

# あさのは

平成23年1月28日発行  
発行：長岡赤十字病院

長岡市千秋2丁目297-1

電話 0258-28-3600

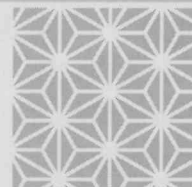
ホームページアドレス

<http://www.nagaoka.jrc.or.jp/>



## 長岡赤十字病院健康だより

「あさのは文様」という麻の葉をデザインしたものがあります。麻は丈夫で縁起がよく、健康を願って、昔から私たちの身のまわりの模様として使われてきました。これをお読みになる皆様の健康を願い、「あさのは」と名づけてあります。



### 予防医学 第7回

## ヘリコバクター・ピロリ除菌療法について

ヘリコバクター・ピロリ菌（以下ピロリ菌とします）はよくテレビなどでも取り上げられているので、皆さんもお聞きになったことがあるのではないのでしょうか。ピロリ菌は強い酸にさらされている胃の中で生き延びるために、自ら酸を中和する物質を産生していますが、その物質のために胃粘膜が障害され、胃十二指腸潰瘍の原因になるとされています。

しかしピロリ菌の研究が進むとピロリ菌の感染は胃十二指腸潰瘍だけではなく、いろいろな病気の原因になっており、そしてこれらの病気はピロリ菌を抗生物質などでやっつける治療（除菌治療）で改善したり、再発を抑える場合があることがわかってきました。

日本ヘリコバクター学会はこれらの結果をもとに2009年にピロリ菌除菌に関するガイドラインを発表し、ピロリ菌感染症全体に対する除菌治療を推奨しています。しかし日本にはピロリ菌感染者は6000万人いるとされ、医療費の面から感染者全員に除菌治療を施すことは困難です。そこで今までの胃十二指腸潰瘍に加えて2010年6月から胃MALTリンパ腫、特発性血小板減少性紫斑病(ITP)、早期胃がんに対する内視鏡的粘膜切除術後の3つの病気に対しての除菌治療に保険適応が認められることになりました。またピロリ菌が感染しているかどうかの判定においても胃カメラなどを使わない非侵襲的な検査が開発され、以前より簡便に判定できるようになっています。

しかしITP以外の病気はまず胃カメラ検査をして病気の存在を確かめる必要がありますし、ピロリ菌を除菌しても胃十二指腸潰瘍や胃がんが決してできなくなるわけではありません。また除菌治療は抗生物質と胃の薬の3種類（整腸剤を入れると4種類）を7日間内服しますが、それに対して重篤なアレルギーや副作用を起こすこともありますし、現在は除菌の薬が効きにくい耐性菌も多くなってきており、その際には薬を代えて再度治療する必要があります。以上のように除菌治療には複雑な部分もありますので、まず医師に相談し、注意事項をよく理解されてから除菌治療を行う必要があります。またその際には薬剤のアレルギー（特にペニシリンなどの抗生物質）を起こしたことがある方は必ず医師に申告していただくようお願いいたします。

(消化器内科医師 山田)



# 高齢者の転倒予防

超高齢化社会を迎え、近年転倒は死因原因の上位にあり、65歳以上の寝たきり原因の第3位を転倒・骨折（主に頸部骨折）が占めています。また、それによる医療・介護費は年間7,300億円と推定されており経済的損失も大きくなっています。（厚生労働省研究班より）

一般に転倒とは「歩行・運動中に姿勢を崩し地面に倒れること。また、尻餅、ベット・椅子から転落すること」と言われています。高齢者の転倒は加齢、加齢に伴う身体的疾患（病気）、疾患（病気）に対する薬物療法、自身の周辺環境（自宅環境など）への不適応が危険因子となっています。そしてこの危険因子から転倒・骨折に至っている人が増えています。

では高齢に伴い起こるこの現象から逃れるためにはどうしたらよいのでしょうか。それには、自分自身を取り巻く身体面と環境面との両者に対して一つ一つ配慮し、生活に適応していくことが必要です。身体は老化とともに身体活動量が低下し、筋肉量も減少すると言われており、病気により時として体調も維持できなくなります。その中で転倒予防するためには、加齢に伴う自然廃用（サルコペニア）と病気廃用から起こる筋力低下を防ぐことが必要になります。最近、筋力増強訓練とバランス運動を組み合わせることが良いとされる報告が日本・アメリカでされており、特に両下肢の筋力（大腿四頭筋・下腿三頭筋）増強と平衡バランスを維持させることが重要だと言われています。ただ、高齢者の場合は腰・膝など身体への負担が大きくなり運動を続けられないので、散歩・レクリエーション活動（太極拳・体操・家庭菜園）・軽スポーツなど安全で楽しく毎日身体を動かすことができるのが良いと思います。また、転倒による骨折を予防するためには運動だけでなく肥満・やせ（低栄養）・骨粗鬆症に気をつけ、運動と食生活で各栄養素をバランスよく摂取した上でCa・ビタミンD（魚介類）などを積極的にとることも必要です。元気で楽しい毎日を年齢問わず送るために、また生き甲斐のある生活を送れるように皆さん日頃から気をつけましょう。

（理学療法士 飯浜）

## 食事と健康

### — 第6回 低栄養 —

#### 「低栄養」という言葉をご存知ですか？

食べ過ぎによる「過剰栄養（過栄養）」が肥満や生活習慣病を引き起こす原因として注目を集めています。栄養不足による「低栄養」も見逃すと重篤な疾患につながり、同じくらい注意が必要です。低栄養は、食欲不振や偏った食事が続くと誰にでも起こる可能性があるため、普段からバランスの良い食事と運動で予防することが大切です。

特に注意してほしいのは高齢期です。高齢期は食欲が減退しやすくさっぱりとしたものを好む傾向があります。ご飯と野菜だけの食事や、1回の摂取量が少なくなる、1日2食ですませる等の習慣が続くと、栄養不足が起こり身体に悪影響を及ぼす危険性が高まります。例えば、体力・免疫力が低下し風邪や肺炎にかかりやすくなったり、筋肉量が減少し骨折や寝たきりなどにつながる恐れがあります。高齢期こそ「低栄養」を見逃さないように、1日3食規則正しい食習慣を身につけ、魚や肉などの良質なたんぱく質も上手に摂り、元気で生き活きとした生活を送れるように心がけましょう。

#### 低栄養予防のポイント

- ① **食事** 主食（ご飯、パン、麺など）、主菜（魚・肉・卵・大豆製品）、副菜（野菜）を毎食そろえましょう。適量の油も大切です（1日大さじ1～2杯）。
- ② **運動** 運動は筋肉量を増やし、体力を維持するために必要です。散歩やウォーキング、ストレッチでも効果があります。
- ③ **間食** 食事が一度に十分に摂れない場合は、果物や乳製品などで補うこともお勧めです。ただし甘いお菓子や飲み物は、3度の食事に影響することがあるため摂りすぎには注意しましょう。

（管理栄養士 柗淵）