粘膜は深くえぐられ、胃潰瘍・十二指腸潰瘍につながると考えられています。



さらに、その後の研究により、「ピロリ菌が関連する疾患」が次々と明らかになってきています。2009年現在、ピロリ菌の除菌が有効と考えられる病変として、次のようなものが挙げられています。

- 1 胃潰瘍・十二指腸潰瘍
- 2 胃MALTリンパ腫
- 3 萎縮性胃炎
- 4 胃過形成ポリープ
- 5 早期胃癌  
\*内視鏡的治療後の残胃癌再発がん
- 6 逆流性食道炎

ところが現在、ピロリ菌治療の



ための「除菌療法」が健康保険適用（一部自己負担）として認められているのは、残念ながら1の胃潰瘍・十二指腸潰瘍のみにとどまっています。日本ヘリコバクター学会をはじめとする関係学会では、2～6のケースにおいても除菌治療が健康保険適用となるよう、厚生労働省に強く要望しています。

\*早期胃癌を内視鏡で切除後、ピロリ菌を除菌した場合、除菌しない場合に比べて二次がん（治療した以外のがん）の発生率が低くなるという報告があります。

## ピロリの検査方法は？

内視鏡検査が確実です

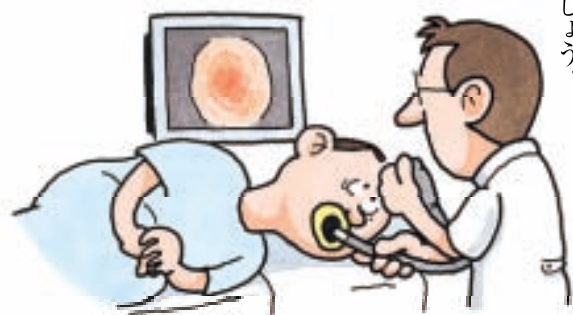
ピロリ菌感染の有無を調べる検査には、呼気検査、血液検査、尿や便などを調べる検査など、いろいろな方法があります。しかし、これらの検査方法

は、残念ながら一長一短。確実な診断のためには、内視鏡による検査が、もつとも有効といえます。

内視鏡検査ではピロリ菌のみかである胃粘膜を直接採取して検査することができるため、信頼性の高い検査結果が得られます。また、内視鏡検査では、胃潰瘍や胃ポリープ、胃がんなど、他の病気の診断も同時に行うことが可能です。

ピロリ菌だけを特別に検査するよりも、胃の定期健診と同時

にピロリ菌もチェックするほうが、胃全体の健康管理には効果的でしょう。



## 感染がわかったら

約一週間の服薬で除菌できます

ピロリ菌はほとんどの場合、抗生物質を服用することで除菌できます。感染がわかって過

度に心配せず、医師の指示に従いましょう。

除菌療法では、二種類の抗生物質の服用を一週間続けます。処方された薬は、飲み忘れのないように、きちんと服用することが大切です。その後、再検査を受け、除菌が確認されれば治療は終了です。

\*まれに十分な除菌効果が出ない場合（耐性菌）は、抗生物質の種類を変えて、さらに一週間服用を続けます（二次除菌）。

## ピロリ感染が気になったら…情報に流されず、まずは医師に相談を



ピロリ菌は発見されてから30年もたっていない、まだまだ新顔の細菌です。それだけに人体への影響や治療研究も、いまだ発展途上といえます。新しいデータや情報が発表されるたびに、あわてたり、不安を募らせるのではなく、気になるときはまず専門医に相談してください。

また、暴飲暴食、過度のストレスなどは、ピロリ菌に感染していなくても、胃に大きなダメージを与えます。毎日の生活習慣を見直し、できることから胃にやさしい生活を始めましょう。もちろん、定期的に検診を受け、胃全体の健康状態をチェックすることも忘れずに！

## ピロリの生きる智慧 [環境が悪化すると冬眠!]

ピロリ菌には、胃粘液が減少するなど環境が悪化すると、増殖を抑えて球菌化してしまうという特性があります。増えやすい環境になるまで、冬眠して耐えようという戦略なのでしょう。

この特性は、各種検査でのピロリ菌感染の判定を難しくさせているという一面もあります。菌の増殖が抑えられてしまうと、

抗体を調べる検査や培養法では、判定が不確実になってしまうのです。

また、ピロリ菌には、さまざまな亜種が存在することがわかってきました。複数の亜種の抗体を一度に検査するのは難しいため、簡易検査では見逃されてしまう可能性は否定できません。



# 福祉用具を上手に使って 自分らしく暮らしましょう!

私たちは、いつまでも健康で元気に自宅で暮らしたいと願っています。  
高齢や怪我、病気などで今までのように動けなくなったとき、  
福祉用具を上手に使うことで、「できる」ことが多くなります。  
福祉用具・住宅改造展示相談室『たすけっと』では、専門相談員が  
用具の使い方や選定のポイントなどを説明し、相談に応じています。  
実際に「見て・試して・比べて」自分にあった用具を選びましょう。  
福祉用具のことでお困りの方は、ぜひ「たすけっと」をご利用ください。



## 展示

約800点の福祉用具を展示しています。どなたでも自由に見学・体験ができます。

## 相談

福祉用具の選び方や介護を楽にする工夫などの相談をお受けします。

## 世田谷区民の方には

使い心地を試すために3日間の試用貸出を行っております。(一部貸出できないものもあります。)

## 開館時間

午前10時～午後6時

## 休館日

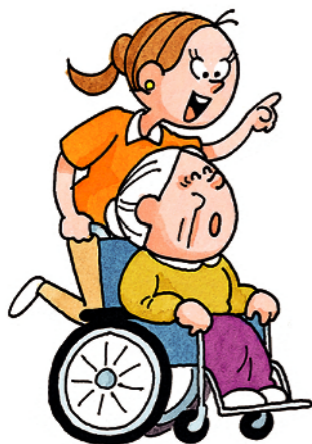
毎週水曜日/年末年始  
※土・日・祝日は開館しています。



## 利用者の声

●通信販売で手押し車を買ったが、思ったより大きく使いにくかった。「たすけっと」で実際に試すことができ、自分に合った物を選ぶことができてよかった。  
●初めて杖を使うので不安だったが、杖の種類や長さ、使い方など教えてもらい、来てよかった。

●退院が決まりお姑の在宅介護が始まる。何を準備してよいか不安だったが、介護ベッドやポータブルトイレ・お風呂用のイスなど見て選ぶポイントなど聞き、不安が少し解消した。など。



## 福祉用具・住宅改造展示相談室

### 『たすけっと』

〒156-0043 世田谷区松原6-41-12  
電話 03-5355-3451  
FAX 03-5355-3462

展示品はホームページで見ることができます。  
<http://www.tasuketto.net>



若いうちから『自分の健康』に目を向けて!

平日夜間・土曜日に開催!!

# 働き盛りのあなたも 『理想のカラダづくり』に挑戦!



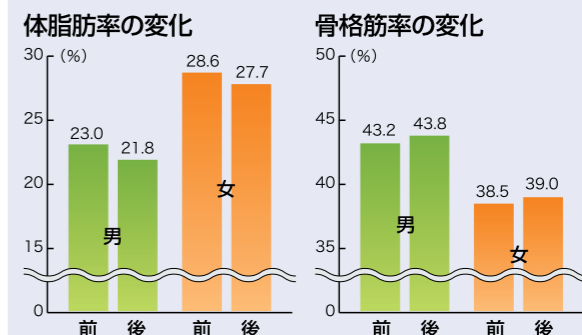
30～50歳代の健康状況の悪化が問題になっている昨今、  
世田谷区保健センターでは、若いうちから生活習慣病予防の意識を促すための健康講座を、平日の夜間と土曜日に実施しています。  
普段は仕事に追われ運動不足のあなたもチャレンジしてみませんか?  
今回は、平成20年度に行われた講座に参加した方々の成果をご紹介します。



平成20年度は以下の4つのテーマで、土曜日に6講座、平日夜間に2講座を実施しました。  
定員260名に対し358名の応募がありました。

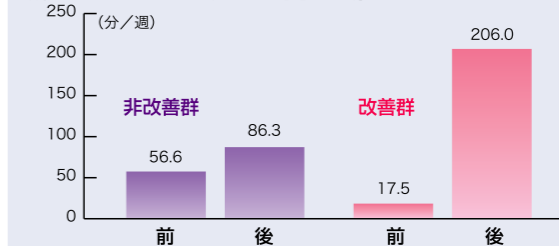
- ①30歳からのサーキット運動教室
- ②30歳からのカラダ引き締め大作戦教室
- ③30歳からの太極気功でオリエンタル気分教室
- ④30歳からのめざせ健康マラソン10キロ走講座

特色ある各テーマの運動を楽しみながら、生活習慣病予防や食生活改善などのプログラムを体験。  
その結果、土曜日に開催した①②③の講座では、体脂肪率の改善や骨格筋率の向上が認められました。  
また④の講座では、日常の活動意識の向上や女性で脚力増強が認められたほか、世田谷246ハーフマラソンに参加した21名全員が完走しました。(健康マラソン10kmで19名、ハーフマラソンで2名が完走)



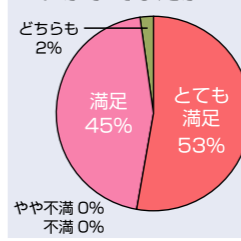
●土曜日教室参加者(男性17名・女性69名)の開始時と終了時の測定値を平均したものです。  
男女とも、骨格筋率の増加と体脂肪率の減少が認められ、身体が引き締まったことがわかりました。

## 内臓脂肪が減った人と減らなかった人の運動時間の変化

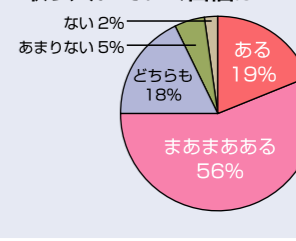


●10キロ走講座参加者で、内臓脂肪レベルが高かった8名中、改善した4名と改善しなかった3名の運動時間の変化を比較しました。改善した方は運動時間が大幅に増えており、内臓脂肪を減らすには運動が大切であることが推察されました。

## 指導内容はいかがでしたか?



## 日常生活に取り入れていく自信は?



●アンケートにお答えいただいた参加者104名(土曜日教室と10キロ走講座の合計)のうち、98%の方から「とても満足」「満足」、75%の方から「継続していく自信がある」「まあまあある」という回答が得られました。

## 参加費無料

## 平成21年度のこれから申し込める教室のご案内

対象 世田谷区にお住まいの方、または在勤の方で30歳から59歳の方

教室名	日程	時間	区報掲載予定
30歳からのめざせ10キロ走講座 AM	8/22～11/28 (全7回)	第2・4(土) 10:00～11:30	7/1
30歳からのめざせ10キロ走講座 PM	8/22～11/28 (全7回)	第2・4(土) 14:00～15:30	7/1
30歳からの身と心に効く気功&ヨガ	8/6～9/17 (全7回)	毎週(木)夜 18:30～20:00	7/15
30歳からのマシンサーキット教室 AM	12/12～3/13 (全7回)	第2・4(土) 9:30～11:00	10/15
30歳からのマシンサーキット教室 PM	12/12～3/13 (全7回)	第2・4(土) 14:00～15:30	10/15
30歳からの楽々フィットネス教室 AM	12/12～3/13 (全7回)	第2・4(土) 10:00～11:30	11/1
30歳からの楽々フィットネス教室 PM	12/12～3/13 (全7回)	第2・4(土) 13:30～15:00	11/1

問い合わせ ●健康増進係 ☎3410-9101

上記の教室は健康度測定の受診は不要です。