



今月のテーマ「ピロリ菌」



現在、日本人の約50%以上がピロリ菌に感染しているとの調査結果があります。胃の中に生存するピロリ菌と胃の病気には密接な関係のあることがわかっています。今回は胃潰瘍の犯人と思われるピロリ菌についてお話します。

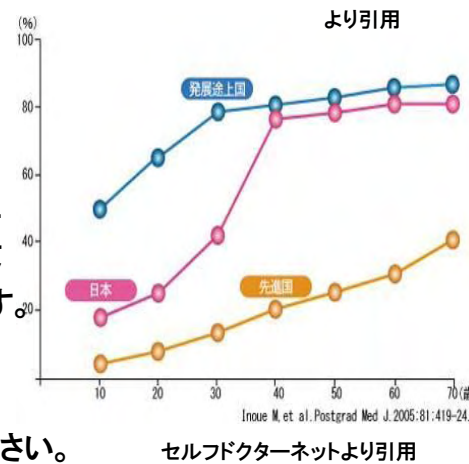
正式名称「ヘリコバクター・ピロリ」 Helicobacter pylori
helico:らせん状の、bacter:細菌、pylori:幽門(胃の出口部分)から名づけられています。ピロリ菌はとても小さく長さは4ミクロン(4/1000mm)、細長いらせん状の細菌で先端には数本のべん毛があります。これを回転させて胃の粘膜の表面を活発に動き回ります。人の胃の粘膜にしか感染しないのが特徴です。胃の粘膜を好んで住みつき、粘膜の下にもぐりこんで胃酸から逃れています。



ヘリコバクターピロリの秘密

ピロリ菌の感染経路と感染状況

感染源は明らかとはなっていませんが、飲み水や食べ物を介して経口感染すると考えられています。免疫力の不十分な乳幼児期に経口感染(口を介した感染)し、そのまま胃に住みつくと考えられます。10~20歳で20%程度、50歳以降で70~80%となっています。戦後の衛生状態が悪い時代に乳幼児期を過ごした世代の感染率が高いことがわかります。現在は衛生環境もよいので、きちんと検査されていない井戸水を飲まないようにするなどの注意をしてください。



ピロリ菌の検査

胃カメラを使う検査

胃カメラで胃の粘膜の一部を採取し、pH指示薬で反応を見たり、粘膜の組織からピロリ菌が培養されるかどうか有無を調べます。

胃カメラを使わない検査

尿素呼気試験……尿素有のりから吐いた息を調べる検査で、簡易です。

抗体検査……血液や尿を採取して、ピロリ菌に対してつくられる抗体があるかどうかを調べます。

便中抗原検査……便の中にピロリ菌が含まれているかどうかを調べます。

★ピロリ菌の検査が保険適応になるのは、胃潰瘍、十二指腸潰瘍のある人のみです。その他の場合は自費診療となります。

ピロリ菌の治療

ピロリ菌の除菌は薬を服用します。胃酸の分泌を抑える「プロトンポンプ阻害剤」と抗菌薬2種類の計3種類服用します。この3種類の薬を1日2回、7日間続けて服用します。

4週間後以降に除菌に成功したかどうかを検査します。成功率は約80%で、除菌できていなかった場合には2次除菌が行われます。

除菌の治療は中途半端でやめたりすると、ピロリ菌が薬に対して耐性を持ち、次に除菌しようとしても薬が効かなくなるおそれがありますので、必ず医師の指示通りに薬を飲むことが必要です。

★除菌治療中は薬の副作用により軟便、下痢、味覚異常といった症状が起こる事があります。すぐに医師に相談してください。



これまでにヨーグルト(LG21 乳酸菌を含むもの)、ブロッコリーの新芽(スプラウト)、緑茶カテキン、はちみつ(マヌカハニー)、梅肉エキスなどにピロリ菌を抑制する作用が確認されています。ピロリ菌の数を減少させる程度に留まりますが、胃の健康を助ける食品として取り入れてみましょう。



ピロリ菌と病気の関係

ピロリ菌に感染すると、ピロリ菌が発するアンモニアや毒素などによって、胃の粘膜が炎症を起こします。この状態が長く続くことで、胃を中心に様々な障害を引き起こされると考えられています。

胃炎

ピロリ菌に感染するとほとんどの人に軽い胃炎を起こします。慢性胃炎が進行した結果、胃粘膜が萎縮してしまい、薄くもろくなった状態です。無症状なことが多いですが、胸やけ、嘔吐、上腹部の鈍痛などの症状があります。

胃潰瘍・十二指腸潰瘍

胃や十二指腸の粘膜がただれて傷ついた状態です。再発を繰り返す場合が多いが、ピロリ菌の除菌で約90%の人でピロリ菌が陰性となり、再発が抑えられます。症状で多いのは上腹部痛です。

胃がん

胃の粘膜に悪性のがん細胞が発生する病気です。ピロリ菌感染者は非感染者に比べ約5倍胃がんになりやすいことがわかっています。



ピロリ菌に感染したからといって、全ての人が胃・十二指腸潰瘍や胃がんになるわけではありません。胃に症状がある人、胃・十二指腸潰瘍になったことがある人はピロリ菌の検査をお勧めします。胃の状態を知る為にも1年に1回の健診を行いましょう。