

ハッピースマイル 2015 秋号

ピロリ菌除菌で胃を守ろう！

なぜピロリ菌に感染するの？

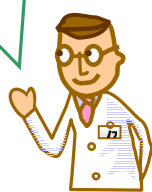
上下水道が整備されていなかった時代に、不衛生な水を飲むことによって感染したと考えられています。
60歳以上の約7割の方が感染していて、感染率は若い人ほど低下しますが、一度検査を受けることをおすすめします。

ピロリ菌に感染するとどうなるの？

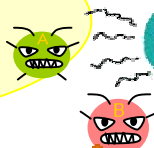
ピロリ菌に感染する
↓
慢性胃炎になる
↓
胃潰瘍
十二指腸潰瘍
萎縮性胃炎()になる
↓
一部は胃がんになる

萎縮性胃炎・・・ピロリ菌の炎症により、胃粘膜の胃酸などを分泌する組織が消失した状態

このような症状がなく健康に過ごされている方も多くいらっしゃいます。



症状がある場合は早めに受診して検査してみましょう！



ピロリ菌に感染しているかは、どうすればわかるの？

ピロリ菌検査には、内視鏡を使う方法と内視鏡を使わない方法があります。

内視鏡を使う方法は、内視鏡検査で組織を切り取って調べます。

内視鏡を使わない方法には以下のものがあります。
抗体測定(血液検査)・・・血液や尿を採取してピロリ菌の抗体があるか検査します。

尿素呼気試験・・・呼気を調べて検査します。
便中抗原測定・・・便を採取して検査します。

倉敷成人病健診センターでは、**抗体検査(血液検査)**を1620円で実施しています。
(加入している保険によってはさらに安く検査できることもあります)

除菌療法ってどうやって行われるの？

- ・3種類の薬を1日2回、**7日間服用**するのが基本です。
- ・1回目の治療の成功率は約70%で、2回目は約90%です。
2回目までに**約97%**の人が除菌に成功します。
- ・ピロリ菌感染者すべての方に除菌療法を受けることが強く勧められます。

除菌療法後はどうなるの？

- ・除菌療法に成功した人が、再びピロリ菌に感染することはほとんどありません。そのため、除菌が成功すると、胃潰瘍の治癒だけでなく、再発予防もできます。
- ・除菌すると胃がんのリスクはある程度低下しますが、胃がんのリスクがなくなるわけではありません。除菌治療後も定期的な内視鏡検査が勧められます。

外食のポイント

これから涼しくなり、外で食事をする機会も増えてきますね。外食をしてもカロリーを抑えられたり、体にいい食事になるように工夫してみてもどうですか？

単品料理はできるだけ避けましょう

ラーメンやカレーライス、丼物を食べる時、サラダや和え物、スープなどを追加すると野菜を摂取でき、バランスのいい食事になります。



醤油やソース、塩などは控えめに

一般的に家庭料理に比べて外食は濃いめに味付けされています。それでも調味料を使用する場合は、かけるのではなく、小皿に少量入れて浸けるようにして食べましょう。かけすぎを防げます。

カロリー表示を気にしてみましょう

最近ではメニュー表にカロリーを表示しているお店もたくさんあります。食べたい物を食べるのも良いですが、そのメニューのカロリーがどれくらいなのかを見たり、迷ったらカロリーの低いものを選んでみるのもいいかもしれませんね。

最後のデザートにも要注意です

砂糖やミルクのたくさん入った飲み物やアイスクリーム、ケーキはなるべく控えましょう。デザートゼリーや果物にするとかカロリーを抑えられます。饅頭やみたらし団子は腹持ちも良いので食べ過ぎを防いでくれます。食後にゆったりと休むのは、胃にはとても良い習慣なので、デザート選びに気をつけてみてください。



コンビニ人気商品でアレンジレシピ サラダチキン

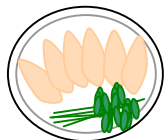


コンビニ各社から発売されている「サラダチキン」その人気の理由は、

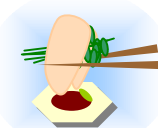
- ・とにかくおいしい！
- ・手軽に買って食べやすい！
- ・低カロリー、高タンパク、低糖質でダイエットに最適！

そのままで美味しい「サラダチキン」アレンジを加えて、栄養バランスをアップさせよう！

お刺身風



サラダチキンを縦切りに薄くスライスし、皿に盛付る。黒こしょうを振る。お好みの野菜(水菜・豆苗・かい割れ大根など)を5cm程度に切る。サラダチキンで野菜を巻き、わさびやおろしにんにくを入れた醤油やポン酢に付けて食べる。



チキンサラダ



サラダチキンを手で一口大にさく。カット野菜と和える。お好みのドレッシングをかけて食べる。(ノンオイルのものがオススメ) ジャーサラダにも

和風パスタ



パスタを表示どおりに茹でる。サラダチキンを手でさき、梅肉と和える。大根はおろし、大葉は千切り、ネギは小口切りにする。茹で上がったパスタに茹で汁大さじ2で溶いた梅昆布茶小さじ1とオリーブオイル大さじ1で和える。パスタの上に を盛り付ける。



食事の基本は主食・主菜・副菜をバランスよく食べること。極端な糖質制限や偏った食事でのダイエットはオススメできません。

写真: セブンイレブン、ファミリーマート、ローソンホームページより

倉敷成人病健診センター



〒710-0824 岡山県倉敷市白楽町282
TEL: 086-427-3333 FAX: 086-422-6693
<http://www.fkmc.or.jp/checkup/>