



# 第4回

## 街の医療と健康づくり 放置せず除菌しよう 中高年の7~8割がピロリ菌保持者



石川内科クリニック

石川 敦庸 先生

高萩市安良川195-3

Tel 44-3366

●診療科目

内科・消化器内科

●外来診察時間

8:30~11:30

13:30~17:30

●休診日

木・土(午後のみ)・日・祝

### Q 胃潰瘍ってどんな病気ですか

石川先生: 消化器病の中で一番有名な胃潰瘍は、ストレスや乱れた食生活、ヘリコバクター・ピロリ菌(以下、ピロリ菌)の感染から起こることが多いと言われています。ストレスがたまると胃液が出過ぎたり、胃の表面の血管が収縮するため発症します。また、ピロリ菌に感染すると胃粘膜が弱り、胃壁が自分の胃酸によって傷つくことなどによって潰瘍ができます。

胃潰瘍は、食後に痛むケースが多く、十二指腸潰瘍は、空腹時に痛みを感じます。食事をするとう痛みが治まるケースは十二指腸潰瘍と言われています。アルコールの飲みすぎ、香辛料、酸味の強い食べ物を減らし栄養に気を付けて毎日3食決まった時間に食事をするのが大切です。

### Q ピロリ菌保持者ってどのくらいいますか

石川先生: 胃炎・胃潰瘍などは上記であげたように様々な原因が考えられますが、その中でも特にピロリ菌の感染が主たる原因であると言われています。ピロリ菌は、日本の約半数が(保菌者)保持者と考えられ、中高年の7~8割は感染していると言われています。その原因は幼少期の食品の衛生状態や井戸水が原因と言われています。ピロリ菌を放置しておく、ガン化の危険性が高まりますので、放置せず、除菌する必要があります。治療は、薬を1週間服用していただき除菌する方法です。まずは、ピロリ菌の存在を調べる胃カメラ検査を受けることをお勧めします。

## 生涯現役 いきいき元気

” 駅前の清掃を続けて15年 “



鈴木 操さん  
(東本町・87歳)

ハーモニーパークのトイレ掃除と駅前のゴミ拾いを15年間続けているのは現在87歳の鈴木操さん。きっかけは63歳で入会した「世のため人のため」をスローガンにかかげ、有明町集会所で活動を行っている「おはよう倫理塾」です。「おはよう倫理塾」の活動は朝5時から。鈴木さんは、4時半から集会所の掃除を始め報告会に備えます。ハーモニーパークのトイレ掃除は、この活動の一貫として始めたものです。ゴミ拾いは東口のロータリーや国道、商店街、自転車置き場などを2時間かけて実施。「駅周辺は観光客が来るところなので綺麗にしたかった。目標は月20日活動すること」と話してくれました。

そんな鈴木さんに、最近嬉しい出来事がありました。いつもどおり掃除をしていると、出勤前の男性が「これ、あなたのことかな?」と新聞を手渡してくれました。「県民の声」というところに高萩市に住む高校生の寄稿文が掲載されており、タイトルは「感謝伝えたい 駅前ゴミ拾い」。通学で駅に向かう途中にすれ違っておじいさんに向けてつづられた感謝の寄稿文でした。「街がきれいになると心がスカッとする。運動にもなりますし。体が動く限りこの活動は続けていきたい」と新聞記事を大切に保管していました。この活動で得られる喜びが鈴木さんの元気の秘訣です。

# すこやか

## 39歳以下の市民の皆さんへ 年に一度は健康診査を受けましょう！

対象者	19歳～39歳（平成28年3月31日現在）			料金	1,000円
健診内容	生活習慣病問診	身体測定	腹囲測定	BMI判定	
	血圧測定	尿中の糖及び蛋白検査			
	血液検査	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中性脂肪</li> <li>・HDL コレステロール及びLDL コレステロール量の測定</li> <li>・糖の検査（HbA1c）・肝機能検査（AST、ALT、γ-GT）</li> </ul>			
健診日程	7月、8月、9月に実施致します。（全日程23日間） 詳細日程は、健康づくり年間予定表（市のホームページにも掲載中）をご覧くださいか、健康づくり課までお問い合わせください。				女性のみの日や託児があります。ぜひご利用ください。
申込先	高萩市健康づくり課 ☎24-2121				

### ●●● 7月・8月の行事 ●●●

会場：高萩市総合福祉センター  
予約先：健康づくり課 ☎24-2121

行事内容	実施日	時間	対象者
こころの相談 （精神科医の相談）	7月 8日（水）	13:00～14:30	市内在住の希望者（*予約制）
健康・運動教室 （筋力アップコース）	7月 8日（水）	13:30～15:30（受付13:00～13:30）	市内在住の希望者（*予約制） （定員に達したので申込終了しました）
パピママレッスン 「2回目」	7月10日（金）	18:30～20:30（受付18:15～18:30）	平成27年8月～11月出産予定の初妊婦と夫 （*予約制）
健康相談	7月10日（金）	8:45～11:00	市内在住の希望者
2歳児歯科健診	7月15日（水）	12:30～16:00（受付12:30～13:30）	平成25年5月・6月生まれの幼児
赤ちゃん教室	7月22日（水）	10:15～11:30（受付9:45～10:15）	1歳までのお子さんがある保護者
健康・運動教室 （リフレッシュ体操コース）	7月24日（金）	13:30～15:30（受付13:00～13:30）	市内在住の希望者（*予約制）
健康・歯科相談	7月27日（月）	8:45～11:00	市内在住の希望者（*予約制）
1歳6か月児健診	8月 5日（水）	12:30～16:00（受付12:30～13:30）	平成26年1月・2月生まれの幼児

※ 幼児健診については個人通知しますので、日程・会場等ご確認ください。

