



ヘリコバクターピロリ



ヘリコバクターピロリ (ピロリ菌) ってなあに？

ピロリ菌は、胃の中に生息しているらせん状をした細菌です。

- ヘリコ…らせん、旋回の意味(ヘリコプターのヘリコと同じ)
- バクター…バクテリア 細菌の意味
- ピロリ…この菌が初めて発見された胃の部位の名称である「ピロラス」から引用

ピロリ菌は胃炎や胃潰瘍など胃の病気に深く関わっています。胃の中は胃酸により強い酸性であるため、通常の菌は生息できません。

しかし、ピロリ菌は自身が発する酵素により胃酸を中和させ自ら住みやすい環境を作り出し、胃の粘膜と粘液の中に住みついています。

なぜピロリ菌に感染するの？

感染経路については、はっきり分かっておりませんが、経口(口からの)感染が多いと考えられています。

また、子供の頃の衛生環境に関係しており、上下水道が十分に普及していなかった時代に生まれた方は感染率が高いと言われています。

ピロリ菌に感染するとどうなるの？

ピロリ菌に感染すると、胃の粘膜が傷つけられたり炎症が起きたりします。ピロリ菌は除菌しない限り胃の中に住み続けるので、感染が長引くと炎症の部位が広がっていき、胃粘膜全体に広がると慢性胃炎となってしまいます。

この慢性胃炎をヘリコバクターピロリ感染胃炎と呼び、胃粘膜の防御機能が低下します。ここにストレスや塩分の多い食事などの環境因子が加わると胃潰瘍、十二指腸潰瘍、萎縮性胃炎などを引き起こし、一部は胃がんに進展することがあります。

除菌療法はどうやっておこなうの？

検査によりピロリ菌が確認された場合は、胃酸の分泌を抑制する薬と2種類の抗生物質の合わせて3剤を服用する除菌療法を行います。

胃酸の分泌を抑える薬:胃酸を抑えることで、ピロリ菌の抗生物質に対する感受性を高めて、抗生物質の作用を維持します。

■抗生物質

2種類の抗生物質を組み合わせる服用します。

1日2回7日間、正しく服用すると除菌療法の成功率は75%~90%と言われています。

1回目の除菌療法で除菌出来なかった場合は、抗生物質を1種類変えて、2回目の除菌療法を行います。2回目ではほとんどの場合、除菌が成功すると報告されています。



除菌療法の注意点は？

服薬により、軽い下痢、軟便などの消化器症状や軽い味覚異常が起きることがあります。これらの症状は酷くなければ、決められた用法用量で服薬を継続してください。

一方、前述の症状が酷くなった場合、発熱や腹痛を伴う下痢の場合、下痢に血液が混ざっている場合、発疹などのアレルギー症状が出た場合は、一旦服薬を中断して主治医又は薬剤師に相談してください。

【参考文献】

ピロリ菌除菌療法を受ける患者さんのためのQ&A【武田薬品工業】
ヘリコバクターピロリと胃・十二指腸【大塚製薬株式会社】
健康な胃を取り戻そう ―ピロリ菌を徹底解剖―【大塚製薬株式会社】

当社
管理栄養士
おすすめ!

5分で出来る! ヘルシーライフレシピ

第11回

4月のテーマは

～便秘を予防しよう～ 日本人に多いといわれる
弛緩性便秘の予防!

豆乳ときのこの どっさりスープ



材料:2人前

- ぶなしめじ 60g
- バター 10g
- 豆乳 300ml
- コンソメ 6g (キューブ1個)
- 生おから 40g (大さじ3)

こんな方におすすめ

- *便秘が気になる方
- *腹持ちのよい朝食を作りたい方



作り方 ※コンソメは包丁で砕いておく

- ① しめじは石づきを除き食べやすい大きさにほぐす。
- ② 鍋にバターを熱し、①を炒める。
- ③ ②におからを加え炒めた後に豆乳を加える。
- ④ 全体に火が通ったら、コンソメを加え味を調える。

栄養価:1人分

エネルギー	167kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	10.5g
炭水化物	12.6g
食物繊維	3.9g



【ワンポイント】

しめじとおからの不溶性食物繊維は、便のカサを増やして腸を刺激することで、便意を促す働きがあるとされています。
また、生おからは日持ちしないと言われておりますが、保存袋に入れて冷凍することで2週間ほど保存することができます。



管理栄養士
ひかりちゃん