

Health tips

# 健康のツボ

春号  
Vol.77

Spring 2018



株式会社 福岡保健企画

今月の  
ツボ

胃がんのお話

正しく飲めば翌日がこわくない ..... p4

お酒との上手な付き合い方

お薬Q&A ..... p6

胃がんについて

トピックス ..... p7

すこやか春の文化祭／平和アクションプラン2018

薬局紹介 ..... p8

とまと薬局



福岡保健

検索

<http://www.fhkph.co.jp/>



特集

# 胃がんのお話

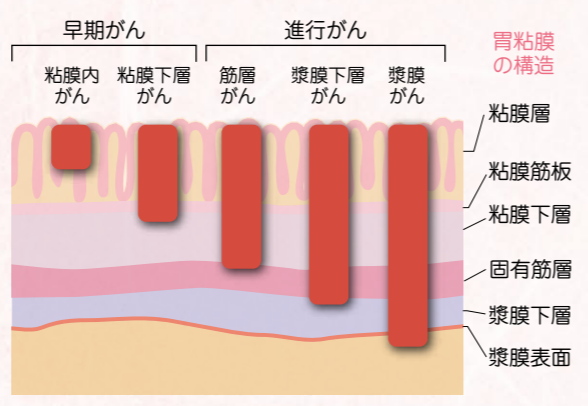
毎日の健康は、まず食べることから。私たちの胃には毎日たくさんの食べ物が送り込まれます。塩辛い物、お酒、化学物質や食品添加物。また、ストレス、喫煙など、胃は日常的にさまざまな刺激を受けています。

## 胃がんとは？

発がん性のある食べ物や胃酸などのさまざまな刺激を受けることで、胃にがんができます。

胃がんは通常、粘膜の表面に発生しますが、放っておくと粘膜→粘膜筋板→粘膜下層といったように、深く浸潤していきます。この内、がんの進行が粘膜下層まででとどまっているものを「早期胃がん」、それ以上に深く浸潤しているものを「進行胃がん」と呼びます。粘膜筋板までは2~3年かけてゆっくり進行しますが、さらに進むと、粘膜下層に流れるリンパ液を通してリンパ節に転移し、血液を通して大腸、肝臓など他の臓器に転移して行きます。

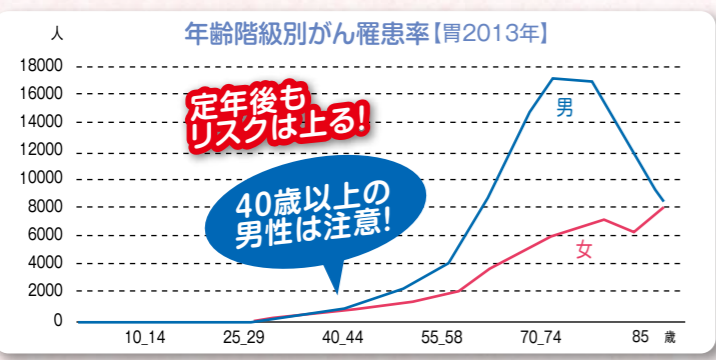
## 胃がんの進展度



## 症状は？

ごく初期	自覚症状なし
初期	がんが胃の粘膜や粘膜下層までにとどまっている状態 ほとんど症状がありません！ → 検診で発見されることが多い
進行	この段階になると手術をしても再発することがあります がんが胃の筋層より深く浸潤している状態 ほとんど症状がありません！ → 検診で発見されることが多い 胃の周辺が重い、食欲がない、味覚が変わった、胸やけ・げっぷが多い、口臭が強くなった、吐き気、体重も徐々に減少 → 胃炎や胃潰瘍の症状に似ています！
さらに進行	胃の周囲に固いしこりや腹水がたまる。 病変部から出血している場合→吐いた物に血液が混じる、黒色(黒褐色)便がでる。 貧血や全身の衰弱。

## 胃がんは日本人に多い病気

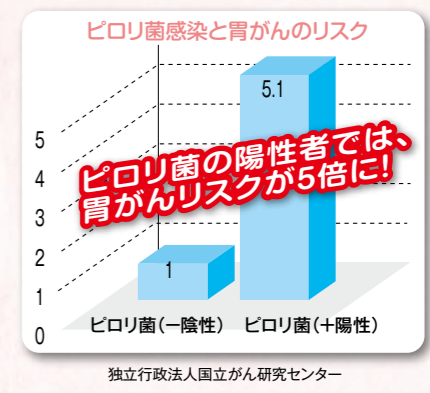


がんになった人の中で胃がんの割合は第1位となっており、年齢別にみた場合、40歳代後半から増加し始め、男女比では男性の方が女性より高くなります。胃がんは食生活の変化や検診の普及で減ってきていますが、それでも日本人にとって最も身近ながんの一つです。会社で定年を迎える頃からがんが発生しやすくなる一方、検診を受ける機会は減ってしまいます。

## 胃がんの原因とリスク ~日常生活での注意点~

### ヘリコバクター・ピロリ菌の感染

- ピロリ菌に感染すると胃がんになる危険性が高く、胃がんの95%以上がピロリ感染に起因するといわれています。
- 60才以上の方の約7割が感染しているといわれています。



**まずは除菌!** 7日間、お薬を服用することで除菌が可能です。(1回で成功しなければ2回目を行います。)  
ピロリ感染胃炎での除菌は2回目までは保険適用が可能です。

### 飲酒

お酒は口腔、喉頭、食道といった上部消化管のがんを起しやすいたことが知られています。胃の上部の噴門部のがんの発生率を上げるようです。

### たばこ(喫煙)

喫煙者はたばこを吸わない人に比べて1.6~2倍胃がんになりやすいといわれています。

### 塩分の多い食物

塩分の多い食品をよく食べる人は、胃がんリスクが高くなります。つけもの、たらこ、いくら、目ざし、塩鮭、塩辛、練りうりなどの塩分濃度の高い食品の摂り過ぎには注意しましょう。

### その他の原因

ストレス、化学物質や食品添加物の摂取、慢性的な胃炎。

## 検査

基本的に、まず血液検査などで胃がんになるリスクを推定し(ABC検診)、検診結果や年齢に応じて、胃X線検査(胃透し)や内視鏡検査(胃カメラ)を勧めます。

### ABC検診で胃がんリスクを推測

簡単な血液検査です。ピロリ菌の感染や胃粘膜萎縮の度合いを確認し、胃がんになるリスクを調べます。(胃がんの診断はできません)

### 胃X線検査

バリウム(造影剤)をのみ、胃の中の粘膜を観察します。潰瘍やポリープも発見されます。

### 内視鏡検査

「胃カメラ」と呼ばれる検査です。小さなカメラを口や鼻から挿入し、細かく観察し、必要に応じて組織の一部を検査します。喉に麻酔をしたり、鎮静剤などを使うと楽になります。小さな病変を見つけ、がんなどの確定診断をするための精密検査です。



## ワンポイント★アドバイス

**40歳過ぎたら毎年検診を!**

胃がんは、かなり進行しても全く症状が出ないことが多く、また症状が出て、他の病気と区別が出来ませんので、年に1度の検査を行うことが大変重要です。

胃がんやピロリ菌はもちろん、ご自身の体調のことで何か気になることがあればお気軽にご相談ください

千鳥橋病院付属 粕屋診療所  
所長 橋口 観 (内科医師)







正しく飲めば翌日がこわくない

# お酒との上手な付き合い方

お酒を飲んだ次の日、ズキズキとした頭の痛み、吐き気・胸やけ・体のだるさ…  
こんな症状が起こる事はありませんか? つらい症状の対処法にはどんなものがあるのでしょうか?  
お花見などお酒を飲む機会が増える季節です。お酒と上手に付き合いましょう。

## こんな二日酔いの解消法をしていませんか?

### 対処法 NG1 迎え酒は逆効果

よく、「二日酔いには迎え酒」といわれますが、これは正しい対処ではありません。もう一度アルコールを体内に入れ、酔うことで感覚が麻痺し、楽になった気がするだけです。迎え酒を繰り返すことから、アルコール依存症につながる例も多いといわれています。アルコールを処理する肝臓にも大きな負担です。



### 対処法 NG3 入浴やサウナは心臓に悪影響

さっぱりと熱いお風呂に入って気分転換、そしてサウナで汗を流せば二日酔い対策ばっちり!と思われがちですが、NGです。これも運動と同様、脱水症状を招いてしまいます。熱いお風呂というのは心臓に負担をかける上、お酒で心拍数も上昇しているため、血圧も上がりやすく危険。アルコールが汗として排出されるわけではないので、要注意です。



### 対処法 NG2 筋トレやランニングなどの運動は脱水症状の危険

運動は、二日酔いを解消する効果が期待できません。それどころか、汗をかくことで体内の水分が減少し、脱水症状を引き起こす危険性を高めてしまいます。それだけでなく、二日酔いのときの身体は水分が不足している状態です。アルコールには利尿作用があり、口から摂取した水分以上の尿を体外へ排出します。そのため、飲酒後の体内は水分量が減少し、脱水状態になっているのです。

そもそも脱水は二日酔いの症状を引き起こす原因のひとつです。脱水状態になると脳も脱水し、脳髄液が減少します。それによる脳への圧力の変化が、二日酔いで起こる吐き気や頭痛の原因になると考えられています。

二日酔い時に汗で体内の水分を失うということは、状態をより悪化させてしまうだけでなく、二日酔いの症状をも悪化させ、治りにくくなってしまいう可能性も高めます。



## 二日酔いにならないための予防方法

### お酒を飲む前に・・・

様々な食材の中で、二日酔い予防、防止に最も効果が高いのは「脂肪」です。

アルコールの胃での吸収を大幅に防ぎ、また腸での吸収速度をゆっくりにすることから急激な酔いを防止する効果に優れています。

二日酔い予防・防止策として、飲酒前に空腹を減らすのは万国共通ですが、食べるものはそれぞれ国によって異なります。

#### 地中海地方

飲酒前にスプーン一杯のオリーブオイルを飲むという習慣は世界中で有名となった二日酔いの予防・防止方法です。



#### ロシア

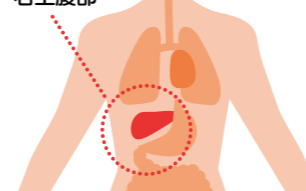
ロシアでは飲酒前にバターやサワークリームを食べ二日酔い予防をすることが広く知られています。



飲酒前だけでなく、飲酒中に脂肪分の多いナッツ類を取ることも二日酔いの予防・防止に大きな効果があります。

### 寝る前には・・・

お腹にカイロを貼る。東洋医学の「お灸」と同じ効果で、肝臓の辺りを温めると肝機能が上がり、翌朝の二日酔い予防に役立つといわれています。お酒を飲んでいる最中、もしくは飲んで帰宅するまでの間に、使い捨てカイロをお腹に当てて肝臓の辺りを温めてあげましょう。



### 二日酔いを防ぐおつまみを一緒に食べる



枝豆やじゃがいもにはビタミンCが豊富に含まれ、悪酔いや二日酔いを防ぐ作用があります。また、おくらや長いも、なめこなどのネバネバ食材には胃や腸の粘膜を保護するムチンが含まれています。その他、アセトアルデヒドの分解をサポートする梅や、肝機能を強化するしじみやゴマも二日酔いの予防に有効な食材といわれています。

### お酒の飲み方を工夫しましょう



お酒のちゃんぽん、運動、炭酸飲料割り、低カロリーアルコール、温めて飲むなどは酔いを早めたり、二日酔いになりやすいといわれています。

二日酔いはアルコールの吸収スピードを抑えれば、ある程度は軽減できます。アルコール吸収を抑えるには、お酒を飲むときに何かを一緒に食べることが効果的です。

また、アルコール以外の水分を同時にとると、体内でアルコールが薄まり、吸収をさらに抑えることができます。お酒を楽しむ際には食事とチェイサー(水・ソフトドリンクなど)をなるべく一緒にとり、アルコールだけを体内に入れないように注意しましょう。

### 就寝前に必ず「水」を飲むように心がけましょう



なお、飲んだ後すぐに横になったりして体が平行になると胃液が逆流してしまい、逆流性食道炎の原因になります。お酒を飲んだ後はついベッドで寝たくなってしまいますが、座るか体を少し上げた状態で休みましょう。できれば飲酒後3時間は横にならないのが理想です。

## それではどうしたらいいの?

お酒を飲んだ後は、水分補給を心がけましょう。水分を多く摂ることは、体内のアルコール成分を尿として早く体の外に出すためにも有効です。水よりも体内に吸収されやすいスポーツ飲料を飲んでみてもいいでしょう。

果物に含まれる果糖やビタミン類にはアルコールの分解や代謝を促す働きがあります。「飲みすぎた!」と思ったら、オレンジジュースを飲んだり、リンゴなどの果物を摂るとよいでしょう。

お味噌汁も水分補給と失われた栄養補給に優れています。アルコールの分解を早める為にしじみや魚介類を入れたお味噌汁が良いでしょう。

緑茶や柿に多く含まれているタンニンには、胃の粘膜を修復する作用があります。

コーヒーに含まれるカフェインには、頭痛やだるさをやわらげる作用があります。ただし、そのまま飲むと二日酔いの胃には刺激が強いため、ミルクを入れて飲むといいでしょう。





## 胃がんについて

### Q-1 胃がんの治療にはどのようなものがありますか？

**A** 胃がんに対する治療には、大きく分けて3つあります。  
内視鏡による治療・外科的手術・化学療法などがあります。

**内視鏡による治療** 早期の胃がんを胃の内側からがんを切除します。

**外科的手術** 胃の切除範囲によって、がんのある場所と進行度によっていくつかの方法があります。

**化学療法** 手術と組み合わせで行います。その他に手術による治癒が困難な状況で延命や症状のコントロール目的で行われる「緩和的化学療法」があります。

### Q-2 化学療法（抗ガン剤による治療）の副作用は？

**A** 化学療法はがん細胞だけでなく正常な細胞にも影響を及ぼします。特に毛髪、口や消化管などの粘膜、骨髄など細胞分裂が盛んな細胞が影響を受けやすく、脱毛・口内炎・下痢などの症状や、白血球や血小板の減少、倦怠感、吐き気などさまざまな症状があります。これには薬剤の種類や個人差があるため、場合によっては治療薬の減量・休薬もしくは治療中止が行われることもあります。

### Q-3 ピロリ菌を除菌しても検診が必要？

**A** ピロリ菌の除菌により胃がん発生リスクが除菌する前より低下すると言われていますが一度ピロリ菌に感染すると除菌しても胃がんのリスクは完全になくなるわけではありません。  
除菌治療に成功したあとも定期的に内視鏡検査（胃カメラ）あるいは胃X線検査（胃透し）を引き続き行うようにしてください。



### おくすりに関する悩みや、ご質問は…

あなたのかかりつけ薬局の薬剤師に、お気軽にご相談ください



## すこやか春の文化祭

3月4日(日)

今年もすこやか春の文化祭がサンレイクかすやで開催されました。歌あり、踊りありの賑やかなステージ演目に会場は大盛り上がり。

### ぼちぼち亭 合唱



### 我楽座 チンドンヤ



たくさんの演目で盛り上がりました

演歌かずみ教室による演歌



大鶴会長あいさつ

八田いこいの衆の日舞



職員による吹奏楽団

職員によるベリーダンス



## 平和アクションプラン 2018

### 平和のメッセージ大募集

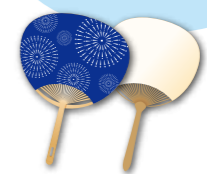
募集期間 4月1日(日)～5月31日(木)

福岡保健企画では毎年独自の平和を考える取り組みを企画しています。今年みなさんの平和への思いが詰まったメッセージを募集し、うちわに印刷して配布します。

採用された方1名には 5000円の商品券をプレゼント!!

※商品券は福岡保健企画内だけの使用となります  
※処方箋に関わるものは除きます

各薬局に応募用紙を準備しますので、ふるってご応募ください





# 薬局紹介 とまと薬局

〒811-2304  
 福岡県糟屋郡粕屋町大字仲原2531-6  
 TEL 092-624-1771 FAX 092-624-1772  
 tomato@fhkph.co.jp

スタッフ一同  
 お待ちしております



熊野 順子 (事務員)    津崎 輝美 (薬剤師)    境 則孝 (薬局長)    野本 さゆり (事務員)

とまと薬局は薬剤師2名、パート2名で日々医療活動を行なっております。近隣にある粕屋診療所の処方箋が主ですが、それ以外の広域病院や近隣にあるクリニックなど幅広い病院の処方箋も応需しております。

また、当薬局では薬局での窓口対応だけでなく、「薬剤訪問」にも力を入れております。「薬剤訪問」は、通院が困難で往診を利用されている患者さまなどのご自宅へお薬をお届けし、お薬がきちんと飲めているか、副作用が起きていないかなどを確認し、お薬カレンダー等おくすりを正しくお使いいただくためにサポートを行うサービスです。粕屋町・志免町・篠栗町・宇美町・福岡市東区・福岡市博多区など訪問範囲は広く対応させていただきます。

皆様の「かかりつけ薬局」として今後も奮闘して参りますので、お薬はもちろん、それ以外のことでお困りの事がありましたらぜひ当薬局へご相談ください。

## (株)福岡保健企画のネットワーク

