

健康あきた

INDEX

【検査特集】「血中ピロリ菌抗体検査について」

【栄養情報】「ベジフルレシピ果実編～梨(なし)～」

【PR情報】「特定保健指導を受けてみませんか」

【運動情報】「ロコモティブシンドロームを知ろう!」



平成27年度全国一斉複十字シール運動キャンペーン

血中ピロリ菌抗体検査について

検査事業部 臨床検査課

ピロリ菌とは

ピロリ菌が知られるようになったのは1980年代初めの頃で正式名称はHelicobacter pylori（ヘリコバクター・ピロリ）と言います。

胃の粘膜にすみつく細菌で、ヒトの胃の粘膜にしか感染しないのが特徴です。ピロリ菌は、胃炎や胃潰瘍・十二指腸潰瘍などの病気に深くかかわっていることが明らかになったため、1994年にWHO（世界保健機構）において「確実な発がん因子」と認定されました。現在、日本人全体で約50%、6000万人ほどがピロリ菌に感染していると言われており、そのほとんどが5歳以下の幼児期に感染したと考えられています。そのため、最近では母から子へなどの家庭内感染も疑われていますので、ピロリ菌に感染している大人から小さい子供への食べ物の口移しなどには注意が必要です。また、成人後に感染することは稀ですが、一度ピロリ菌に感染すると菌はそのまま胃の中に定着し、ほぼ一生感染が持続すると言われていています。



ヘリコバクター・ピロリ
(Helicobacter pylori)

ピロリ菌はどんな病気を引き起こすか

ピロリ菌に感染すると、ピロリ菌が発するアンモニアや毒素によって胃の粘膜が炎症を起こします。この状態が長く続くことで、胃を中心に様々な障害が引き起こされると考えられています。ピロリ菌が引き起こす主な疾患は次の通りです。

胃 十 二 指 腸	潰 瘍	潰瘍患者のピロリ菌感染率は90%以上です。再発を繰り返すケースが多いですが、ピロリ菌の除去で再発が圧倒的に減少します。
萎 縮 性	胃 炎	慢性胃炎が進行した結果で、ピロリ菌非感染者に比べ胃がんになる危険性が4~10倍、増加すると考えられています。
胃	が ん	ピロリ菌非感染者に比べ約5倍も胃がんになりやすいことが分かっています。

ピロリ菌感染率とがん

日本において、上下水道などの衛生環境が十分に整っていなかった時代には、成人のピロリ菌感染率が80%以上と高率であったのに対し、衛生環境の整った現代に生まれた世代ではピロリ菌感染率は20%前後と欧米とほとんど変わらなくなってきました。さらに全世代とも数十年後にはほかの先進国並みに低くなることが予測されます。(現在、日本人のピロリ菌感染率は世界的には中間レベルですが、先進国の中ではきわだって高率です。)

2013年のがん死亡率のトップは男性では肺がん、女性では大腸がんとなっています¹⁾。しかし、その一方で2011年の胃がん罹患率は男女共1位となっており²⁾、相変わらず日本人が一番多くかかる「がん」となっています。かかる割合も死亡率も若年層では減っているものの、高齢になるほど増加しています。人口の多い団塊世代のピロリ菌感染率は80%以上のため、今後数十年間は、胃がん患者はますます増えると予想されます。



【文献】

- 1) 厚生労働省「人口動態統計」2013
- 2) 全国モニタリング集計2011罹患数・率報告

ピロリ菌に感染しているかどうか知るには

検査方法は大きく分けて次の二つになります。

《内視鏡を使う検査》…直接内視鏡により胃の中の様子を観察すると同時に、胃の粘膜の一部を採取し、ピロリ菌の有無を調べます。



- 迅速ウレアーゼ試験
- 鏡検法
- 培養法

《内視鏡を使わない検査》…間接的にピロリ菌の有無を調べます。



- 尿素呼気試験
- 血中抗体検査
- 便中抗原検査

ピロリ菌の治療

薬を1週間飲むだけです。(除菌)

検査によりピロリ菌が確認された場合には除菌治療を行います。成功率は一次除菌療法で70%程度、二次除菌療法で95%程度です。

健康保険の適用範囲が拡大され、ピロリ菌による「慢性胃炎」等の軽度の症状でも健康保険使用診療が可能になりました。



感染していると胃潰瘍や胃がんのリスクを高めますが、除菌治療することでリスクを確実に減らすことができます。正しい知識を持ち、早めの検査を受けることをお勧めします。



当事業団児桜検査センターでは血中ヘリコバクター・ピロリ抗体検査を2015年4月より受託開始しております。

児桜検査センター 臨床検査課(直通) ☎ 018-857-4334

ベジフル レシピ

果実編

No.2



Pear

梨 (なし)

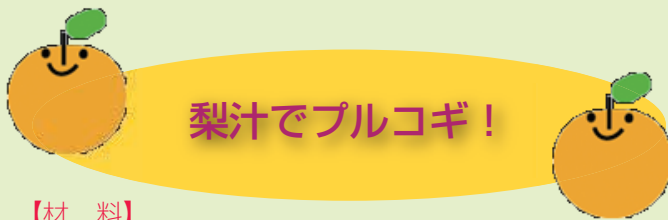
分類：バラ科ナシ属
原産地：中国 (China) 地方・日本

日本で梨が食べられ始めたのは弥生時代頃と言われ、食べた後の種子が静岡県の登呂遺跡から発見されています。また、奈良時代の歴史書『日本書紀』では、持統天皇が米などの五穀とともに「桑、芋、梨、栗、蕪」の栽培を奨励したとされています。

江戸時代になると品種も増え、現在の市川から船橋あたりで多く栽培されていたようですが、甘味が強く果肉のやわらかい現代の梨は、明治以降に発見されたり、品種改良されたものです。

梨は、水分と食物繊維が比較的多く、便をやわらかくする糖アルコールの一種である「ソルビトール」を含んでいるので便秘予防に効果があります。高血圧予防に効果的なカリウムも含み、梨に含まれるアミノ酸の一種である「アスパラギン酸」は利尿作用に有効です。

また、東洋医学では梨の絞り汁が咳止めに効果があるともいわれています。



梨汁でプルコギ!

「プル」は韓国語で「火」のこと、
「コギ」は「お肉」。
プルコギは焼き肉という意味です!

【材料】

(2~3人前 ※1人分523kcal 塩分2.6g)

牛肉 (薄切り)	300g
にんじん	1/2本
しいたけ	5個
えのき茸	1/2袋
ネギ	1本
たれ	(醤油：大さじ2杯、 にんにく：1かけ)
	(砂糖：大さじ1杯 玉ねぎ：1/2個)
	(ごま油：大さじ1杯、 梨：1/4個)
	(塩：少々、 こしょう：少々)

味噌	大さじ2杯
コチュジャン	大さじ1杯



【作り方】

- ①玉ねぎ1/2個をすりおろして絞り汁をつくる。
- ②①に醤油、砂糖、ごま油、すりおろした梨とにんにくを加えて混ぜる。
- ③②に牛肉を入れ、よくもみ30分程漬け込む。
- ④しいたけは薄切り、にんじんは短冊切り、ねぎは斜め切り、えのき茸は食べやすい大きさに切る。
- ⑤フライパンに③の肉と④の野菜を入れて一緒に焼く。
- ⑥味噌とコチュジャンで味を調べてできあがり。

梨汁は肉を柔らかくするので
安いお肉も高級肉に変身?!



メタボ脱出！私たちがお手伝いします！

～特定保健指導を受けてみませんか～

平成20年度より生活習慣病対策として開始された特定保健指導も8年目を迎えました。当事業団でも平成20年度より県内3センターで実施しております。

《特定保健指導とは？》

特定保健指導とは、特定健診を受けた後に、メタボリックシンドロームのリスク数（※1）に応じて、生活習慣の改善が必要な方に行われる保健指導のことです。動機づけ支援と積極的支援の2種類があります。

《特定保健指導の実際》

特定保健指導では実際どのようなことを行っているか簡単にご紹介します。

まずは健診結果を一緒に確認していきます。

メタボのリスクである血圧や血糖、脂質など問題となっている項目を確認しましょう。メタボの状態を放っておくと10年後には高い確率で動脈硬化による血管障害がでてきます。これからの人生を元気でいきいきと過ごすために、自分の体をよく知ることが大切です。

現状を把握できたら、生活習慣改善のための目標を決め、目標を達成するための行動をおこしましょう。「何をしたらいいのかわからない」「忙しくてそんな暇はない」「お酒はやめられない」「食事は減らしたくない」。そんな時も一緒に原因を探し、改善策を提案します。

毎日の生活のパターンや食事のパターンをお聞きし、余分なカロリーとなっている部分や、体重が増加してきた原因を見つけ、ご本人の気持ちや生活スタイルに合わせて「できそうなこと」「減らせそうなもの」「やめられそうなもの」をアドバイスします。

例えば、お酒が原因だとわかっているが、がまんしたらストレスがたまる！という方も、全部やめるのではなく、今より少し減らすためには、毎日飲んでいる量を少し減らす（ビール500mlを350mlにする等）、週1回の休肝日は難しいが10日に1回ならできる等、いろいろな方法があります。まずははじめてみる事が大切です。無理なくできそうなもの、これくらいだったらやってみようかなと思える良い習慣を一緒に見つけましょう！！



※1

腹囲	追加リスク			④喫煙歴	対象	
	①血糖	②脂質	③血圧		40～64歳	65～74歳
男性≥85cm	2つ以上該当			あり	積極的支援	動機づけ支援
女性≥90cm	1つ該当					
上記以外でBMT≥25	3つ該当			あり	積極的支援	動機づけ支援
	2つ該当					
	1つ該当			なし		

(追加リスクの基準)

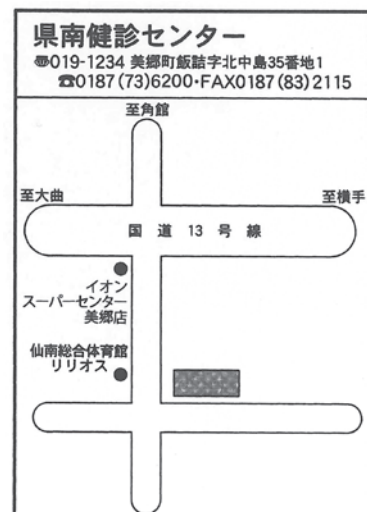
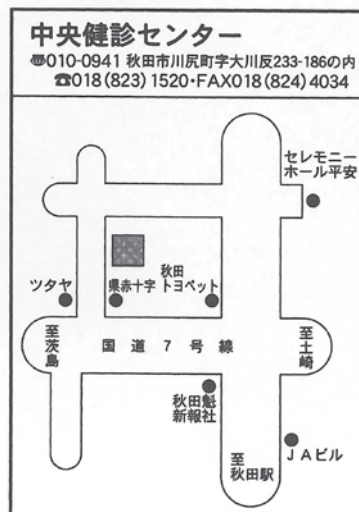
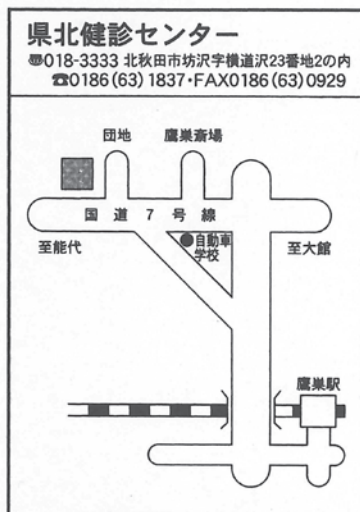
- ①血糖：空腹時血糖100mg/dl以上又はHbA1c5.6%以上
- ②脂質：中性脂肪150mg/dl以上又はHDLコレステロール40mg/dl未満
- ③血圧：収縮期血圧130mmHg以上又は拡張期血圧85mmHg以上
- ※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の治療に係る薬剤を服用している者は特定保健指導の対象から除かれる

《私たちがサポートします》

当事業団では、県内3センター（県北健診センター、中央健診センター、県南健診センター）での実施の他に、職場へ訪問する保健指導の実施もしております。※2

また、実際にお会いするスタッフ（保健師、管理栄養士）の他に医師、健康運動指導士等のチームでバックアップします。面接に呼ばれていやだなと思ったかたも健康について考えるチャンスです。ぜひ私たちと一緒に生活習慣病を予防し、健康な毎日を送れるよう特定保健指導を受けてみませんか？

※2



10日に1回の休肝日か？



食生活はいかがですか？



専用ルームです！



安全運転で出発！





ロコモティブシンドローム

【運動器症候群】の状態を知ろう!



ロコモは高齢者になってから突然なるものではありません。若いころから徐々に衰えていきます。若いうちからできるだけ早く対処することが重要です。

日本整形外科学会により平成25年に移動機能を確認するための「ロコモ度テスト」が作成されました。

- ① 立ち上がりテスト
- ② 2ステップテスト（ツーステップテスト）
- ③ ロコモ25

以上3部構成となっています。このテストの結果によりロコモ度は「ロコモ度1」、「ロコモ度2」に分けられます。

「ロコモ度1」は移動機能の低下が始まっている状態です。
 「ロコモ度2」は移動機能の低下が進行している状態です。

ロコモ度テストについて詳しく紹介していきましょう

立ち上がりテスト

片足または両脚で決まった高さから立ち上がることができるかで下肢筋力を測定します。

<方法>

はじめに10、20、30、40cmの台を用意します。

- ① 40cmの台に両腕を組んで座り、両膝を肩幅に広げます。
 - ② すねの角度を70度になるようにして反動をつけずに立ち上がり3秒間静止します。
- ～両脚でできたら片脚で行います～

- ① 40cmの台に両腕を組んで座り、両膝を肩幅に広げたあと、左右どちらかの膝を軽く曲げた状態で浮かせます。
- ② すねの角度を70度になるようにして反動をつけずに立ち上がり3秒間静止します。

片脚で40cmの高さから立ち上がれない⇒「ロコモ度1」

両脚で20cmの高さから立ち上がれない⇒「ロコモ度2」

2ステップテスト（ツーステップテスト）

できる限り大股で2歩歩いた値より数値を算出します。

2歩幅（cm）÷身長（cm）＝2ステップ値

<方法>

- ① 両足のつま先をそろえて立ちます。
- ② できる限り大股で2歩歩き、両足をそろえて静止します。
- ③ ①から②のつま先までの距離を測ります。
- ④ 2回測定してよかった方の記録を採用します。

2ステップ値が1.3未満⇒「ロコモ度1」

2ステップ値が1.1未満⇒「ロコモ度2」

例) 2歩幅 200cm 身長160cm の場合

$200 \div 160 = 1.25$ ロコモ度1となります



参考 日本整形外科学会公認 ロコモティブシンドローム予防啓蒙公式サイト

次の運動情報では「ロコモ25」について紹介します。

「健康あきた」第66号

平成27年10月

発行 公益財団法人 秋田県総合保健事業団 〒010-0874 秋田市千秋久保田町6番6号 ☎018-831-2011
 編集 総務部総務課 「健康あきた」編集委員会 印刷所 株式会社松原印刷社

URL : <http://kenko-akita.jp/>

保健事業団

検索 🔍

