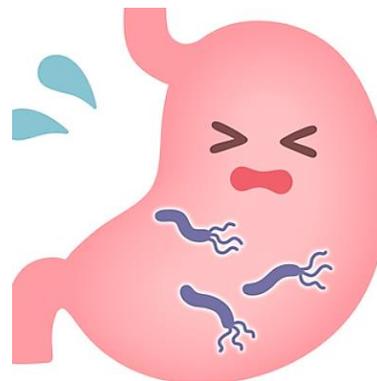


## ピロリ菌感染による病気とその予防

医療法人 小金井中央病院  
内科医長 宮田 なつ実

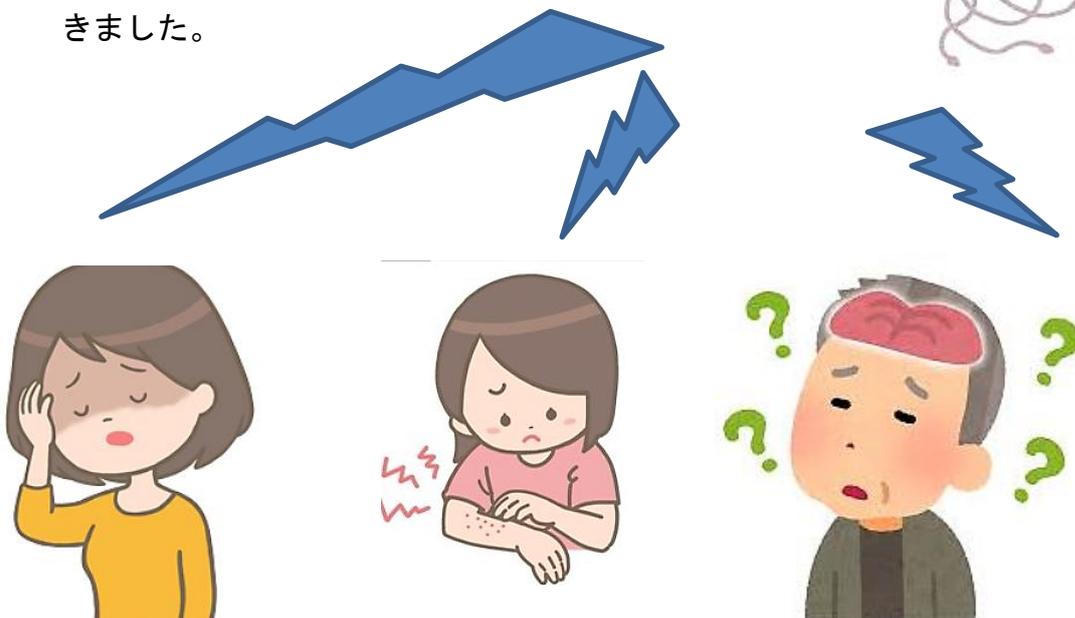
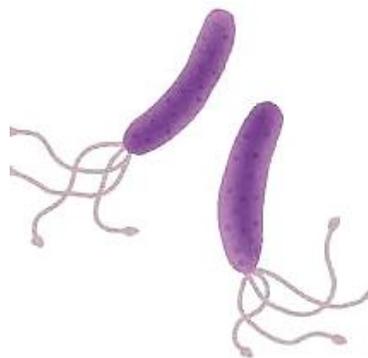
ピロリ菌は胃酸に対して強い耐性を持った細菌で、世界人口の半分以上の人が胃の中にピロリ菌を持っています。衛生状態の改善や、ピロリ菌の除菌治療が進んでいる日本でも約3000万人が感染しているといわれています。年齢が高いほどピロリ菌の感染率は高くなっています。



### ピロリ菌によって起きる病気

胃潰瘍と十二指腸潰瘍の多くが、また胃癌のほとんどがピロリ菌が原因となって発生します。ピロリ菌の中でも日本などの東アジアのピロリ菌株は欧米の菌株よりも発癌率が高いことが知られています。

その他にも、ある種のリンパ腫や血小板減少性紫斑病、慢性蕁麻疹、貧血、パーキンソン病、アルツハイマー型認知症など多くの病気ともピロリ菌が関係していることがわかってきました。



## 除菌治療

ピロリ菌の除菌は、通常2種類の抗生剤と胃酸を抑える薬を1週間服用します。薬剤アレルギーのある方や初回治療がうまくいかなかった方は抗生剤の種類や治療期間を変えて治療していきます。抗生剤に耐性のあるピロリ菌も存在しますが、現在1回目の除菌の成功率は90%台となっています。

また日本は世界で唯一、ピロリ菌の胃炎に対する除菌治療がすべて保険適用となっています。

(※消化性潰瘍、胃MALTリンパ腫、特発性血小板減少症、早期胃がん内視鏡治療後胃、ヘリコバクター・ピロリ菌感染による慢性胃炎が保険適応で、慢性胃炎の場合は“内視鏡検査で胃炎がある”こと、これに血液検査などでピロリ菌の存在が示されれば保険適用です)。

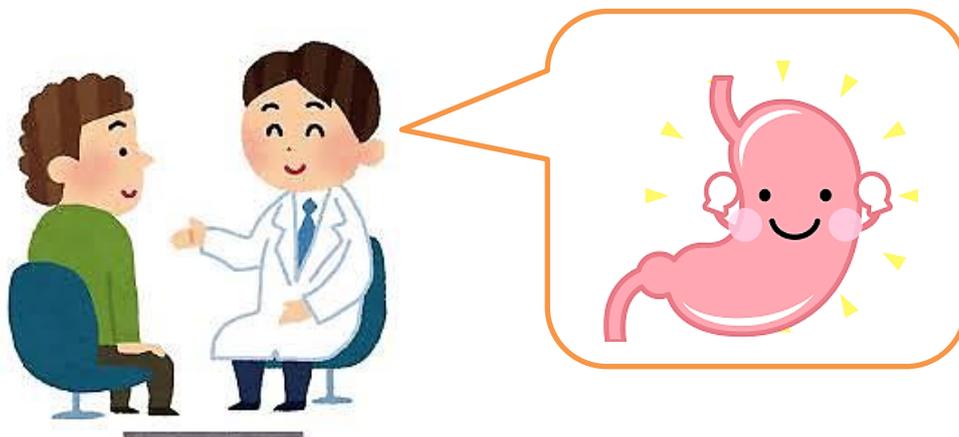


## 除菌の効果

高齢者では鎮痛剤など薬による胃潰瘍も多くなっていますが、ピロリ菌感染率の減少したこの20年で、胃潰瘍はかつての20%ほどに減少しました。

ピロリ菌は子供の頃に感染し、症状のない慢性胃炎が長年続くことで胃粘膜萎縮・腸上皮化生といわれる前癌病変（胃癌になりやすい性質を持った部分）が出てきます。進行した慢性胃炎の状態になってしまうと、除菌によって胃癌の増殖・成長を抑制できますが、胃癌の発生を完全に予防することはできないことがわかってきました。慢性胃炎が進行している場合は、除菌後も定期的な検診を受けることが必要です。

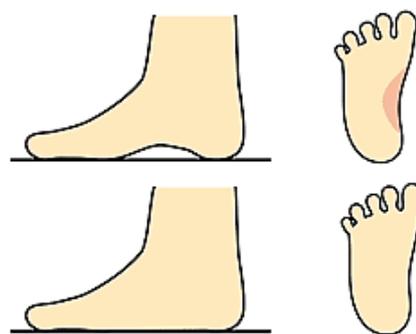
今後は、より若い年齢でのピロリ菌検査や除菌治療が検討されています。



## 扁平足について

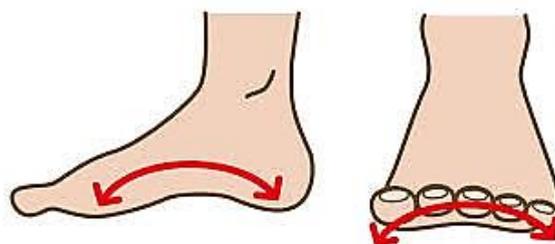
医療法人 小金井中央病院  
リハビリテーション科 技士長 芳田 達也

扁平足とは土踏まずにあたる部分がつぶれて平らになってしまい、足の裏全体が床についてしまうことをいいます。しかし、スポーツをされている方は足の筋肉が発達していたり、肥満やむくみのある方は土踏まずの部分が埋まってしまっていたりと、外見的に土踏まずが平らに見えることもありますが、それらは扁平足ではありません。



扁平足は体重をかけた状態でレントゲンを撮った場合、足内骨で形成される縦横のアーチがつぶれてしまっている状態のことをいいます。

この足裏のアーチは、歩行による衝撃や体重を支えたときの負荷を和らげるクッションのような働きをしていると考えられています。



扁平足による影響は、足が疲れやすくなる、膝や足に痛みが生じやすくなる、歩き方が悪くなる、などがあります。ただ、扁平足のすべての人に悪影響が出てしまうわけではなく、症状がなく生活に支障をきたさない場合もあります。



原因は運動不足や加齢による筋肉量の低下と考えられており、そのため高齢の女性に起きやすい症状でもあります。

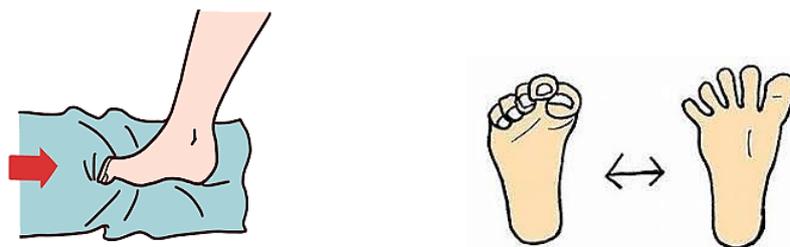
幼児の扁平足は筋肉や靭帯の緩みが原因ですが、身体が成長してきたり、歩けるようになってきたりすると自然と改善されてきます。

成人の場合は長時間の立ち仕事や過度な運動で起きることもあります。



予防として代表的なものは、足指で床に敷いたタオルをつまむことを繰り返す運動です。この運動は足裏の筋肉を鍛えることができます。他にも、自分で足指をもみほぐす「手もみマッサージ」、足指をグー・パーと動かす「足指ジャンケン」などで足指を柔軟にすることも効果があります。

また、普段の歩き方を改善することも大切です。踵から地面に着くように歩くことで足のアーチへの負担を和らげることができます。



日頃からの簡単な運動を心がけて、足の健康維持に努めてみてはいかがでしょうか。

