

# Helicobacter pylori 長期感染で 胃がんのリスクが高まる ヘリコバクター・ピロリ菌

予防できるがんがある

胃がんで死なないために



内科主任診療部長兼消化器内視鏡センター長 西林宏之医師

「高い確率で予防できるがんがあることをご存じでしょうか。それは胃がんです。胃がんの原因はヘリコバクター・ピロリ菌の感染によるものが多く、この菌を排除し定期的に検査をしていると、ほとんどの胃がんは治療可能な状態で発見できます」と話すのは、内科主任診療部長兼消化器内視鏡センター長の西林宏之医師。

「この菌は人の胃の中にしか住んでいないので、親から子へ離乳食を口移しであげることなどで感染します。子どもの頃に感染すると、必ず慢性胃炎になります。ピロリ菌は胃の粘膜を萎縮させ、これが進むと胃酸の分泌が少なくなり、しかも、ピロリ菌感染が原因で長い期間胃炎の状態であると、胃がんになるリスクも高まってしまいます。でも、このピロリ菌を除去して胃の中に菌がいなくなければ、進行の早い種類の胃がんにはほとんどならないということが分かっていきます」と早期検診とピロリ菌除去の大切さを話します。

「重要なのは、自分の体のことをよく知ることです。少

しても早くに検診を受けてもらいたいですね。25年2月からは、胃カメラ検査で胃炎があれば、ピロリ菌検査を保険で受けることができます。検査を受けて、自分が胃がんになりやすいのか、なりにくいかなど、胃の状態をよく知った上で除菌することをお勧めします。除菌前の状態によって、その後の検診の間隔を毎年か、2年に1回かなど決められるからです」と西林医師。

市立川西病院について「消化器内視鏡センターでは今年6月から新しい機種のカメラを設置しました。今まで以上に鮮明な画像で胃の状態を

調べることが出来ます。ピロリ菌の種類を調べて、その患者さんに合ったオーダーメイドの治療をしています。除菌は1日2回、薬を1週間飲み続けるといったもので、体への影響は下痢など軽い副作用ですみません。でも、アレルギーがある人はかかりつけ医に相談してください」と話します。

「ピロリ菌感染による自覚症状は少ないですが、除菌することで多くのメリットがあります。胃もたれや食欲がないなどの症状が改善されますし、何より、死に至るような胃がんのリスクを減らすことができます。ぜひ、若いうちに一度受診してください」



## ジャガイモのカレーきんぴら カレー風味で食欲増進!

人権啓発シリーズ

生きる

人権推進課

☎ (740) 1150

### 「まずは自分が動いてみる」

相手の変化を待つより、自分が動く方が  
ずっと気持ちが楽になる

前回、「つらい状況を乗り切る際、目の前の出来事を前向きに捉えるよう意識し続けた」と書きました。このとき、もうひとつ、意識したことがあります。それは、まずは自分が動いてみる、ということです。例えば、明らかに相手の方が悪いやん!と感じたとき、最初は正論で相手を責めがちです。でも、なかなか事態は打開しませんよね。そんなとき、相手が変わることを期待したり、変わらないことを恨んだりするのはなく、まず、自分が動いてみるのです。すると、不思議と、相手との関係が緩み、少しだけ楽にやり取りできるようになったりします。

子は親の鏡、と言われるますが、親子でなくても、接する相手は自分の鏡。自分の行動が変わらなると、相手も変わらず、関係も膠着しがちです。でも、自分が動けば、それが映る鏡である相手も、自分の動きに応じて変化します。回り道のように、ただ相手を責め、相手の変化を待つより、自分が動く方が、ずっとずっと気持ちが楽です。相手が悪いのに自分から動くなんて損、だと思いませんか。そんなふうに感じる人こそ、騙されたと思って、ご自身が動いてみてください。自分が動こうとしたら、自分と真剣に向き合い、どうなりたかを模索し、そのためにできることが何かを具体的に考える必要があります。そんな過程を経て、自分が動いてみることでできた日って、体も気持ちも軽やかになり、爽やかに眠りにつくことができますよ。

(弁護士・元川西市子どもの人権オンブズパーソン勝井映子)  
【人権標語入賞作品「大丈夫? その一言で ホットする」小学校5年】

## おとな子どもも 食と育つ

健康づくり室  
☎ (758) 4721

レシピ提供: 川西・猪名川地域活動栄養士協議会

- 材料 (3人分)
- ジャガイモ ..... 中1個
  - ニンジン ..... 1/3本
  - コンニャク ..... 1/2枚
  - 油 ..... 小さじ1
  - 麵つゆ (ストレート) ..... 大さじ4
  - カレー粉 ..... 小さじ1
  - 砂糖 ..... 小さじ1/3
- 熱量 (1人分): 72kcal、塩分: 0.7g

- 作り方
- ジャガイモは縦5等、幅3等程度の棒状に切り、水につけてしばらく置く。ニンジンとコンニャクもジャガイモと同じ大きさに切りそろえる。
  - フライパンに油を熱し、ニンジン、コンニャク、ジャガイモの順に炒める。
  - 麵つゆとカレー粉を加えてさらに炒め、隠し味程度に砂糖を入れる。

## 消費生活センターだより

消費生活センター  
☎ (740) 1167

### 廃品回収業者とのトラブルに注意

買い取りなのに処分費?  
回収を依頼したら高額請求

**事例1** 「ご不用になった家電製品など、高く買い取ります」と軽トラックでアナウンスしていたので呼び止めた。テレビとステレオを出したら「処分費7,000円を払ってください」と言われた。「えっ!買い取りじゃないの?」と聞いたら「買い取るどころか、リサイクル料が必要だ」と威圧的に言われたので仕方なく支払った。領収書はあるが業者名も電話番号も書いていない。(60歳代 女性)

**事例2** 「お困りの粗大ごみはありませんか。回収します」と廃品回収業者が回ってきたので、パソコン・ベッド・ソファ・ラジカセなどを出した。業者が「他にもありませんか?」と言うので「壊れた冷蔵庫や洗濯機がある」と言うので「それも持って帰ってあげますよ」と言われた。トラックに積み込んだ後「回収費用は13万8,000円」と告げられた。高いと思ったがもう荷物がトラックに積み込まれていたため、手元を持っていた2万円を払い、残額は後日払う約束をした。領収書も名刺もない。(70歳代 男性)

最近、軽トラックなどで回ってくる家電製品の回収業者や、不用品無料回収のチラシを配布している業者が見受けられます。高価での買い取りをうたっていても処分費を請求されたり、無料をうたっていても高額な料金を請求されるなどのトラブルが多くなっています。廃品回収業者とのトラブルは、業者が特定できないことには解決の手段がありません。業者が分かっても、時間が経つと解決が難しくなります。困ったことがあればすぐに消費生活センターにご相談ください。

