



## ピロリ菌について



(公財) 鳥取県保健事業団  
鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

「ピロリ菌」という言葉を一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。胃もたれや胃の痛み、食欲不振などの症状が、ピロリ菌が原因で起こっていることがあります。

今回は、ピロリ菌についてご紹介します。もしかして…と思ったら、病院で相談してみましょう。

## ピロリ菌って何？

ピロリ菌は、正式には、「ヘリコバクター・ピロリ」といいます。胃の中に生息している、らせんの形をして、数本のべん毛を持った細菌です。

様々な研究で、ピロリ菌が、胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍などに大きく関わっていることもわかっています。

ピロリ菌  
イメージ図



## ピロリ菌はどうやって感染する？感染予防は？

ピロリ菌にどのように感染するのか、いまのところ、はっきりとはわかっていませんが、主な感染経路は、経口感染(口を介して感染する)と考えられています。

日本での感染は、衛生環境・状態が今ほど整っていない、上下水道が十分整備されていなかった時代に生まれた人たちの感染率が高く、50代以上で70~80%が感染していると言われています。衛生環境・状態が改善された今日では、若い世代の感染率は急速に低くなっています。

ピロリ菌の感染を予防する方法はわかっていませんが、感染率が低くなっていることもあり、あまり考え過ぎる必要はないといわれています。

## ピロリ菌に感染するとどうなる？

ピロリ菌は、胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍に大きく関わっていることがわかっています。しかし、**ピロリ菌に感染したら、必ず胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍を発症するというわけではなく**、多くの人は、症状もなく暮らしています。

胃炎、胃・十二指腸潰瘍にはどのような症状があるのか、簡単にご紹介します。

### ○胃炎

原因：胃の粘膜は、胃酸(胃の中の非常に強い酸)に耐えられる抵抗力を持っているが、食べ過ぎ、アルコールの過剰摂取、薬の内服などにより、この抵抗力が落ちて胃酸に耐えられず炎症を起こす。

症状：急性胃炎…悪心、嘔吐、上腹部の痛み・膨満感が急激に起きる

慢性胃炎…悪心、嘔吐、胸やけ、げっぷ、上腹部の鈍い痛み・重い感じが、**食後に多くみられる**



### ○胃・十二指腸潰瘍

原因：粘膜の抵抗力が落ちているときに、胃酸が胃や十二指腸の粘膜を溶かしてしまうことで起きる。

最も大きな原因は、精神的・肉体的ストレスだが、ピロリ菌の感染が原因のこともある。

症状：上腹部の痛み、背中痛み

思い当たることがあったとしても、ピロリ菌に感染しているかどうかは、検査をしてみないとわかりません。

ピロリ菌に感染しているかどうか調べる検査方法には、いくつか種類があります。裏面で簡単にご説明しますので、ご参考ください。



## ピロリ菌に感染しているかどうか、調べる方法は

ピロリ菌に感染しているかどうか調べる検査には、いくつか方法がありますが、大きく分けると、①内視鏡を使う方法、②内視鏡を使わない方法、があります。

### ①内視鏡を使う方法

胃の中の様子を直接観察して調べるのと同時に、胃の組織を少し採取して検査する。

☆培養法…ピロリ菌の発育環境下で、採取した組織を培養して調べる。

☆迅速ウレアーゼ試験…ピロリ菌が持つウレアーゼという酵素の活性を利用して、発生したアンモニアの量を調べる。

☆組織鏡検法…採取した組織を染色し、顕微鏡で観察して、ピロリ菌がいるか調べる。



### ②内視鏡を使わない方法

☆尿素呼気試験法…検査用のお薬を飲んで、お薬を飲む前と飲んだ後の呼気(吐いた息)を集めて調べる。

☆抗体測定…血液や尿を採取して、ピロリ菌に対する抗体があるかどうかを調べる。

☆便中抗原測定…便を採取して、便の中にピロリ菌抗原があるかどうかを調べる。



## 除菌について

ピロリ菌の除菌はお薬を飲んで行います。なお、除菌療法は、下記の方が対象となります。

- ・ピロリ菌感染胃炎の方
- ・胃潰瘍、十二指腸潰瘍の方
- ・胃MALTリンパ腫の方
- ・特発性血小板減少性紫斑病の方
- ・早期胃がんの内視鏡的治療後の方



ピロリ菌感染が気になる方は、**除菌療法の対象となる病気なのかどうか、ピロリ菌の検査や除菌療法が必要かどうかを病院で医師と相談してください。**

## 栄養コーナー

### 胃もたれを感じたときは…



胃もたれ(胃炎)は、食事の後、胃が重苦しい感じが続くことです。

消化機能が弱まる原因として、暴飲暴食、刺激物の摂り過ぎのほか、心身のストレスもあります。

胃もたれのときに避けたいもの、おすすめのものをご紹介しますので、参考にしてみてください。また、食欲がないときには、無理をして食べる必要はありませんが、白湯で水分補給をしましょう。

△避けたいもの… 脂っぽいもの、食物繊維が多いもの

◎おすすめのもの… 温かくてやわらかいもの

例：よく煮たうどん、煮物、スープ など

消化機能を高める消化酵素を含んだもの

例：大根、山いも、キウイ、パイナップル、パパイア など

※加熱せずに食べるのがおすすめ

荒れた胃の粘膜を修復するのに役立つ、キャベツ(キャベジン)

※キャベジン(ビタミンU)は水溶性のため、スープなどで汁ごと食べるのがおすすめ

食べ方の例：キャベツのスープ、おろし和え、山かけ

