



富山赤十字病院 健診部



かがやき

第14号

厚生労働省より、令和2年度から後期高齢者医療制度の健診において、特定健康診査の「標準的な質問票」に代えて「後期高齢者の質問票」を用いた問診を実施し、高齢者の特性を踏まえた健康状態を把握するガイドラインが発表されました。

当健診センターにおいても75歳以上の方には運動や食生活の習慣、物忘れの有無など15項目を尋ね、後期高齢者の運動能力や栄養状態などを把握し、フレイル※の早期発見や生活改善を促すお手伝いをいたします。

※フレイル

加齢とともに運動機能や認知機能が低下してきた状態。要介護に至る前の状態と位置づけられ、日本老年医学会がfrailty（虚弱）の訳として平成26年（2014）に提唱した語。



人間ドック・健診施設機能評価
認定施設 認定第178号

胃がんの多い富山県！ピロリ菌検査で早めの胃がん対策を 健診医師 仙田 聡子

日本は胃がんの多い国ですが、環境衛生の改善や国のがん対策によって減少してきています。しかし、富山県の胃がんによる死亡割合は、47都道府県の中で**男性は3番目、女性は2番目**に高く（平成29年）、富山県は胃がんの多い地域です。

胃がん対策として、胃がん検診（胃X線、胃カメラ）による早期発見・治療はもちろんですが、胃がんにならないための予防として、**ピロリ菌検査・除菌**が重要です。



ピロリ菌は胃がんの最大のリスク因子で、日本における胃がんの99%以上がピロリ菌感染によるものです。ピロリ菌は幼少期に感染し、症状がないまま感染が持続することにより胃炎が進行して胃がんになるリスクが高まります。ピロリ菌除菌による胃がん予防効果が証明され、保険診療で除菌治療が受けられます。胃がんはがんの中でも、がんにならない予防治療ができる数少ない病気です。

当センターでは、ピロリ菌感染の有無と胃炎（胃粘膜萎縮）の程度の2項目の組み合わせで胃がん発生リスクを判定する**胃がんリスク検診（ABC検診）**を行っています。胃に問題がない今だからこそ、ピロリ菌検査を受けて、胃がん予防をしませんか。胃がん検診で萎縮性・慢性胃炎があり、一度もピロリ菌検査を受けたことがない方は、胃がん予防のために、ぜひピロリ菌検査を受けてください。ピロリ菌除菌により、胃がんになるリスクを約1/3に減らせますが、ゼロになるわけではないので、除菌後も胃がん検診を定期的に受けてください。



除菌治療の詳細は
スタッフにお尋ね
ください



胃に優しい生活習慣のポイント

保健師 牧野 裕理

●**減塩**・・・食塩摂取量は1日当たり**男性は8.0g未満、女性は7.0g未満**にすることが推奨されています。塩分の取り過ぎは、胃の粘膜への刺激になります。ハム、ソーセージ、ベーコン等の加工肉や塩鮭、塩辛等の海産物加工品、そば、うどん、パン等にも塩分が多く含まれているので摂り過ぎに注意しましょう。

●**新鮮な野菜や果物を**・・・野菜や果物には抗酸化作用や免疫力増強作用があります。野菜は**1日あたり350g**とることが推奨されています。緑黄色野菜・海藻類、キノコ類等をバランスよくあわせ、1日に小鉢で5皿分と果物を1皿分程度食べるよう心がけましょう。

●**アルコール**・・・胃の粘膜に負担をかけるアルコール度数の高い飲料や空腹時の飲酒は避け、休肝日を設け**適量を守って**健康的に楽しみましょう。
目安：ビールなら500ml、酎ハイなら350ml、日本酒なら1合（180ml）、焼酎ならグラス半分（100ml）、ワインならグラス2杯（200ml）

●**禁煙**・・・**禁煙はがん予防の基本**です。また周囲で吸っている人のタバコの煙（受動喫煙）にも発がん物質が含まれているので注意が必要です。

●**熱い飲み物や食べ物は冷ましてから**・・・飲み物や食べ物が熱い場合は、少し冷まし、粘膜を傷つけないようにしましょう。



生活習慣の見直しと共に胃がん予防のためにもピロリ菌感染のチェック、定期的ながん検診を受けましょう！

ピロリ菌の検査はどんな種類があるのか？

臨床検査技師 石黒 芝輝

ピロリ菌の検査は、おおまかに3種類あります。順に紹介いたします。

① 内視鏡を使って直接胃の組織を調べる方法

- **培養法**: 胃の組織を取り出し、細菌検査で数日間培養し、ピロリ菌の有無を調べます。
- **鏡検法**: 変化した胃の組織を取り出し、病理検査で組織を薄く切り、それを染色して、病理標本をつくります。標本中のピロリ菌を顕微鏡で探します。
- **迅速ウレアーゼ試験法**: ピロリ菌が持つ酵素（ウレアーゼ）が尿素を分解してアンモニアを作る働きを利用し、アンモニアがあると赤くなるpH試薬でピロリ菌の有無を調べます。

② 吐き出された息（呼気）を利用し、その中に含まれている二酸化炭素を調べる方法

- **尿素呼気検査法(ユービット)**: 胃の中で尿素をアンモニアと二酸化炭素に分解する働きを利用した精度が高く簡単な検査法で、尿素を口から投与して、15-20分後に呼気を採取します。呼気中にある二酸化炭素の比率でピロリ菌の有無を調べます。



③ 血液や糞便・尿で抗原や抗体を調べる方法

- **ピロリ菌抗体**: 血液や尿、唾液などを採って、ピロリ菌に感染した後にできる抗体の有無を調べます。ABC検診にも用いられます。
- **便中ピロリ菌抗原**: 胃の中にいるピロリ菌が便中に排泄されるので、便中のピロリ菌抗原の有無を調べます。特に採血が難しい小児では有用です。

☆ 新年度も引き続きかがやきを発行いたします！お楽しみに！ ☆