

委縮性胃炎を起こした胃（上）、胃がんになった胃（下）

ピロリ菌の除菌により、胃がん発症リスクは低下しますが、決してゼロにはなりません。ピロリ菌の除菌によっても2年に1度の内視鏡検査が必要です。（健康科学センター 副所長 三宅弘明）

ピロリ菌は胃がんの原因 薬で退治して予防しよう

胃がんの最大のリスク要因は、ピロリ菌に感染していることです。ピロリ菌は、胃の粘膜に生息しているらせん形をした細菌です。胃の中は強い酸性状態なので通常の菌は生息できませんが、ピロリ菌は「ウレアーゼ」という酵素を分泌してアンモニアをつくり、胃酸を中和して生息し続ける、環境に対応できる賢い細菌です。

ピロリ菌の感染経路は、完全には明らかにならないませんが、口から入ると感染すると言われています。生活環境が改善された現在では、80%が家族内感染でしかも5歳以下で起こり、特に母子間が主流であるとされています。また幼少期に

ピロリ菌は、胃の粘膜に生息しているらせん形をした細菌です。胃の中は強い酸性状態なので通常の菌は生息できませんが、ピロリ菌は「ウレアーゼ」という酵素を分泌してアンモニアをつくり、胃酸を中和して生息し続ける、環境に対応できる賢い細菌です。

ピロリ菌感染の有無を調べる方法には、血液や尿で、抗体の有無を調べた方法や、検査用の薬を飲み、吐き出した息を調べる尿素呼気試験などがあります。一度感染が成立すると、除菌しない限り自然消滅することはまれです。

ピロリ菌は、胃の粘膜に生息しているらせん形をした細菌です。胃の中は強い酸性状態なので通常の菌は生息できませんが、ピロリ菌は「ウレアーゼ」という酵素を分泌してアンモニアをつくり、胃酸を中和して生息し続ける、環境に対応できる賢い細菌です。

ピロリ菌感染から時間が経ち、胃粘膜が炎症を起こして、さらに胃粘膜が薄くなり、「萎縮性胃炎」となることによつて、胃がんリスクが高まります。



このシリーズでは、当協会ドクターほか、技術スタッフが、読者に知ってほしい身近な病気やその予防法等を紹介していきます。皆さまの日頃の健康づくりに役立てていただければ幸いです。

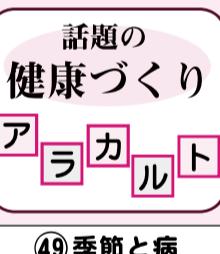


⑦昭和30年代の公衛協活動

ご存じですか？ 6月病 セルフケアで早期対策

季節の変わり目は体調を崩しやすいと言われます。春は気候をはじめ、生活環境も変化が多い季節です。その変化に適応しようと、気づかないうちにストレスや疲労をためてしまうことで、体の機能を整える自律神経が乱れ、不眠やめまい、食欲不振、抑うつ感など体や心に不調が生じることがあります。これは5月病と呼ばれ、ゴルデンウィーク明け頃に発症する急性の適応障害です。

しかし、近年増えているのが、より深刻な「6月病」です。ストレスや疲労を長期間ため込んでいることから、うつ病に進行する恐れがあります。これらは新入社員などに多いとされますが、子どもや主婦、高齢者も起こります。特に高齢者は、体温調節の機能低下によって寒暖差への適応が難しいため、自律神経の働きが不安定になりやすいです。早いうちに対処し、



④季節と病

不調を予防する・長引かせないことが大事です。

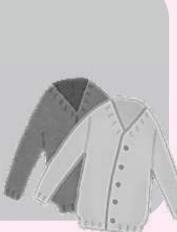
日頃からできるセルフケアは、まず生活リズムを整えること。起床・就寝時間、食事の時間は、なるべく毎日同じ時間にしましょう。食事は肉や魚、卵などを毎日摂り、自律神経を整えるたんぱく質を補って、ミネラルが豊富な野菜やくだものもしっかりと。運動面においては、メンタルヘルス効果を期待する場合、通勤などでやむなく発生する活動より、自発的に楽しく体を動かすスポーツなどが有効とされています。

そして、疲れた時は無理せず休むのが一番の対策です。「眠れない」のは不調のサインであることが多く、睡眠状況は目安になります。心身の状態がいつもと違うなどを感じたら、一人で抱え込みます、医療機関へご相談ください。

（健康支援課 松本玲子）

体温調節も大事なポイント

カーディガンや薄手のジャンパー、ストールがおすすめ
気温に応じて脱ぎ着しましょう！



昭和30年代、公衛協と県衛連の知名度は年々高まっていきました。その背景には、健感謝募金運動とその財源を活かした具体的な取り組みがありました。当時の特徴的な事業の一例ねずみ駆除運動が挙げられます。この運動のねらいは、家ねずみの被害が深刻化していたことから、組織的・計画的に駆除する

ことで被害を未然に防ぐことでした。公衛協の推進委員は、地区ごとに殺鼠剤や殺鼠器具などを使って捕殺し、ねずみが棲みにくく環境整備にも取り組みました。くじには景品が付上げようと「ねずみくじ券」を発行（多い年で30万枚）、捕殺したねずみとくじ券を引き換えることにしました。くじには景品が付けて、三種の神器ともいわれるテレビや冷蔵庫、洗濯機が提供されました。

ここで注目すべき点は、交換したくじ券の枚数で捕殺数が把握できただということ。この当時から成果の見える化が行われていたのです。その後、くじ券付ねずみ駆除運動は、1965（昭和40）年まで7年間続けられました。また、1961（昭和36）年には、当時の社会問題であった食生活改善に目を向けて、広島県の協力を得て健康感謝募金配分金で購入した栄養指導車「キッチンカー」を巡回させ、実演指導を行いました。この年は、59市町村211地区を巡回し、走行距離も2800キロメートルに上りました。

そして県衛連は、このような取り組み成果が後押しとなり、設立当初からの願望であつた。理事会や代議員会でのような取り組み成果が高まるなどを理由に法人申請の議決を得た（経営企画課 山下祐治）。

ねずみくじ抽選会（上）、キッチンカーによる実演指導（下）

