

# 健康 さがみはら



明けましておめでとうございます。  
皆さまにおかれましては健康な一年となりますことをお祈り申し上げます。  
今回のテーマは“ピロリ菌について”と“スマドリについて”です。年末年始は食事や飲酒も進みがちで胃に負担がかかった方も多いのではないのでしょうか。健康維持の参考にしていただけますようご一読のほどお願いいたします。

発行 一般社団法人 相模原市医師会



東名高速道路の大井松田IC近くの汽車ポッポのある公園は一般に松田山と言う。ここは箱根外輪山の金時山矢倉岳の眺望とカワツヅクラで有名なのだが、梅の名所もあって特に白梅が素晴らしい。冠雪の富士山と白梅の「白」のコラボレーションの妙をご覧ください。  
撮影 岡部 紀正

## 相模原市長 加山 俊夫



明けましておめでとうございます。  
市民の皆さまには、希望に満ちた輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。  
昨年は、リニア中央新幹線の間駅が本市の橋本駅付近に設置されることが示されたほか、2020年のオリンピック・パラリンピック競技大会の開催地が東京に決定するなど、明るいニュースがございました。  
一方、わが国の経済は一部に改善の動きが見られておりますが、まだ、一人ひとりの国民が実感できる水準には至っていないように感じております。  
こうした状況にありましても、本市では、市民の皆さまが安全で安心して、心豊かに暮らせるよう、災害対策の強化をはじめ、子育て支援や福祉・医療の充実、教育環境の整備、産業集積や雇用対策、環境保全、中小企業支援など幅広い分野において着実に施策を推進してまいります。  
特に、医療の分野におきましては、昨年、北メディカルセンターを開所し、急病診療事業の充実・強化を図ったところでございます。引き続き、医師会の皆さまのご理解、ご支援をいただきながら、急病診療事業をはじめ、各種健診事業や相談事業などの充実を図り、市民の皆さまが明るく健やかに暮らせる社会の実現のため、地域医療基盤の充実に努めてまいります。  
この新しい年が、市民の皆さまにとりまして素晴らしい一年となりますことを心よりお祈り申し上げ、年頭のごあいさつとさせていただきます。

## 一般社団法人 相模原市医師会長 黒沢 恒平



新年明けましておめでとうございます。  
市民の皆さまには、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。  
さて、私たち相模原市医師会は、休日と夜間の急病診療をはじめとして、各種がん検診や特定健診、予防接種、乳幼児健診、学校保健、産業保健、訪問看護ステーションの運営などさまざまな形で地域の保健・医療・福祉について、行政との連携をとりながら会員一丸となって積極的に事業を推進しています。  
そのなかで、主要事業の一つである急病診療事業において、昨年4月に市内4か所目となる「相模原北メディカルセンター急病診療所」を緑区西橋本に開設いたしました。これにより、市民の皆さまが安心してより身近なところでの受診ができるようになりますとともに、ますます医師会の果たす役割が大きくなってきております。  
この広報「健康さがみはら」においても急病診療事業同様、市民の皆さまが健康で安心した生活を送れるよう健康増進に役立つ情報を今後も提供してまいりますので、どうぞご愛読くださいますようお願い申し上げます。  
今年一年の市民の皆さまのご健勝とご多幸を心よりご祈念申し上げまして、年頭のごあいさつとさせていただきます。





ピロリ菌とその関連する病態

～胃がん予防の切り札！ピロリ菌除菌療法

— 胃の病気は感染症だった？～

はじめに

ヘリコバクター・ピロリ（ピロリ菌）とは、オーストラリアのウォーレン先生とマーシャル先生によって1983年に報告された、ヘリコプターに似たらせん状の菌です（写真1）。胃の中に生息する細菌であり、毒素を出して、胃かいよう、リンパ系の胃腫瘍、胃がんなどの病気を引き起こします。

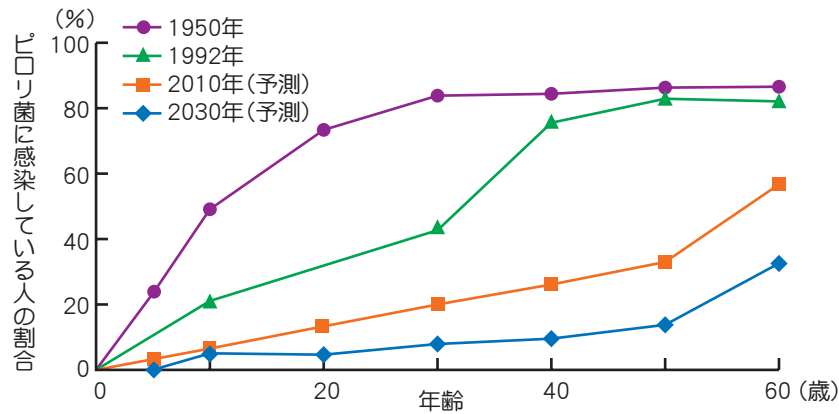


写真1 ピロリ菌の電子顕微鏡画像

感染の原因、感染の経路（表1）

表1 ピロリ菌の年代別感染率

●1992年時点では、10歳以下では感染率が低く、40歳以上では感染率70%以上の二相性を示す。



※1992年時点のデータをもとに作成

がんサポート情報センターHPより

まだ原因はよく分かっていませんが、井戸水を使用していた年代では感染率が高いです。また、感染の多いものとしては家族間の感染があげられます。家族などからの食物の口移しなどを避けることが望ましいでしょう。夫婦間の感染も認められます。出産時の感染に関しては極めて少ないとされています。

感染の確認、診断方法

①体への負担と経済的な負担の少ない検査方法として（非侵襲的検査）

抗体を測定する方法があります。採血、採尿で検査ができます。採血による方法は、以前本紙にて紹介した相模原市医師会で行っている胃がんハイリスク検診（ABC検診）などを利用することで可能です。

また検便で検査ができます。便中抗原測定法です。精度も高く、除菌治療後の検査としても有用です。

つぎは尿素呼気試験というものがあります。この方法は、検査用の錠剤を服用し、息を検査用の袋に吹き込んでその呼気の数値を測定します。除菌治療後の検査として最も標準的な検査方法です。

②体への負担と経済的な負担のややある検査方法として（侵襲的検査）

内視鏡による検査方法です。二つの検査を組み合わせで行うことが一般的です。まず一つは組織鏡検法と言います。胃粘膜の2カ所以上から組織を採取して顕微鏡にて菌自体の存在を確認する方法です。

二つ目は、迅速ウレアーゼ試験です。ピロリ菌のもつウレアーゼという物質を検査する方法で、ピロリ菌が存在すると水素イオン指数（pH）が

アルカリへ変化することにより変色します。

以上、身近で行う主な検査方法です（表2）。注意点は、服用している薬剤によるピロリ菌検査への影響があり、胃酸を抑える薬やそれに準ずる胃薬を服用している場合は、担当医の指示に従ってください。

表2 さまざまなピロリ菌検査法の長所・短所

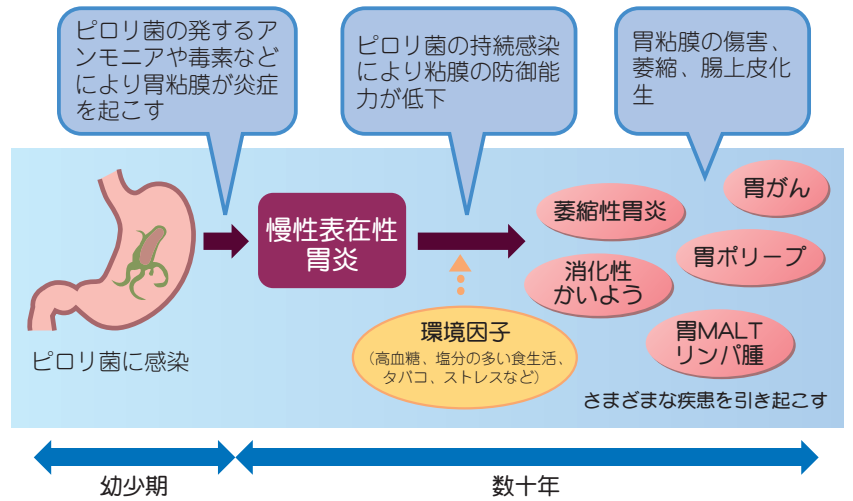
| 検査     |           | 簡便性 | 判定時間 | 費用 | 初回検査 | 除菌判定 |
|--------|-----------|-----|------|----|------|------|
| 侵襲的検査  | 培養法       | ○   | △    | △  | ◎    | ○    |
|        | 組織鏡検法     | ○   | △    | ×  | ○    | ○    |
|        | 迅速ウレアーゼ試験 | ◎   | ◎    | ○  | ◎    | ×    |
| 非侵襲的検査 | 抗体測定法     | ◎   | ◎～○  | ○  | ◎    | ×    |
|        | 尿素呼気試験    | ◎   | ◎    | ×  | ◎    | ◎    |
|        | 便中抗原測定法   | ◎   | ◎～○  | △  | ◎    | ○    |

◎：優れている ○：良好 △：平均 ×：劣っている

EBMIに基づく胃潰瘍診療ガイドライン第2版より

胃疾患とピロリ菌の関わり（表3）

表3 ピロリ菌の感染経過



①胃かいよう

十二指腸かいようとともに、両方を消化性かいようと言います。ピロリ菌はこの消化性かいようの発生、再発に強く関連があり、今日まで非常に多くの患者さんが除菌治療を受けられ、感染者は減少しました。またピロリ菌による消化性かいようおよび、その病気による出血（吐血、下血）が激減しました。

胃かいようの症状としては、食後の上腹部痛、特に心窩部といわれる心臓に近い、いわゆるみぞおちの痛みや嘔吐、背部痛などがあります。確定診断は内視鏡ですが、問診や胃のレントゲンでも診断できることも多く、まず薬を服用することが大切です。

ただし、内視鏡や胃のレントゲンを受けていないときは、注意してください。悪性の腫瘍、がんなどでも同じ症状があり、一時的に薬が効いてしまうからです。このような場合は早めに検査をした方がよいです。

②胃MALTリンパ腫

胃の悪性腫瘍の1～5%、胃悪性リンパ腫の40～50%を占めます。この病気は悪性度の低いリンパ系の腫瘍ですが、この治療はまず除菌治療をす



るようにガイドラインでいわれています。症状は病気の多彩な性格と同様に、さまざまなお腹の症状が出ます。確定診断には内視鏡にて病理組織検査が必要です。

③慢性胃炎

日常の診療で接する一番多い病気であり、よく耳にされることがあるか  
と思います。一般的に胃炎と医師から説明を受ける機会も多く、慢性胃炎  
を称している場合が少なくありません。また、今まではその詳細が不明で  
ありましたが、最近になり、ようやくその実態は少しずつ解明されるよう  
になり、重要視されています。

その証拠に2013年2月からピロリ菌感染胃炎に対して、除菌治療が保険  
診療として認められました。その大きな理由は、慢性胃炎、特に胃粘膜の萎  
縮を呈する萎縮性胃炎が胃がんの高いリスクとなることが分かってきたから  
です。東アジア、特に日本に存在するピロリ菌の種類は病原性が強いタイプ  
とされ、炎症を起こす作用が強い物質（cagA）を産生し胃粘膜の萎縮を引  
き起こします。高塩分食品の摂取や喫煙がさらにそれを促進します。萎縮性  
胃炎は胃がんの前がん病変として認識されることも少なくありません（写真  
2）。

④胃がん

多くの胃がんはピロリ菌持続感染に伴う慢性の炎症を基に発生します。  
炎症のない胃粘膜から胃がんが発生することは1％以下とまれであり、ス  
キルス胃がんなどはその例外です。

症状は、初期の胃がんではほとんどありません。進行してやっ  
と腹痛、胃もたれ、貧血、黒い便、体重減少などが出現します。確定診断は内視鏡  
による病理組織検査が必要です。

⑤胃ポリープ

いろいろなポリープがありますが、その中の一つである過形成ポリープ  
は、内視鏡で診断が可能で、赤いポリープです。このポリープが胃に存在す  
るとピロリ菌が感染している可能性が高いです。また萎縮性胃炎を伴ってい  
ることも多く、ポリープが消失、縮小することはまれで、がんに変化するこ  
とも1～2％です。除菌治療をするとポリープが消失することがあります。

しかし、大きさが2cmを超えるようなポリープの場合は、がんが混在する  
こともあるため注意が必要でその時は内視鏡手術もしくは外科手術治療とな  
ります（写真3）。

やや大きいポリープの場合は定期的に内視鏡検査をすることが望ましいで  
す。

写真2 がんの合併した萎縮性胃炎

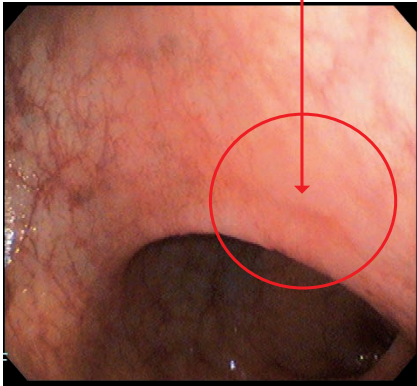


写真3 がんの合併した過形成ポリープ



治療方法

ではピロリ菌の治療方法を紹介します。胃酸を抑えるお薬と2種類の抗  
生物質の合計3種類のお薬を1週間、1日2回服用します。この治療で約  
80％の患者さんがピロリ菌を除菌できます。除菌が成功したか否かは、除  
菌治療終了後、約1カ月以上あけて、前述した検査をすることで分かります。  
除菌治療による副作用は少ないながら下痢、味覚異常、採血での肝機能  
検査値の異常などですが、そのほとんどは一過性で軽度です。治療後に  
生じる問題も少ないです。除菌治療後の長期的な経過は現在も調査研究中  
ですが、現在のところ再感染はまれであるといわれています。

おわりに

表3が示すように、ピロリ菌が数十年に及んで感染し続けることが、胃  
がんを引き起こす原因となります。しかし、40代くらいで除菌すれば約90  
％の胃がん予防の効果があり、60代以上の方でも少ないながら効果があり  
ます。ただし、高齢者の方は除菌後も胃がんの発生率が高いです。

ピロリ菌感染者は除菌治療などにより減少したとはいえ、まだ4,000万人  
ともいわれます。市民のみなさん、除菌が成功した方々も含め、ストレス  
に注意し、塩分制限や禁煙に努め、ABC検診と胃検診を定期的に受診し、  
健康な胃袋を保ちましょう。

(相模原市医師会 中野 史郎)

相模原市内科医会 市民公開講座

胃がん予防の切り札！～胃疾患とピロリ菌～

日時 平成26年1月25日（土）午後3時～4時40分  
場所 相模原南メディカルセンター 2階 大会議室  
講師 中野 史郎 先生（相模原市内科医会・角中クリニック）  
入場無料、事前申込不要、定員先着150名  
詳細は、相模原市医師会のホームページをご覧ください。

相模原市医師会

検索

お問い合わせ 相模原市医師会事務局 ☎042-755-3311

相模原市医師会 女性医師の会  
市民公開講座

日時 平成26年2月22日（土）午後3時～5時頃  
場所 相模原南メディカルセンター 2階 大会議室

| 講演                         | 講師                   |
|----------------------------|----------------------|
| “糖尿病”ならないために！<br>なったらどうする？ | かなもり内科 院長 金森 晃 先生    |
| 糖尿病予防<br>あなたにできる食事の工夫      | 北里大学病院 栄養部 人見 麻美子 先生 |

司会 社会保険相模野病院婦人科腫瘍センター長 上坊 敏子 先生  
入場無料、定員先着申込150名

申込方法 申込書に必要事項を記入の上、FAXにて2月13日（木）  
までにお申し込みください。申込書は相模原市医師会のホ  
ームページからダウンロードできます。入手できない場合  
は下記までご連絡ください。  
詳細は、相模原市医師会のホームページをご覧ください。

お問い合わせ

相模原市医師会総務課 ☎042-755-3311 ☎042-758-9440

65歳以上の寝たきりや重度の認知症の人へ  
障害者控除対象者認定書の申請を

障害者控除とは

所得を申告する本人か扶養親族等が、障害等で日常生活に支障を  
来している場合、身体状態に応じて受けられる所得控除の一つです。

障害者控除対象者認定書とは

障害者手帳等を持っていない65歳以上の人で市町村長等が「知的  
障害者か身体障害者に準ずるもの」として認定をした人に交付する  
ものです。この認定書は障害者控除を受けるために使用できるもの  
で、障害者のサービスが受けられるものではありません。

対象 次の全てに該当する市内在住の人

- 認定を受けたい年の12月31日現在で、65歳以上
- 身体の障害や寝たきり、認知症により日常生活に支障がある（基  
準あり）
- 身体障害者手帳・療育手帳（判定を受けた人を含む）・精神障害  
者保健福祉手帳・戦傷病者手帳の交付を受けていない
- 原子爆弾被爆者の認定を受けていない
- 本人かその扶養者が所得控除を受けられる

申し込み 各障害福祉相談課・各保健福祉課にある申請書（市ホ  
ームページの [申請書ダウンロード](#) → [福祉・相談](#) からダ  
ウンロード可）を管轄する窓口へ

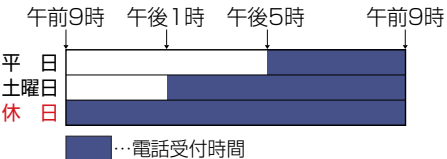
※申請しても、判定により認定されない場合があります。

お問い合わせ 中央障害福祉相談課 ☎042-769-9266

休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してくださ  
い。かかりつけの医師が不在、近所の医療機  
関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000  
相模原救急医療情報センターへ  
お電話してください。



- 市民のみなさんへお願い
- ◇診療可能な医療機関を案内します。
  - ◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
  - ◇急病で困ったときに利用してください。
  - ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつ  
けの医師または近所の医師の診察を必ず受  
けてください。
  - ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場  
合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
  - ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを  
一刻も早く運ぶためのものです。  
安易な利用は避けてください。
  - ◇歯科の急病については**休日急患歯科診療所**  
☎042-756-1501へ（ウェルネスさがみはら2階）
  - ◇服用している薬がある場合は、**お薬手帳も  
しくは処方された薬をお持ちください。**



目指せ!!  
『スマドリ』

～あなたも賢く小粋にお酒を楽しむ人  
『スマートリンカー』になろう～

正月などの長い休日には、普段よりアルコールに親しむ機会が増えて、昼間から飲酒する、ついつい量が増えるなど、どっぷりとお酒に浸る生活になりがちです。お酒は正しく飲めば食や会話が進んで、楽しい時間を演出する嗜好品です。

しかし、笑って済ませられるほほ笑ましいことから、社会的な影響を及ぼし、人生を左右してしまうことまで、お酒には失敗談もつきものです。酔いがさめた後に、自分の起こしてしまった行動に青ざめるようなことは避けたいものです。

### お酒に酔うとは・・・？

「酔い」は血液によって運ばれたアルコールにより脳がマヒした状態です。酔いの程度は、脳内のアルコール濃度によって決まりますが、酔いの深さやアルコールが体から抜ける時間は、体格や体質、飲んだアルコールの総量と飲むスピードで決まります。イッキ飲みは短時間で深い酔いに進み、呼吸が抑制されて、死を招く大変危険な飲み方です。

### お酒の飲み過ぎは生活習慣病のリスク大!?

お酒の飲み過ぎは、肝臓病の他にも、高血圧や心筋梗塞といった循環器系の病気、脳出血や脳梗塞などの脳の病気、膵炎・糖尿病といった膵臓の病気にかかりやすくなります。さらには飲んだお酒の通り道である口腔・喉頭・咽頭・食道などの部位のがんや、肝臓がん、大腸がんなどのがんは、お酒の飲み過ぎでできやすくなることが知られています。

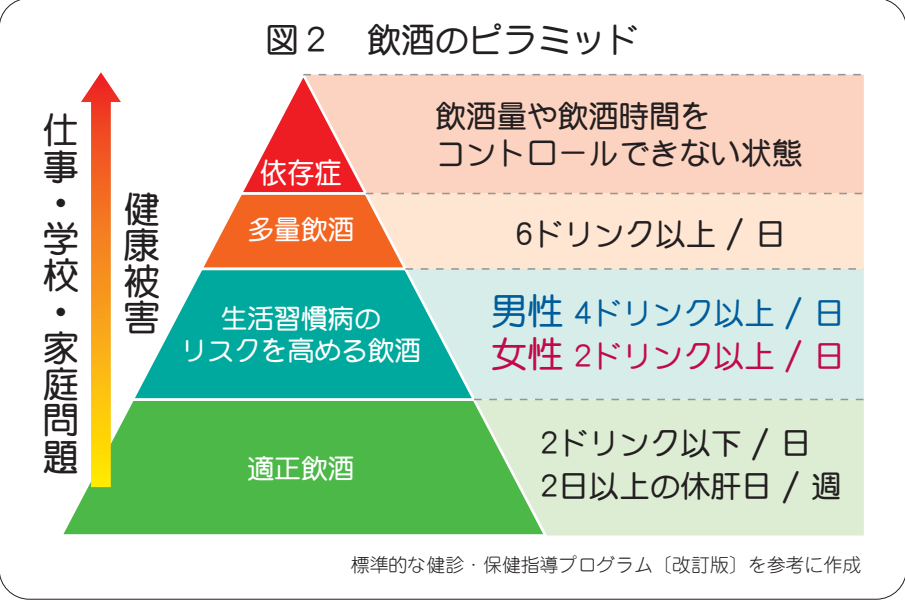
### 適度な飲酒量とは？

『健康日本21』（国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針）では、1日に2ドリンク（※1ドリンク＝純アルコール10g）程度の飲酒を適量（図1）とし、男性で1日4ドリンク以上、女性で1日2ドリンク以上の飲酒について、生活習慣病のリスクを高める飲酒としています。また、1日6ドリンク以上の飲酒者を多量飲酒者と定義し、アルコールに関連した健康問題や飲酒運転を含めた社会問題の多くは、この多量飲酒者によって引き起こされていると推定しています。

図1の絵のように2ドリンクの飲酒をした場合、アルコールが体から抜

けるのにかかる時間は約4時間といわれています。多量に飲酒した翌朝は、まだまだ二日酔い状態かもしれません。翌日の仕事や運転を意識して飲むのも「スマドリ」です。

「スマドリ」への第1歩として、図2の飲酒のピラミッドを参考に、自分の飲酒量をドリンク数に換算し、自分の飲酒状況がどのような飲酒にあたるのか確認してみてください。



### 持っていますか？連続2日の休肝日

1日に2ドリンク（ビールなら500ml、日本酒なら1合）と聞いて、「あまりに少ない！」と感じた方が多いのではないのでしょうか。

実はアルコールは気分を変える「合法的な薬物」で、注意深く付き合うべきもののなのです。

私たちの体は、飲酒していると次第に酔いに強くなっていきます（耐性形成）。そのため以前と同じ程度の酔いの効果を得るためには、より多くのお酒が必要となっていきます。特に、辛い気持ちや嫌な気分から逃れるための飲酒は、酔いを求めて繰り返し飲酒するようになり（精神依存）、多量飲酒に陥っていくことが心配されます。多量飲酒が続くと、身体にアルコールが入っていることが普通の状態となり（身体依存）、そうなりとお酒を減らしたり、止めたりすることで、動悸や発汗、手の振るえ、不眠、不安、抑うつ、ひどい場合には記憶障害や意識障害を起こすこともあります（離脱症状）。離脱症状を避けるために飲酒する……。こうなると自分で飲酒量や飲酒時間をコントロールできず、社会生活にも重大な障害をもたらすようになり「アルコール依存症」という状態になります。

連続して2日以上休肝日を持つのが苦しいようですと、精神依存も身体依存もかなり深まっている可能性があります。

### 『スマドリ』を目指すあなたを応援します！

生涯にわたってアルコールと長く、そして楽しく付き合うために、あなたもスマドリを目指しませんか。相模原市のホームページでは「スマドリ」応援情報を提供しています。

（相模原市トップページから『スマドリ』と検索。  
URL <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>）

（相模原市精神保健福祉センター）



図1 適正飲酒量（1日の飲酒目安量）

1日の目安量は2ドリンク（＝純アルコール20g）

ビールなら  
500ml

日本酒なら  
1合(180ml)

ワインなら  
2杯(200ml)

ウィスキーなら  
ダブル1杯(60ml)

酎ハイなら  
350ml

焼酎なら  
コップ半分  
(100ml)

週に連続2日以上休肝日を持てると更にgood!  
女性や65歳以上の方は、より少ない量が適当です

＜ドリンク数の求め方＞

上記にはない種類のお酒もドリンク数を求めることができます

ドリンク数＝飲酒量ml×アルコール度数(%)×比重(0.8)

例) 缶ビール（5%）500mlの場合  
500ml×0.05×0.8＝20g ⇒2ドリンク  
※「純アルコール10g＝1ドリンク」と換算します

「健康日本21」を参考に作成

れんさい

べんぎべん横丁

1

2

3

4

こあいさつ  
…の巻  
秘竜山