



しまたに 健康倶楽部(季節号)



平成27年 10月
第22巻 秋号

医療法人信英会 島谷病院, 721-0955, 福山市新涯町 2-5-8, 電話 084-953-5511
ホームページ <http://kaiinhp.fmed.jp/shimatani/>
メール shimatani@fmed.jp



ヘリコクター・ピロリ菌感染症って？

ピロリ菌は経口より感染し胃内部に潜む細菌で、胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃がんなどに密接な関係があります。現在、50歳以上の7~8割以上の方がピロリ菌に感染していると言われています。

ピロリ菌に感染したからといって胃潰瘍や胃がんが必ずしも発症するわけではありませんが、感染したほとんどの人に胃炎が起こり除菌しない限り、慢性的な炎症が続き、胃の粘膜を防ぐ力が弱くなります。結果、**発がん物質等に悪影響を受けやすい状態**となり、将来、胃がん等を発症する確率が高くなると言われています。

ピロリ菌を除菌したからといって胃がんの発生リスクがゼロになるわけではありませんが、胃や十二指腸潰瘍の経験のある方や、再発を繰り返す方、胃の調子が悪い方、いつもなんとなく調子が悪い方は、お気軽に当院へご相談ください。

ピロリ菌が人に与える主な影響

- ① 慢性胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍を誘発します。
- ② 胃がんになる確率が高くなります。
- ③ 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。

ピロリ菌 Q&A!

ヘリコクター・ピロリ菌は遺伝するものなのですか？

ヘリコクター・ピロリ菌は、遺伝するものではありません。しかし、経口感染することから親が菌を持っていると子供にも感染する可能性はあります。

ピロリ菌の除菌を行いました、胃がん予防のためには今後どのように気を付ければ？

ピロリ菌の除菌を行うと10~15年後にはピロリ菌を保菌していない方と同程度までリスクが軽減します。1年~2年に一度は胃内視鏡の検査を受けておかれると良いと思います。



— 基本理念 —

『患者様と共に悩み、そして
共に歩み続ける病院』



— 基本方針 —

- 1. 説明と同意の原則に基づき、納得のできる医療を提供します。
- 2. チーム医療を行い、安全な医療、快適な医療環境を提供します
- 3. 研鑽を怠らない、変われる自分を目指します。
- 4. 健全な経営、開かれた経営を行い、地域・社会に貢献します。

ホームページ





夏の疲れの後の、秋バテにご用心！



秋の疲れ、『秋バテ』かも！？

暑かった夏も終わり、急に涼しくなってきました。年々、夏の暑さが増し、体力低下や食欲不振など、夏バテになった方も多いのではないでしょうか？ 夏バテになった方もなかった人も、秋になったからといって油断は禁物です。季節の変わり目は体調を崩しやすく、蓄積した疲れが倦怠感や食欲不振などの症状となって現れる『秋バテ』を起こしてしまうかもしれません。

秋バテになったからといってすぐに病気になるということはありませんが、冷えによる低体温化は、身体の免疫力を低下させます。特にこれからの季節は、インフルエンザなどの様々な病気の原因となりますので、十分注意しましょう。

秋バテの予防、対策のポイント！

秋バテは毎日の食生活や生活習慣にほんの少し気を付けるだけで予防、緩和できます。下記の4つのポイントに気を付けてみてください。

- ① **食事**：なるべく冷たい物は控えて、温かい食べ物（飲み物）を摂りましょう。1日3食、バランス良く！
これからの季節にスープ、鍋物などもいいですね！
- ② **運動**：軽い運動をし、汗をかいて疲労物質を排出させましょう！
適度な運動でスッキリした1日を過ごしましょう！
- ③ **入浴**：ぬるめの湯船（38℃）にゆっくりとつかりましょう！ 湯船に浸かって、心と身体をリラックスさせましょう。湯上りの水分補給も忘れずに！
- ④ **睡眠**：しっかり睡眠をとし、消耗した体力を少しずつ回復しましょう！
夜や明け方は気温が下がりますので、厚めの布団で快眠を！



のんびり休んで秋の生活、冬の生活に備えましょう！

食欲の秋でもあります。旬の食べ物を食べて十分に栄養を摂り、ゆっくり休んで体調を整えましょう！

くわいの街『すこやか倶楽部』



平成 27 年 10 月 22 日（木） 開催

『うつさない、うつらない為の感染対策』

担当：内科医長 浅野 誉久

平成 27 年 11 月 26 日（木） 開催

『目からウロコ！！今は昔の傷治療～知っておきたい最新治療と新常識～』

担当：外科医長 八木 正人

時間等：14:00～15:00 4階会議室

参加費は無料です。当日は職員がご案内いたします。

皆さまのご参加をお待ちしております。



今年度もパワーアップした
くわいの街『すこやか倶楽部』！
皆さまのご参加をお待ちしております。

くわいの街『すこやか倶楽部』では、ご要望があれば、院外での開催も行います。

お気軽にお声かけください！

詳しくは、くわいの街『すこやか倶楽部』担当者までお問い合わせください。

－ 患者様の権利 －

1. 良質で適切な医療を平等に受ける権利があります。
2. 医療について十分な説明を受け、ご自身で選択する権利があります。
3. 個人情報にかかるプライバシーは守られる権利があります。

医療法人信英会 島谷病院

721-0955 福山市新涯町 2-5-8

電話番号：084-953-5511

FAX 番号：084-953-7304

電子メール：shimatani@fmed.jp

