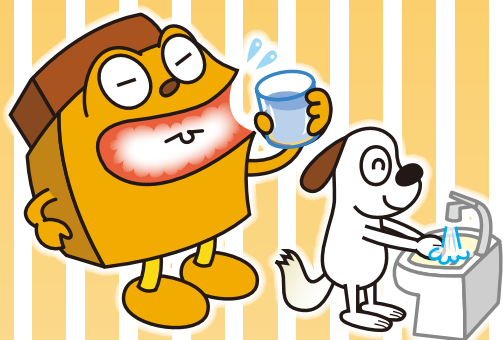


社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」



## 目次

- ピロリ菌にご用心 ..... 2~3
- ヨムクスリ ..... 4
  - いざ!! ピロリ菌退治
- 栄養通信 ..... 5
  - 食生活を見直して胃を守ろう!
- 母恋インフォメーション ..... 6~7
  - 第2回世界糖尿病デー 市民公開講座  
「食べて学ぼう~スペシャルディナーセレクション」
  - New Face ~10月着任医師のご紹介
  - 患者図書室ぼこい~新着図書のご案内
  - 在宅緩和ケア支援広場『あっとほーむ』開催のご案内
- 日鋼記念病院 各種教室のご案内 ..... 8

## 今月の スナッフ



健康プラザDXデラックス (9月12日開催)

プチ健診の結果に驚いたり、ヘルシーなお弁当を食べて、手拍子で盛り上がるライブに、ハンドマッサージや相談ブースで「ほっ」と一息。笑顔いっぱいのデラックスな時間でした。

# ピロリ菌にご用心



消化器内科 科長

だいた みつる

代田 充 医師

平成10年 北里大学医学部卒

- ・日本内科学会認定医
- ・日本消化器内視鏡学会専門医
- ・プライマリーケア連合学会認定医・指導医
- ・日本肝臓学会認定肝臓専門医
- ・日本消化器病学会認定医
- ・日本医師会認定産業医
- ・日本がん治療認定医機構がん治療認定医
- ・日本医師会認定産業医

## ピロリ菌感染と胃がん(除菌治療へ)

がんの罹患率（がんに侵される割合）では胃がんは、男性1位、女性で4位と多くの日本人がかかりやすいがんです（図1）。がんによる死亡率では胃がんは男性2位、女性では3位と、やはり失命に至りやすいがんである事には変わりありません（図2）。

肝臓がんの原因としてB型肝炎、C型肝炎ウイルス感染が有名ですが、胃がんの原因として肝炎ウイルスと同様に実はピロリ菌感染が重要である事が判明しております。図3は早期胃がんを内視鏡で切除後に、ピロリ除菌した集団と除菌していない集団を3年間胃カメラで追跡し、胃がんの再発率を調べたものです。3年後には胃がん再発がピロリ除菌群はしない集団より発生数が約1/3まで減少している事が明らかとなりました。

胃がんの原因として、食塩摂取（日本海側の県に多い）や喫煙、そして体質（がん家系？）もピロリ菌感染以外に指摘されております。発生率を低下させる食事として野菜（特に緑黄色野菜）、果物が挙げられています。

胃がんのみならず、胃潰瘍の再発率もピロリ除菌の有無で大きく異なる事も明らかとなっております（図4）。

図1 部位別がん罹患率の推移 (人口10万対:対数)

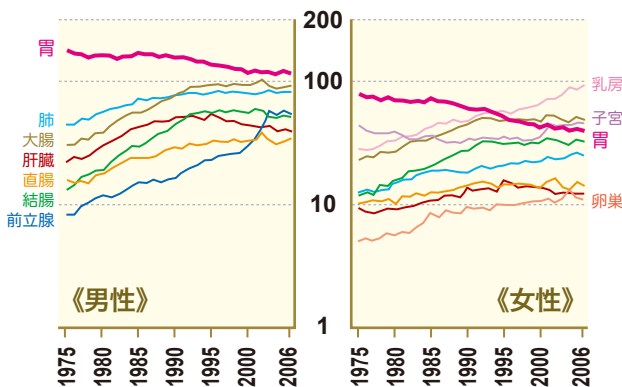


図2 部位別がん死亡率の推移 (人口10万対)

厚生労働省「人口動態統計」

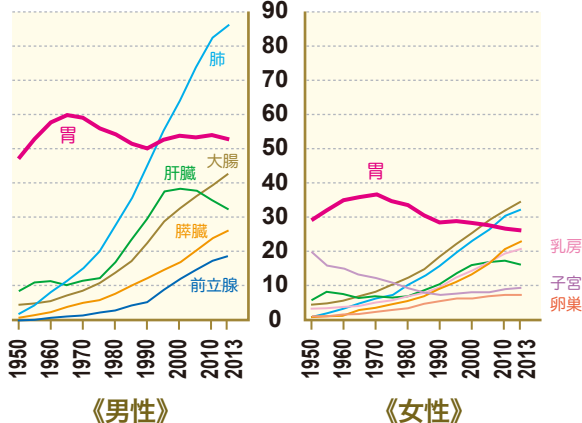
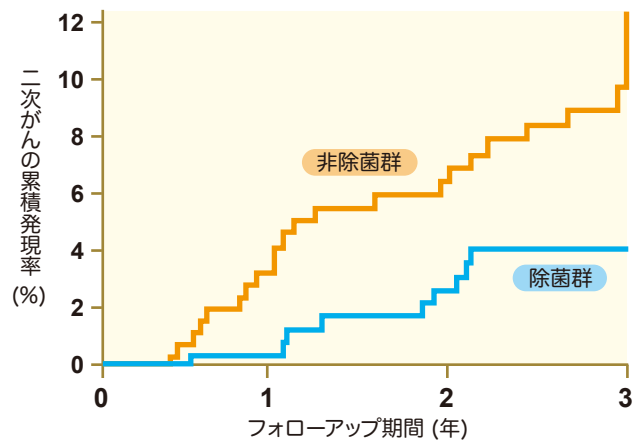


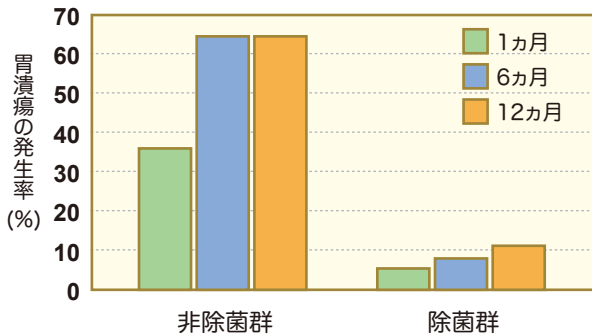
図3 除菌群で二次がんの発現リスクが1/3

Fukase K & Japan GastStudy Group: Lancet. 372, 392, 2008 一部改変



	0	1年	2年	3年
非除菌群	250例	250例	213例	167例
除菌群	255例	237例	196例	175例

図4 除菌すると胃潰瘍の発生が抑えられる



## ピロリ菌の検査方法は？

胃カメラを使う検査と使用しない検査の大きく2つに分類されます。内視鏡でつまむ部位が悪いとピロリ菌に感染していない、と誤診につながるため、当科では内視鏡を使用しない検査（採血、尿、呼気）で行っております（図5）。

図5 ピロリ菌の検査

内視鏡を使う診断 (侵襲的診断法) 点診断	培養法	鏡検法	迅速 ウレアーゼ 試験
内視鏡を使わない 診断 (非侵襲的診断法) 面診断	血中 抗体	尿中 抗体	尿素呼気 試験

## ピロリ菌の除菌治療の方法は？

内服薬で除菌を行います。ただし、抗生剤2種類（しかも通常量の2倍量）内服ですので、非常に腎機能の悪い人や、ペニシリンを使用するため、ペニシリンアレルギーの患者さんは治療ができません。除菌方法は別頁のヨムクスリをご参照ください。

## ピロリ除菌後に出現する デメリットと再感染の可能性は？

ピロリ菌の除菌によって、胃がんのリスクは下がりますが、多少のデメリットもあります。治療後のデメリットとして胃酸が活発に分泌されるようになり、食道へ逆流すると、胸やけの症状が出現する可能性があります。食欲が湧き、体重増加→肥満となる方もいらっしゃるようです。

また、わずかではありますが除菌治療後の再感染の可能性もあります。残念ながら、日本でのデータは現在ありませんが、海外の文献では除菌後3年で0.3%という報告があります（表1）。

表1 除菌後の再感染率

Labenz, et al : Am J Gastroenterol

経過観察	1年	2年	3年
再感染率	2.6%	1.2%	0.3%

## 胃がんリスクが なくなるわけではありません

ここまでピロリ菌と胃がんの関連を述べてきました。しかし、胃がん患者さんのうち約0.5%はピロリ菌に未感染でも発症しています（表2）。今後はこのピロリ未感染胃がんの増加が予想されます。

除菌治療によって胃がんリスクがゼロになるわけではありません。しかし、胃がんは早期で発見されれば、開腹せずに胃カメラで切除も可能です。まず胃カメラ検診を受けられ、ピロリ除菌の適応があれば、除菌をしましょう。そして、その後も定期的に胃カメラ検査を受けていただくことで、早期に発見し治療が可能となります。

表2 ピロリ菌未感染胃がんの頻度

上村直実 「胃がんのサーベイランス」より

報告年	報告者	患者数	未感染胃がん
1998	Emoto	275	1.5%
2001	Uemura	36	0
2004	Ohata	45	NT
2005	Watabe	43	NT
2007	Kato	748	15 (2.0%)
2009	Kakinoki	386	NT
2011	Matsuo	3161	21 (0.66%)
2012	Ono	240	1 (0.4%)

# ヨムクスリ!

# いざ!! ピロリ菌退治

お薬にかかわる色々な疑問にお薬の専門家、薬剤師がお答えします。

薬剤部  
調剤科

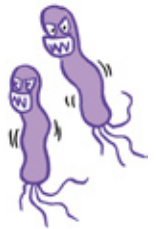
かま だ けい こ  
鎌田 恵子

ピロリ菌を除菌することで、その後の胃潰瘍や胃がんの発症リスクを大きく抑えることができます。今回は、ピロリ菌の除菌療法について紹介します。

## 除菌方法

下記の合計3種類1日2回、7日間服用して行います。

- 胃酸の分泌を抑える薬(1種類) … 抗生物質の効きを良くします
- 抗菌薬(2種類) … ピロリ菌に対してより効果を発揮します



正しくお薬を服用すれば、除菌療法は約80%の確率で成功すると報告されています。除菌成功率は100%ではないため、ピロリ菌が除菌されたかどうかを検査で確認することが必要です。残念ながらピロリ菌が残っていた場合は、二次除菌を行います。90%~95%程度の成功率とされています。1回でも飲み忘れると除菌率が下がったり、薬が効かなくなったりすることがありますので、絶対に飲み忘れないようにしましょう!

## ピロリ菌の除菌で起こる可能性のある副作用

### 《発熱》



### 《下痢》



腹痛を伴う

### 《軟便》



便がゆるくなる  
軽い下痢

### 《味覚異常》



食べ物の味がおかしいと  
感じたり、金属のような  
味を感じる

### 《アレルギー反応》



発疹やかゆみが  
あらわれる

いずれも一時的な症状で長くても2~3日で治まります。ただし、アレルギー症状、腹痛や下痢がひどい場合などは我慢しない事が大切です。自分の判断で勝手に服用を中止するのではなく、すぐに主治医または薬剤師に相談してください。

除菌治療に成功すれば胃からピロリ菌がいなくなります。胃がんの発症リスクがゼロになるわけではありません。ピロリ菌除菌後も定期的な検診を続けることが大切です。

FMびゅー (84.2MHz)  
ラジオ健康プラザ放送中

放送日：毎週金曜日 9:30~9:40  
第3金曜日 『健康クスリ箱 教えて! 薬剤師さん』  
今回の内容は10月16日(金)に放送予定です。



# 栄養通信

## 食生活を見直して 胃を守ろう！

栄養課 さいじょう みさと  
管理栄養士 西條 美郷



先月に引き続き、がん予防第2弾として、食生活の中で胃を守るための方法をお話します。

### 再確認

胃を守るためには『塩分を控えること』『野菜や果物を不足させないこと』が大事です。



こんなところに 塩分が！

減塩を意識していても思わぬところで塩分を摂っている！  
ありがちなのが…

1 汁物は薄めて飲んでいる

- × 薄めてたくさん飲んだら、身体に入る塩分は同じ
- 少なめに盛ってお湯を足すのはOK

2 お浸しはポン酢で食べる

- × たくさん使ってしまうと、結局、塩分量は変わらない
- 減塩調味料であっても少量にする

3 漬け物は控えてます  
だけど、魚や肉の加工品は  
手軽によく使う

- × ハムやちくわなど、魚や肉の加工品にも塩分が入ってます！



こんなところに 要注意！！

ハム・ウインナー、ちくわ・はんぺんなど肉や魚の加工品や、チーズ、あんこの入ったお菓子などは、加工の際に甘さを引き立たせる目的で塩分が使用されています。

## 秋の旬物たっぷり八宝菜

たっぷり野菜&果物でヘルシー 1人分の成分値

エネルギー：105kcal  
塩分：0.8g

### 材料 《2人分》

- |                 |     |                 |
|-----------------|-----|-----------------|
| ・エビ …………… 6尾    | A { | ・中華だし …… 小さじ1/2 |
| ・豚肉 …………… 薄切り2枚 |     | ・塩 …………… 少々     |
| ・長芋 …………… 3cm   |     | ・水 …………… 200cc  |
| ・しめじ ……… 1/2房   |     | ・水溶き片栗粉 … 適宜    |
| ・しいたけ …… 2個     |     | ・青のり ……… 少量     |
| ・白菜 …………… 葉1枚   |     | ・油 …………… 適量     |
| ・柿 …………… 1/4個   |     |                 |

### 下準備

エビは殻をむき、酒を少量入れた鍋で煮る。  
野菜は食べやすい大きさにカットする。

### 作り方

- ① フライパンに油をしき、豚肉・キノコ類を入れて炒める。
- ② 火が通ったら、長芋・白菜・柿・エビを加えてさらに炒め、Aを加えて味を調える。
- ③ 青のりをふりかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成。

青のりの香りと  
でんぷんで  
味をまとめる  
ことで減塩

## ● 第2回世界糖尿病デー 市民公開講座 「食べて学ぼう ～スペシャルディナーセレクション」

昨年、世界糖尿病デーにあわせて開催し、好評をいただいた市民公開講座を今年も開催します。世界的に増加を続ける糖尿病患者。糖尿病から守るためにどのような毎日を積みかさねが必要なのでしょう？ 皆さんで、美味しく、楽しく学びませんか。

《第1回の様子》

**日時** 11月13日(金) 18:00～19:30

**場所** 日鋼記念病院 レストラン「れじいむ」

**内容** 《講座》

- ① 糖尿病と脳梗塞  
講師：箕輪智幸 医師
- ② スマートライフ ～やるか、やらないかを決めるのは自分(仮)  
講師：清水小百合 糖尿病看護認定看護師
- ③ スペシャルディナーセレクション  
講師：西條美郷 管理栄養士

《その他》

- ・ 血糖値測定体験
- ・ 関連パンフレット展示

**定員** 40名

※ 定員になり次第締め切り(11月10日ぐらいまで)

**参加費** 800円 (食事代として)

**申込/予約** 広報広告室 萩生田(はぎうだ)

**TEL 0143-24-1331**

平日 9:00～17:00

※ お食事代は当日受付で頂戴します。

※ やむを得ず、欠席される際は必ず連絡願います。



食べる前の血糖値を測定。  
今の自分を知ることができますよ！



講義の後は、管理栄養士のメニュー  
解説を聞きながら食事を楽しみます。



### スペシャルディナー セレクション

写真はイメージです

主菜・副菜・主食…  
おいしい組み合わせを自由に選びましょう。  
減塩、ヘルシー、新たな発見(!?)を盛り込んだ、スペシャルメニューを企画中です。お楽しみに！

## New Face ～10月着任医師のご紹介



形成外科  
岩井 里子 (いわい さとこ) 医師  
平成19年 北海道大学医学部卒

どうぞよろしくお願ひします。

## 患者図書室ぼこい～新着図書のご案内



胃がん  
手術後の生活読本

監修：佐野 武  
主婦と生活社

そのほか、消化器系の3冊も加わりました！

- 大腸がん治療法と手術後の生活がわかる本  
監修：高橋慶一 / 講談社
- 食道がんのすべてがわかる本  
監修：細川雅夫 / 講談社
- やさしい膵・胆道がん外来化学療法自己管理  
著者：古瀬純司 / 医療ジャーナル社

**開室日** 平日 10:00～15:00

**休館日** 土日・祝祭日、年末年始

ホームページ「患者図書室ぼこい」リニューアル！

新着図書の情報を新たに追加しました。  
利用方法などもわかりやすく紹介しています。

患者図書室ぼこい

## 在宅緩和ケア支援広場『あっとほーむ』開催のご案内 がん患者さん・ご家族の「ホッ」とするひと時を

『あっとほーむ』は、がん患者さんの様々な痛みに医師・看護師ら専門職がお話を伺い共に考えたり、音楽やアロマなどで「ホッ」としていただくプログラムです。療養中の医療機関・入院・通院などに関係なくどなたも気軽にお越しください。

**日時** 11月20日(金) 13:30～15:30

**場所** 緩和ケア病棟 1階

**内容**  
・ミニレクチャー  
『緩和ケアについて知りたいこと』

申込み  
不要

講師：曾根良夫 医師

・ミニレシピ  
療養中の食事の工夫を  
簡単レシピと試食で紹介

- ・相談コーナー：医師・看護師・管理栄養士・  
医療ソーシャルワーカー・心理療法士
- ・アロママッサージ：緩和ケア認定看護師
- ・音楽療法： 四方明子 音楽療法士



**問合せ** がん相談支援センター TEL 0143-22-2225 平日 9:00～17:00

# 日鋼記念病院 各種教室のご案内

病気の予防や健康維持を目的に日鋼記念病院では各種講座、ラジオ番組を放送しています。普段、なかなか質問することができないことなど、気軽にご相談いただく機会としてご活用ください。皆様のご参加お待ちしております。

## 糖尿病教室

合併症予防は適切な血糖コントロールから。気になる症状、生活上の注意など専門職がお話をします。

- 10月20日 管理栄養士 秋の美味しいものに要注意
- 10月27日 理学療法士 運動療法
- 11月 3日 祝日のためお休み
- 11月10日 薬剤師 糖尿病とお薬の話
- 11月17日 歯科衛生士 糖尿病と歯周病

**開催時間** 15:00～

**申込・問合せ** 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講演のタイトル、講師のスケジュールは変更になる場合があります。

## 健康プラザ

学んでイキイキ、動いてイキイキ。病気予防や健康維持を目指して、みんなで学びを深めましょう。

**開催日時** 次回の開催は11月19日です。

**テーマ** 糖尿病

**講師** 健診センター 山本哲郎センター長

**場所** 地域医療研修センター

**申込・問合せ** 地域医療連携センター  
TEL 0143-25-2555

## 母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30～15:00

- 10月27日 分娩の経過 ほか
- 11月10日 マタニティ・ヨガ

**ヨガ参加費** 500円



《両親学級》 10:00～12:00

12月13日(日)

※ 両親学級は偶数月の第2日曜日に開催です。

**申込・問合せ** 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331

## FM76.2 ラジオ健康プラザ

医師・看護師・栄養士など様々な職種が、週替りで医療や病気にかかわる話題を取り上げます。

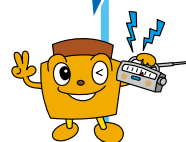
- 10月16日 健康クスリ箱・教えて薬剤師さん
- 10月23日 いぎいき健康レシピ
- 10月30日 イカワがいく 密着!訪問看護
- 11月 6日 医療トピックス
- 11月13日 医療トピックス

番組内容は予告なく変更になる場合があります。

**放送時間** 毎週金曜日 9:30～9:40

当院のホームページで、バックナンバーを公開しています! ラジオ健康プラザライブラリーをご確認ください。

84.2 MHz



## 編集後記

気がついたら、ひんやりと乾いた風が秋の訪れを告げています。

今年は、次々とがんのニュースがテレビ・紙面に登場します。そのたびに「検診うけなくちゃ」とか、「生活見直そう」と思うのですが、つつい後回しにしてきました。でも、健康な今だからできる準備がある、と思いなおし、私もまずは、乳がん検診から受けようと思います。

(ハギ)

発行 社会医療法人 母恋



日鋼記念病院

〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号

**TEL** 0143-24-1331 (代)

**FAX** 0143-22-5296

**e-mail** koho@nikko-kinen.or.jp

**ホームページ** <http://www.nikko-kinen.or.jp>

編集 広報誌編集委員会 委員長 山田康弘