



東陽病院内科医師 鈴木健士

健康ウォッチング

横芝町のみなさんこんにちは。今回は、最近胃や十二指腸に潰瘍を作る原因ではと話題になっている「ヘリコバクターピロリ」という細菌についてお話ししたいと思います。潰瘍というのは胃などの粘膜（内側の壁）が一部削れて、胃カメラでみると白い窪みのような傷ができる病気です。7～8年前までは胃酸と胃粘膜を保護する粘液のバランスが崩れ、胃酸が多くなると粘膜自体を削り取ってしまい潰瘍ができるとされてきました。この説は現在でも有力な説の一つでもあるのですが、最近脚光を浴びている仮説が今回お話しするヘリコバクターピロリ菌原因説です。

この細菌は三年程前に胃の粘膜にもぐり込むようにして存在しているのを発見されました。当初はその菌が何の病気に関係しているのかわからず、あまり注目を集めることもありませんでした。しかし、この菌が胃や十二指腸の潰瘍の患者さんから高率に発見さ

れることが明らかになり、潰瘍の原因ではないかと考えられるようになりまし。その後、この菌が確かに胃の粘膜を障害し炎症を起こすことが証明され、実際にこの菌を実験的に飲んだ人には強い胃炎が起きたようです。しかし、潰瘍のない人にもこの菌が胃の中に見つかる事もかなりあるようで、い

ヘリコバクターピロリ

れば必ず潰瘍をつくるというわけではないようです。しかし、多かれ少なかれ潰瘍の原因になることは確かかなようで欧米ではすでに「ピロリ菌によって潰瘍はできる」と考えられていくようです。さらにこの菌がガンの原因にもなっているのではないかとという説もあり、現在

様々な研究が行われています。では、この菌に対してどんな治療をしたらよいかという事になります。今までの潰瘍に対する治療は、胃酸を出なくする薬や粘膜を保護する薬が主流でした。しかし、ピロリ菌が原因であれば、この菌を退治する治療つまり抗生物質（細菌を殺す薬）

を飲めば良いわけです。実際にこの治療はもう始まっているのですが、何でもかんでも治療すれば良いかというところが簡単にはいきません。最近、抗生物質の乱用による弊害が問題になっています。（実は、最近始まった事でもないのですが）抗生物質が乱用されることで薬が効かない細菌が出現したり、正常な体内にある細菌部が乱されてかえって体調を崩したりする事もあります。また、医療費の高騰もバカにできない問題です。潰瘍の治療は今までの治療で決して成績が悪いわけでもありません。ガンの原因かどうかはまだはっきりしていませんので今あ

わけて治療を一変させてしまうより、よく見極めてから始めても遅くないでしょう。今後いろいろな病気の治療が変化していくでしょうが、慌てることなく慎重に対応したいと考えています。



暮らしのワポイント ⑤2

自転車の手入れ 月に一度は念入りの整備を

いつも外に置きっぱなしで、汚れてもそのままにしてしまふことの多い自転車。でも、泥汚れがついていたり雨に濡れたままにしておいたりすると、サビや故障の原因になります。汚れたらなるべくその日のうちにきれいにすように心掛け、できれば月に一度は念入りの掃除と整備をしたいものです。

自転車の掃除は、全体の泥汚れやほこりをふきとることから始めます。固く絞ったぬれ雑巾で水ぶきし、その後、乾いた雑巾で水気をよくふきとります。手あかなどのつきやすいハンドルやサドルの汚れは、台所洗剤の薄め液を使うときれいになります。スポーク、リム（車輪の金属わく）、ハンドルなどのステンレス部分にサビが出ていたら、金属用のつや出し剤をつけた布でひとふきしてください。ひどいサビなら、サビとり剤かクリームクレンザーを使います。タイヤチェーンにサビが浮いたら、サビ止めスプレーや専用の潤滑油を、チェーンを回しながらギアの部分に吹き付け、古い

菌ブラシなどでこすり取ります。このほか、ハンドルやサドルにゆがみはないか、ブレーキの効きはいいか、チェーンにたるみはないか、タイヤに空気は十分入っているか、ライトはつかか、ベルはちゃんと鳴るか、など安全のためにきちんとチェックします。

自転車保管のポイントは、できるだけ雨に濡らさないことと、風通しのいい場所に置くことです。自転車カバーは雨やほこりよけに効果がありますが、長時間かぶせたままにしておくのはかえってよくありません。特に雨が降った後は内側が蒸れ、自転車がサビやすくなります。雨上がりの天気の良い日は、カバーをはずし、自転車をよく乾かしてください。

