

ピロリ菌って何??



皆さん、ピロリ菌を知っていますか？

ピロリ菌は、正確には「ヘリコバクター・ピロリ」といいますが、自分の周りにバリアをつくり、強い酸性の胃の中に住みつく(感染)、らせん状の細菌です。胃がん・胃潰瘍などの原因として、今注目されています！



どうやって感染するの？

予防する方法は？

わかっている感染ルートはこの3つ

くち くち
口～口
感染

歯垢やだ液から
ピロリ菌が
検出された

ふん くち
糞～口
感染

ふん便から
ピロリ菌が
検出された

飲料水
からの感染

上下水道が
完備していない
海外で検出された
ところもある

今の中老年世代の感染率が高く、胃酸の弱い幼い頃に井戸の水や川の水などから感染したのでは、と言われています。今は衛生環境がよいので、あまり神経質になる必要はありません。大人になってからの感染はほとんどなく、**幼少期の予防**が大切です。



* 口移しはやめましょう

ピロリ菌に感染

胃炎

胃・十二指腸潰瘍 他

この胃炎は自覚症状がないことが多いです。胃炎・胃潰瘍・十二指腸潰瘍の方はピロリ菌がいる可能性**大**です！！

ピロリ菌がいるかどうか調べてみましょう



除菌に成功すると、胃炎が治り胃がんになるリスクが低下します。

* 萎縮性胃炎の方は、ピロリ菌の除菌に成功しても、胃の粘膜はすぐにはもとに戻りませんので、除菌後も定期的な検査が必要です。

除菌しないと、胃炎が続くついに胃酸が出なくなる**萎縮性胃炎**という状態に！

胃がんになる
リスクが残ります

血液・尿・便・呼気など内視鏡以外にも検査方法があります。

保険適用でピロリ菌除菌の対象となるのは、ピロリ菌感染者で、胃炎・胃潰瘍・十二指腸潰瘍他と診断された方です。また、アレルギー等の理由で、除菌ができない方もいます。

* 医師に相談してみましょう。





7月の教室のご案内 (7月3日お申し込み受付開始)



生活習慣病予防教室(健診事後教室)

「血糖値を上げない生活」～血糖値が気になる方へ～ (3回コース)

1回目:7月18日(火)血糖の話 2回目:7月25日(火)栄養の話 3回目:8月1日(火)運動実技
時間 9:15~11:00

*対象者: 20~74歳の苫小牧市民で、1年以内の健診結果を持参できる方

9月は脂質教室、
10月は血圧教室を
予定しています

運動教室

「65歳から始める貯筋 体力UP教室」(金曜6回コース) 7月14、21、28日 8月4、25日 9月1日

*対象年齢:65歳から74歳

「燃やそう体脂肪!ステップエクササイズ」(水曜6回コース) 7月19、26日 8月2、9、23、30日

*対象年齢:20歳から64歳

「月1回開催 簡単体験!ストレッチポール」 7月11日(火)

*対象年齢:20歳以上

時間 9:15~10:45 *いずれも医師による運動制限のない、苫小牧市民の方



栄養教室

「キレイづくりは野菜から!旬の野菜の食べ方」 7月27日(木)

時間 13:15~14:30 *対象者:20歳以上の苫小牧市民の方



皆様のご利用、お待ちしております!!

*今後開催予定の教室に関しては、広報・ホームページ・健康カレンダーをご確認ください。



(1人あたり50kcal)

夏に食べたい! ミニトマトのはちみつレモン レシピ

材料(2人分)

・ミニトマト... 1パック ・はちみつ... 大さじ1 ・レモン汁... 小さじ1

作り方

- ① ミニトマトは湯むきする (ヘタを取り、ヘタの反対側につまようじで穴をあけ、熱湯に1分程入れて水にさらし、皮をむく)
- ② ボールにはちみつとレモン汁を混ぜ合わせ、そこに①を入れて冷蔵庫で冷やしたら完成!



< お申し込み・お問い合わせ先 >

一般財団法人 苫小牧保健センター

電話 (0144)35-2800

受付時間 8:30~16:30(土日・祝日は除く)

