

## ピロリ菌のおはなし



ピロリ菌の正式名称は「ヘリコバクター・ピロリ」ヒトだけが感染する細菌です。胃がん患者の95%の人にピロリ菌がいたとの報告もあります。胃がんや胃潰瘍などとの関係があるといわれているピロリ菌のお話を、みみなし診療所福田幸子看護師長にすこやか編集会議メンバーが聞きました。



福田幸子看護師長

第一です。乳幼時期の経口感染、口に入れるものには十分注意しましょう。さらに、ウイルスや病原菌から身体を守るためには免疫力を高めることが大切です。

### ピロリ菌はいかに?!

発生源はまだ解明されていないようですが衛生環境が良くなかった昭和40年代より前の時代の食物や生水(特に井戸水)摂取が考えられています。さらに家族が感染している場合、胃酸が弱く免疫機能が不十分な乳幼児への口移しやスプーンの共有などにより人から人への感染の可能性があります。

ピロリ菌に感染していても自覚症状がないことがほとんどです。でも感染したまま放置しておくとも慢性胃炎がはじまり胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃がんを引き起こすこともあります。

### 検査の方法は?

みみなし診療所では、血液中に存在する抗体の有無で診断する血液検査によるピロリ菌検査をして、陽性の場合には胃の内視鏡検査をします。この結果ですぐに治療を要する胃がん、胃潰瘍、十二指腸

### ピロリ菌の治療の方法は?

潰瘍などが見つかった時は治療を優先します。他の病院や健診でのピロリ菌陽性の場合や胃のバリウム検査で慢性胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍の指摘がある場合はピロリ菌感染を疑いますので、検査結果を持参してみみなし診療所にご相談ください。

胃薬と抗生物質を一週間服用し、約2か月後に便と呼気の検査でチェックをします。もし1回目で除菌ができていなくても抗生物質を変更して2回目を服用すると多くの方は除菌できるそうです。ピロリ菌はいったん除去すれば再び感染するリスクは低いということでした。胃の内視鏡検査と2回までの除菌治療は保険適用になるので安心です。

### やっぱり「健診」!

ピロリ菌を予防するには、衛生環境が

### みみなし診療所からのお知らせ

- ピロリ菌の検査(血液検査)は、組合員料金1100円(税込)です。
- ピロリ菌の有無にかかわらず、胃潰瘍やがんの早期発見にも有効な内視鏡検査は3名の医師が担当、麻酔による検査で痛みもほとんどありません。
- 検査の曜日: 2・4・5週の月曜日、毎週金曜日、土曜日は基本月2回予定。
- 健康づくり健診などとセットにすると割引があり、とてもお得です。

ご予約・お問い合わせ  
みみなし診療所  
(☎0744-23-5722)



自身の健康・家族の健康を維持するため、症状の有無ではなく健診受診が一番の予防法かもしれません。

# 健康診断でわかること！ <4>

今回は「腎臓の機能」を取り上げます。腎臓は「沈黙の臓器」といわれています。自覚症状があまりなく、症状を自覚したときにはすでに病気が進行しているというケースも少なくありません。

市町村では、2021年度(令和3年)の「特定健診受診券」の配布準備がすすめられています。「受診券」が届いたら、今年も早めに受診しましょう。

尿との関わりも深い腎臓、それについては次回お話しします。



## 健診結果の腎機能の項目(みみなし診療所健診結果票より)

腎機能	項目名	基準値	単位	今回	判定
	尿素窒素	8.0-21.0	mg/dl		
	血清クレアチニン	0.7 以下	mg/dl		
	推算 GFR	60 以上	ml/min		

腎臓は、1日に150~200リットルの血液をろ過して、必要なものは血液の中に戻し、不必要なものは尿として排泄する重要な役割を持つ臓器です。この腎機能が慢性的に低下する状態をCKD(慢性腎臓病)といいます。CKD(慢性腎臓病)が進行すると、回復することがむずかしい末期腎不全になることもあり、人工透析や腎移植が必要になります。

腎機能の障がいは、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病や加齢などとの関係が深いともいわれています。

腎臓は、エコー検査でよく見える臓器です。特定健診とセットにした「健康づくり健診」もありますので、ぜひ受診して早期発見しましょう。



## 検査項目の解説

尿素窒素	たんぱく質が利用された後にできる老廃物。腎臓機能が低下すると、ろ過されずに血中にたまり高値になる。
血清クレアチニン	筋肉に含まれているたんぱく質の老廃物。腎臓機能が低下すると、ろ過されずに血中に留まり高値になる。
推算 GFR	腎臓の中にある毛細血管の集合体「糸球体」が1分間にどれくらいの血液をろ過して尿を作れるかを示す値。

## こんな人は気をつけましょう！

ふだんの生活の中で思い当たるところに☑しましょう。これらの症状がなくても健診の結果に注意して、気になるときは早めに医師に相談してください。

- GFRが1分間に60ml未満の状態、または、尿たんぱく陽性が3ヶ月以上続く場合がある。
- 糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満(メタボリックシンドローム)などの生活習慣病がある。
- 尿検査で尿潜血が陽性である。
- たばこを吸っている。
- 高齢者である。
- これまでに、心臓病や腎臓病になったことがある。
- 家族に腎臓病の人がいる。
- 尿の色やにおいがいつもと違っている。
- 足や顔がむくんでいる。



## 腎臓病予防のき・ほ・ん！

生活習慣病が原因でもあることから、日常生活を送るうえで次の点に気をつけて生活しましょう。

- 血圧をチェックしよう。
- バランスのよい食事を食べて肥満を予防しよう。
- 塩分のとりすぎに注意しよう。
- 適度な運動をしよう。こまめに水分をとろう。(むくみなどの症状がある場合は医師に相談する)
- お酒はほどほどに！たばこはやめよう。
- うがいや手洗い、毎日の入浴で感染症に注意しよう。
- 尿検査の結果(尿潜血、尿たんぱく、尿糖)に注目しよう。
- 超音波(エコー)検査を受けよう。

<厚生労働省・全国腎臓病協議会ホームページより>

## 熱が出たら・・・

- ☹️ 発熱などの症状がある場合は、学校や会社を休み自宅待機する。毎日の体温の記録をとる。
- ☹️ 基礎疾患(持病)がある人で症状に変化がある人や新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ以外の病気が心配な人はまずかかりつけ医に電話相談する。

医療機関にかかるときは、マスク・手洗いなど十分な感染対策を取りましょう。



## 発熱などの症状がある場合の相談窓口

みみなし診療所では発熱外来を設けています。発熱など心配な症状がある方は、まず電話で相談してください。(みみなし診療所 ☎0744-23-5722)

「新型コロナ・発熱患者受診相談窓口(旧帰国者・接触者相談センター)」は、平日・土日祝24時間対応が可能です。電話で相談してください。(☎0742-27-1132)  
※ 最新情報は奈良県ホームページで確認しましょう。

# ウォーキング de 健康に! <中和エリア編>

近鉄田原本線池部駅→長林寺→馬見丘陵公園→近鉄五位堂 (バス)

📍 約 8 km。見学などの時間を入れずに所要時間は約 2 時間程です。

📍 平坦なコースですが、車の通る道もありますので安全には気をつけてください。

## 馬見丘陵公園に行く前に

河合町穴闇にある黄檗宗長林寺  
聖徳太子が推古天皇の病氣平癒を祈願して建立されたと伝えられる寺。2021 年は聖徳太子没後 1400 年にあたる年、立ち寄ってみてはいかがでしょうか。



「聖徳太子御遺跡」の看板



近鉄田原本線池部駅

## 馬見丘陵公園緑道入り口



緑道エリアを通過して北エリア(1 km)から中央エリアへ梅花をめぐってウォーキング



カリヨンの丘の上にある時計と鐘がある休憩所。季節と時間で奏でる曲が変わります



春待ちの丘に咲く「蠟梅」

お弁当を持って行ってお気に入りの場所で食べることもできます。また公園内にあるカフェで食事もできます。



## 馬見丘陵公園でバードウォッチング

シジュウカラ・エナガ・コゲラ等観察できる野鳥スポットです。四季折々の花々が有名ですが春夏秋冬を通じて多くの野鳥が集まってきます。池ではカモ類や冬の渡り鳥などを見ることが出来ます。国鳥のキジを見つけることも出来るかもしれません。



池部駅に戻るのもいいですが体力に余裕があればナガレ山古墳・巢山古墳など馬見古墳群を散策するのも楽しいと思います。馬見丘陵公園館で乙女山古墳の出土品展示をみたら、馬見丘陵公園バス停から近鉄五位堂駅に帰ることもできます。

## くらしのお困りごと相談窓口があります!

新型コロナウイルス感染症の影響でリストラされた、家賃、医療費、保険料が払えない、子どもの引きこもりが心配・・・など、さまざまな困難で生活が困窮している人に支援をする「生活困窮者自立支援制度」があります。

行政などの相談窓口配置された専門の支援員が対応して、仕事や住まい、家計、子どもの学習や進学などいろいろな分野の支援をしてくれます。

※ 政府広報オンラインに詳細がアップされています。

## どこに相談したらいいの?

「都道府県・市町村の相談窓口」「社会福祉協議会」などに相談窓口が設置されています。本人だけでなく、家族や周りの人からの相談もできます。

奈良県医療福祉生活協同組合でも「医療とくらしの相談窓口」を設置して、お困りごとの解決につなげています。お一人でも悩まずに、ぜひお気軽にご相談ください。

個人情報など秘密は厳守されますのでご安心ください。☎ 0744-23-1170 (担当:榎並)



## 第9回通常総代会公示

第9回通常総代会を下記のとおり開催いたします。

日時:2021年6月19日(土)13時30分~15時30分

場所:コープみみなし 2階研修室 (橿原市新賀町478)

### 地域区理事候補者 推薦希望の申し出について

役員改選にあたり、役員推薦委員会の推薦希望申出についての詳細を4月上旬にみみなし診療所ならびにホームページでお知らせいたします。

奈良県医療福祉生活協同組合

☎ 0744-23-1170

月・火・木・金(10:00~15:00)

通常総代会に先立ち、下記の日程で総代会議を開催いたします。

日程	時間	会場
5月7日(金)	10:00~11:00	ならコープ本部1階会議室
5月11日(火)	10:00~11:00	コープみみなし2階研修室
5月11日(火)	13:00~14:00	コープみみなし2階研修室
5月13日(木)	10:00~11:00	コープいまご2階集会室

- ・新型コロナウイルス感染症対策を取って開催します。
- ・ただし、新型コロナウイルス感染症拡大の状況次第で運営などに変更がある場合があります。総代のみなさまには別途お知らせしますので必ずご確認くださいませようお願いいたします。

### 手配りボランティアさん大募集!

機関紙すこやか配布の応援をお願いします。  
ご近所の2~3人でもかまいません。配布して  
いただける方はいらっしゃいませんか?

手配りボランティアをしていただける方は下記に連絡をお願いいたします。

連絡先:奈良県医療福祉生活協同組合

☎0744-23-1170(月・火・木・金10:00~15:00)

※機関紙はホームページにも掲載しています。

### 唯一の被爆国

#### 日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を 求める署名に取り組みました!

唯一の被爆国である日本が「核兵器のない世界による安全」をめざすべきであるという考えに賛同して理事会から広く呼びかけをおこない、2月末現在で520筆の署名が集まりました。ご協力ありがとうございました。

奈良県医療福祉生協では、これからも平和の取り組みをたいせつにすすめてまいります。



### 読者のおたより

いろんな制約がある中でもつながらることが大切です。会話は体や心も元気にしてくれます。ウォーキングde健康に!は暖かくなったら行きたいところ、No.1です。

北葛城郡 K・Nさん

コロナで明けた新しい年ももう2ヶ月が過ぎようとしています。テンションの昨今ですが、自然は大丈夫!春の花の芽吹きいっぱいです。今年は楽しいお花見ができますように。

吉野郡 T・Mさん

すこやか」を読んで、健康に対してより関心を持つようになりました。日頃の食事や運動はとも意味があり、大切なことなのだと実感する毎日です。転ばぬ先の杖が大事なのですね。

橿原市 H・Eさん

みみなし診療所の活動と健康診断を教えてください。大変参考になります。ウォーキングde健康に!は歩いてみたいと思えました。フレイルに気をつけます。

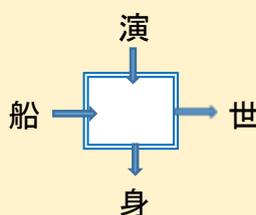
桜井市 K・Nさん

いつもありがとうございます。ご無理を申し上げて申し訳ありませんでしたが「ウォーキングde健康に!」のバックナンバーを送っていただきました。今年は毎日5千歩をめざし「三日坊主」にならずに続けていきます。データも活用したいと思えます。

橿原市 A・Nさん

### 漢字 de クイズ

上下左右の漢字1字と口の漢字で二字熟語ができます。口に入る漢字は何でしょう?



前回の答えは「空」でした

♪正解者の中から5名様にクオカード(500円)をプレゼントします。

♪はがきに「答え・すこよかの感想・住所・氏名・電話」を書いてご応募ください。

♪締め切り 5月末日

【送付先】〒634-0004 奈良県橿原市木原町230-1

奈良県医療福祉生活協同組合「すこやか」係

♪メールでもご応募できます。hewcoop\_nara@yahoo.co.jp

♪個人情報商品発送のみに使用します。

♪読者のおたよりコーナーに掲載させていただく場合があります。

♪すこやか37号クイズ当選者

秋山郁子さん(三宅町) 米田美恵子さん(橿原市) 西山富美代さん(大淀町)

堀井とよ子さん(橿原市) 森本富江さん(東吉野村)

