

Health tips

健康のツボ

冬号
Vol.68

Winter 2016



株式会社 福岡保健企画

今月の
ツボ

日本人の50%以上が感染している
ヘリコバクター・ピロリ菌

漢方シリーズ

人気の風邪薬 葛根湯
二日酔いに効く 五苓散
黄連解毒湯

応急処置Q&A

やけど

トピックス

秋のうきはウォーキング
健康まつり・薬局活動報告会

薬局紹介

なの花薬局

福岡保健

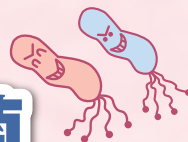
検索

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

白川郷(岐阜県)

特集

日本人の50%以上が感染している ヘリコバクタ・ピロリ菌



ピロリ菌は胃の中に好んで住みつき、胃の壁を傷つける細菌です。胃の中は強い酸性で「細菌が住めない」と思われていたため、1982年に発見されるまでに長い時間を要しました。大きさは3～5ミクロン体の端に纖毛^{せんもう}を持ち胃の粘液の中を動くと考えられます。

これまでどうしても防げなかった胃潰瘍や十二指腸潰瘍の再発が、ピロリ菌を除菌することでほとんど再発しなくなり患者さんにとっての大きな恩恵が認められました。(夏目漱石も胃潰瘍だった)



所長

小西 恭司

一般社団法人日本ヘリコバクター学会
H.pylori感染症認定医

大楠診療所

〒815-0082
福岡市南区大楠1丁目17-7

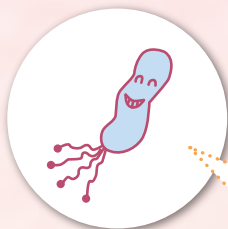
☎ 092-531-9407

ヘリコバクタ・ピロリ菌 名前の由来

Helico らせん(ヘリックス)
bacter 細菌(バクテリア)
pylori 幽門(ピロルス)

胃の出口(幽門)から初めて
見つかったことに由来。

1982年オーストラリアのマーシャルとウォーレンによりヒト胃粘膜から発見。ピロリ菌の発見でノーベル生理・医学賞 2005年受賞。



どうしてピロリ菌がいると悪いの？

ピロリ菌が胃の粘膜に感染すると、私たちの体はなんとか守ろうとし、細菌と戦う白血球やリンパ球などが胃の粘膜に集まり炎症が起きます。粘膜は火傷の様に赤く腫れますが、胃の粘膜には痛みを感じる神経が分布しておらず痛みは感じません。ピロリ菌に感染すると知らないうちに炎症が長い期間続き、粘膜は委縮し胃がんが発生すると考えられます。

ピロリ菌感染を放っておくと

- 慢性胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍を誘発します。
- 胃がんになる確率が20倍以上に跳ね上がります。
- 胃MALTリンパ腫といった胃の病気にかかりやすくなります。

日本人の50%以上が感染している

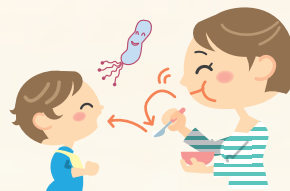
日本人のピロリ菌感染率は20代で10%、30代で15～20%、50代だと50%以上に達しています。

上下水道の完備されていなかった時代に幼小児期を過ごした50歳以上の人に感染が多くみられます。今の日本では自然界には見つからず、胃の中だけに存在しません。



ピロリ菌はどのようにして感染する？

ヒトからヒトへの唾液を介した感染が考えられます。感染時期は胃酸の分泌や胃粘膜の免疫能の働きが不十分な幼小児期に成立すると考えられます。成人での感染は稀で一過性感染で終わる可能性が高いといわれます。幼い家族へ感染させないためにも除菌治療は有効です。



ピロリ菌を見つけるにはどんな検査があるの？



内視鏡以外の検査

- 尿素呼気試験…検査用の薬を飲み、一定時間後、吐き出した息(呼気)を調べます。
- 抗体測定…血液や尿を検査して、ピロリ菌の抗体があるかを調べます。
- 便抗原測定…便中のピロリ菌の有無を調べます。

胃カメラはちょっと・・・でもピロリ菌は気になるという方は **ABC検診**

ABC検診とは・・・採血にて血清抗体を調べ陽性・陰性を調べる、
 加えてペプシノゲンという物質を調べ胃の委縮や炎症の有無を調べます。

		ピロリ菌検査	
		感染していない(陰性)	感染している(陽性)
ヘプシノゲン検査	胃の委縮がない(陰性)	A群 	B群
	胃の委縮がある(陽性)	D群 	C群

胃がんのリスク

低 **A群 B群 C群 D群** 高

D群はピロリ菌がすめないほど胃の粘膜が弱っていて、胃がんのリスクが最も高い状態です。

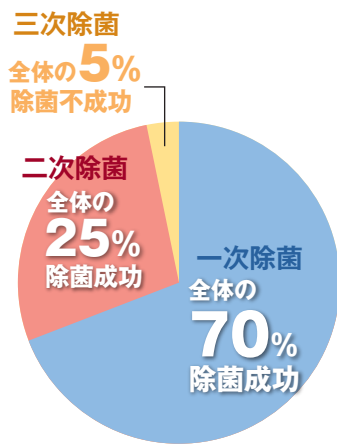
健康友の会会員の方は
1,000円で検診を受けることができます



D群は実はA群やC群の場合があります。
 一度ピロリ菌専門医や外来担当医に相談してください。

ピロリ菌がいたらどんな治療をすればいいの？

ピロリ菌除菌治療の流れ



一次除菌

7日間の服薬

プロトンポンプ阻害剤(PPI)
 ペニシリン系抗生物質:アモキシシリン
 マクロライド系抗生物質:クラリスロマイシン

↓ 全体の約30%不成功

二次除菌

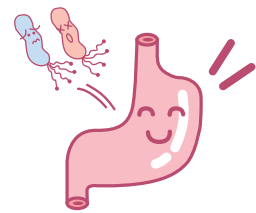
7日間の服薬

プロトンポンプ阻害剤(PPI)
 アモキシシリン
 メトロニダゾールに変更

↓ 全体の約5%不成功 この時点で全体の95%は除菌成功します

三次除菌 [自費での治療]

4週間以上経過し、
 ピロリ菌が確認されなければ治療終了



除菌治療時の注意

7日間服用中は
 飲酒禁止



除菌薬での副作用

下痢・軟便
 味覚異常
 血液検査異常

除菌に成功しても毎年胃カメラが必要ことがあります。
 医師の指示に従ってください。

最近人気の風邪薬

 かつ こん とう
 葛根湯

葛根湯の効果のメカニズム

風邪にかかると、体はウイルスの増殖を防ぐため発熱します。ウイルスが熱に弱いので発熱することによって死滅させるのです。また、白血球の働きを活発にするため(免疫機構)体自身が発熱します。(至適温度37~38℃)

葛根湯に含まれる生薬は、体内から熱を上げて発汗させることでウイルスや細菌を死滅させ排除します。後は消化の良いものを食べて、しっかり休んで免疫力をもっと高めれば風邪は治ります。(注意)解熱剤は早めに服用せず38度を超えてから使いましょう。

葛根湯を飲む時の注意点

葛根湯は、体内から熱を上げて強い発汗作用で風邪を治す薬です。まだ発汗してなければ多少の発熱でも効果がありますが、すでに発汗があると効果が出せません。また、喉がかなり痛い時、鼻炎のような長引く風邪や咳だけがいつまでも続くような風邪の場合は別の薬を飲む必要があります。

葛根湯を効果的に服用するPoint!!

葛根湯は飲むタイミングで効き目がかなり違います。葛根湯の効果的な飲み方は、風邪かな?と感じたときの「風邪の初期症状」で飲むことがベストです。

- ソクソク寒気がする(発汗がない)
- 頭が重くてだるい
- 首や肩にこりがある
- くしゃみや鼻水が出てくる

お湯に溶かして
飲んだほうが
効果的です。



下記の症状がある時は別の薬が必要です。

- 発熱がある(38度以上で発汗がある)
- 喉が痛い ● 長引く鼻水や咳

喉が痛い時のおすすめの漢方 桔梗湯、銀ギョウ散
 鼻水が続く時のおすすめの漢方 小青龍湯
 痰や咳が続く時のおすすめの漢方 麦門冬湯



葛根湯に含まれている生薬
葛根(かっこん)

これらの症状で漢方薬の効果がない場合は病院に受診してください。
 葛根湯は、体内から熱を上げて風邪を治すので、熱に耐えられないほど脱水したり衰弱した方はさけた方が良いでしょう。

二日酔いに効く漢方薬

ご れい さん おう れん げ どく とう

五苓散 と 黄連解毒湯

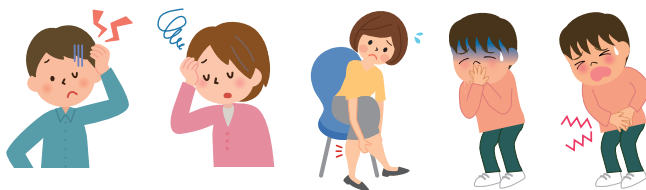
二日酔いは二つのタイプに分けられる

頭痛、めまい、吐き気、むくみ、喉が渇く、下痢タイプ 五苓散

五苓散に効果がある二日酔いのタイプは、朝から気持ちが悪く、のどが渇くが水を飲んでもまた吐き、尿の出が少ないという方に効果があります。とくに吐瀉物としゃぶつが朝まで胃に残っているのは、胃腸がかなり疲れて働きが悪くなっている証拠です。また、めまいにも効果があります。吐いたり下痢をして水分は出ているものの、実は体内にはまだむくみがあります。五苓散は体内の水分代謝を良くして二日酔いに効果を発揮します。



五苓散に含まれている生薬
猪苓(ちよれい)



顔面紅潮、ほてり感、喉が渇く、吐き気、頭痛、めまい、集中力がないタイプ 黄連解毒湯

黄連解毒湯に効果がある二日酔いのタイプの特徴は、熱感やほてり感がある事です。アルコールの飲みすぎのため肝臓が弱り、免疫が低下した状態で新陳代謝が活発化します。そのため既存の炎症も悪化します。アルコールを飲むと怪我やできものが悪化するのはこのためです。

このような機能を鎮めるのが黄連解毒湯です。黄連解毒湯は自律神経の興奮も抑え、これによる頭痛やイライラ感を和らげます。比較的体力があり暑がりやで体内に熱がこもりやすい人に有効です。冷え症や虚弱な方には適しません。



黄連解毒湯に含まれている生薬
黄連(おうれん)



いずれにせよ、二日酔いは、それぞれに合った漢方薬を服用し、新しい水分補給をしつつ、おかゆなど消化の良いものを少し摂って、無理をせず肝臓を休めましょう。むかえ酒などは良くありません。



いざという時に!

応急処置



&



～やけど～

Q やけどをした時の応急処置は?

A やけどはすぐに冷やすことが最も大事です。

熱湯や油でのやけどでも水道水でOK。衣服の上から冷やすと良いです。あわてて衣服を脱がせると熱が持続してより深いやけどになったり、水ぶくれが破けて、痛みが強くなったり、治癒に時間がかかる場合があります。指輪などのアクセサリーは患部が腫れることがあるので直ちに取った方が良いでしょう。



Q どのくらい冷やすといいの?

A やけどの部位で異なりますが、おおよそ15分～30分間程度。

痛みがなくなるまで冷やしましょう。指先や脚のやけどのような場合は1時間くらい冷やすことが症状を軽くします。

Q 水ぶくれが気になるのですが…。

A 水ぶくれは気になっても潰してはダメ。感染症の原因になります。

Q 冷やした後はどうしたらいいの?

A 早めに皮膚科へ受診してください。

痛みが引くまで冷やしたら清潔なガーゼをあてて受診してください。自己判断で軟膏や消毒は使用しないようにしてください。



Q ひどいやけどを負ってしまったら?

A 広範囲のやけどや重いやけどは直ちに119番。

煙を吸い込んだことによる気管のやけども救急を呼んでください。服は無理に脱がさずシーツなど清潔な布で覆って水を掛けて冷やします。重度の火傷の場合は水で冷やす以外のことはせず、救急隊員に任せましょう。

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

秋のうきはウォーキング 11/7

当日の天気は秋曇り。前日の天気予報では雨の予報で心配しましたが雨の降る気配もなく比較的良い天気になりました。

今回のコースは『合所ダム』周辺と古い町並みを歩きました。歩いた後の血圧測定では、血圧の下がった方がほとんどで、大変喜ばれていました。昼食後、山浦副薬局長によるあおぞら講座『ノロウイルスに感染しないためにおうちで注意したいこと』を行った後、『つづら棚田』へ移動しました。約400年前から続く『つづら棚田』は新川・田籠地区の人と自然が共生する風景として、国の「重要伝統的建造物群保存地区」に指定されています。懐かしい風景を眺め心が和みました。



紅葉がきれいでした!



歴史ある広大な「つづら棚田」



山浦先生によるあおぞら講義



のどかな山道



健康まつり

今年も各診療所で健康まつりが行われました。たくさんのご参加ありがとうございました!!



薬局活動報告会 12/12

各薬局の取組みを発表し、今後の活動につながるよう報告会を開催しました。



薬局紹介

なの花薬局

〒811-0110
 福岡県糟屋郡新宮町夜白5-5-19
 TEL 092-941-2219 FAX 092-941-2299
 nanohana@fhkph.co.jp



今富 慶子
(薬局長)



古賀 結衣
(薬剤師)



佐藤 さとみ
(事務)



原田 由美
(事務)



リニューアルしたばかりで
 清潔で充実した空間



杖などの介護用品も
 取り揃えています



健康増進に役立つグッズも
 お気軽にお求め下さい

なの花薬局は、粕屋郡新宮町にある薬局です。周辺には、IKEAや星乃珈琲などがあり、大変活気のある地域です。職員は、薬剤師2名、事務2名で元気に働いております。なの花薬局では、地域の皆様の健康をサポートするため、病気やお薬について、責任を持って対応させて頂いております。今後、もっともって皆様のお役にたてるよう、日々精進してまいります。お近くにお越しの際には、お薬や健康に関することなど、お気軽にご相談ください。



お気軽にご相談下さい

福岡保健企画ではすべての薬局が薬剤訪問をしています

(株)福岡保健企画のネットワーク

(株)福岡保健企画本社
 福岡市東区筥松
 ☎092-612-8831

マリア薬局
 福岡市東区千早
 ☎092-672-1294

なの花薬局
 糟屋郡新宮町夜白
 ☎092-941-2219

つばさ薬局
 直方市大字山部
 ☎0949-23-8118

ちどり薬局
 福岡市博多区千代
 ☎092-651-8086

かもめ薬局
 福岡市西区福重
 ☎092-895-1121

くるみ在宅薬局
 福岡市博多区千代
 ☎092-631-7200

ひよこ薬局
 福岡市博多区千代
 ☎092-641-5100

りんご薬局
 福岡市南区大楠
 ☎092-543-1511

介護ショップたたら
 福岡市東区筥松
 ☎092-612-8811

とまと薬局
 糟屋郡粕屋町仲原口の坪
 ☎092-624-1771

あおぞら薬局
 飯塚市粕の森字福本
 ☎0948-26-9811

たたら介護薬局
 福岡市東区八田
 ☎092-663-2552

うぐいす薬局
 糟屋郡須恵町新原
 ☎092-932-4800