

2014.5.1 No.72 **ご自由にお持ち帰りください**

ひがし TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

昨年に某テレビでの特集放送後に受診者が急増し、除菌用剤の供給が一時不安定になるなど、関心が高まっているピロリ菌。今月はピロリ菌の除菌療法についてご紹介いたします。



①除菌療法の流れ

- ・除菌療法を受けるかどうか主治医とよく相談してください(保険適用されない場合があります)
- ・実際の治療法は「胃酸の分泌を抑える薬」1種類と「抗生物質」2種類の合計3剤を1日2回、7日間服用します。
- ・すべての治療が終了したあと、4週間以上経過してからピロリ菌が除菌できたかどうか、もう一度検査する必要があります。

②除菌療法の成功率について

- ・一次除菌の成功率は約80%とされています。
- ・一回で除菌できなかった場合は「抗生物質」2種類のうち1種類を別の薬に変えて、2回目の除菌治療をします(二次除菌療法)。1回目と2回目の除菌療法を合わせた除菌率は95%を越えます。

③除菌治療の注意点

- ・確実に除菌するため、指示された薬は必ず服用してください。
- ・自己判断で服用を中止すると、除菌に失敗し、治療薬に耐性を持ったピロリ菌が現れることがあります。(耐性：菌が薬に抵抗性を持ち、その薬が効きにくくなること)
- ・二次除菌療法の間は飲酒を避けてください。

④除菌療法の副作用について

- ・便の状態：便がゆるくなったり、下痢を起こしたりすることがあります。発熱、腹痛を伴う下痢、便に血が混ざっている場合は主治医または薬剤師に連絡してください。
- ・味覚異常：食べ物の味が変わったり、苦味や金属のような味を感じたりすることがあります。
- ・アレルギー：かゆみや発疹が現れることがあります。



今年2月には、新たなピロリ菌除菌用パック製剤が発売され、薬剤選択の幅も増えました。胃腸に何らかの心配のある方はぜひ専門医の受診をおすすめいたします。

女性もコレステロールにご注意を!

5月の第2日曜日は母の日ですね。毎日家族のために忙しく働いているお母様には、感謝の気持ちとともに、健康への気遣いもしてあげてください。そこで、今月は更年期以降の女性に気を付けてほしい、血液中のコレステロールについて特集いたします。

50代以降の女性の約半数が「脂質異常症」です

女性ホルモン(エストロゲン)は、血管壁にコレステロールが蓄積するのを防ぎますが、閉経前後はこのホルモンが減少するため、脂質異常症を発症しやすくなります。「女性だから…」と安心してはいられません。閉経後の女性も男性同様に心筋梗塞や脳梗塞を発症しやすくなります。特にタバコを吸う方、血糖値が高い方は動脈硬化が進行しやすくなりますので要注意です。

食事のポイント







1. コレステロールを摂り過ぎない

鶏卵、たらこ、牛肉の脂身などはコレステロールを多く含みます。ご注意ください。※ただし、全く食べないというのもよくありません。バランスよく食べましょう。

2. 食物繊維を摂る

食物繊維は余分なコレステロールを排出します。コレステロール値の高い方は1日25g以上が目標です。特に海藻やきのこ類を意識してたっぷり摂るとよいでしょう。

例) 食品100gあたりに含まれる食物繊維の量

							
にんじん 2.5g	ごぼう 7.5g	しいたけ 3.5g	まいたけ 2.7g	刻み昆布 39.1g	干ひじき 43.3g	豆腐 0.3g	納豆 6.7g など

3. 動物性脂肪よりも、植物性脂肪や魚の脂

肉類、バター、乳製品に含まれる動物性脂肪は控えめに。植物性脂肪(オリーブ油)、魚類の脂などが安心ですが、摂り過ぎはカロリーオーバーになりますのでご注意ください。

4. イソフラボンを摂る

大豆、大豆製品(豆腐、納豆、豆乳など)に含まれます。女性ホルモンに似た働きをもっているため、おすすめです。

あくまでもバランスのよい食事が基本です。運動もしっかり取り入れて、いつまでも明るく元気なお母さんでいてください!