

ほほえみがえし

川崎市のお医者さんが作る情報誌

2013
Vol.

18

川崎市医師会

無料

ご自由にお持ちください



医療トピックス

胃炎、胃がんの原因 ヘリコバクター・ピロリ菌

介護保険シリーズ～第3回～

介護サービスの利用のしかた

おしえてせんせい! Q&A

インフルエンザ予防にうがい、手洗い、マスクはどのくらい有効なのですか?

「特集」

川崎市の胃がん検診を ご存じですか?



川崎市の胃がん検診をどう存じますか？

川崎市では平成24年12月から全国に先駆けて胃がん検診を受ける際に、「内視鏡検査」か「胃部エックス線検査（バリウム検査）」が選択できるようになりました。
 しかし、胃部エックス線検査に比べて内視鏡検査は受診することを不安に感じられる方も多いのではないのでしょうか。
 そこで今回は、胃がん内視鏡検査について、詳しくご紹介します。

胃がん内視鏡検査とは？

□または鼻から内視鏡を挿入し、食道・胃・十二指腸を直接、観察する検査です。食道・胃・十二指腸に炎症や潰瘍、ポリープ、腫瘍などがなければ調べることができません。必要な場合は組織の一部を摘み取り、組織検査（顕微鏡で細胞を確認する）を行う場合もあります。

現在の胃がん内視鏡検査は、□からカメラを入れる方法と、鼻からカメラを入れる方法の2種類があります。それぞれにメリット・デメリットがありますので、左ページの表を参照して、自分にあった方法で検診を受けましょう。

経口・経鼻内視鏡のメリット・デメリット

□から入れる内視鏡と鼻から入れる内視鏡は、それぞれにメリット、デメリットがあります。また、医療機関によってどちらの内視鏡を使っているかが異なりますので、内視鏡検査を受ける際は、事前に確認しておきましょう。

	経口内視鏡	経鼻内視鏡
メリット	<ul style="list-style-type: none"> ●カメラが大きいので画像が鮮明。 ●異常が発見された際に、組織を摘み取ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●ほとんど吐き気がなく、楽に検査を受けることができる。 ●検査終了後 30分～1時間で飲食ができる。
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> ●吐き気（咽頭反射）を伴うので、多少の苦痛がある。 ●のどの麻酔のために、検査後1時間くらいは飲食ができない。 	<ul style="list-style-type: none"> ●経口内視鏡に比べ、カメラが小さく、画像が劣る。 ●組織検査のために、再度、経口内視鏡を受ける必要がある場合もある。

内視鏡検査の手順

※前処置、検査の手順は病院によって異なります。あらかじめ、ご確認ください。

鼻から入れる （経鼻）内視鏡の場合

1 胃の中の泡を取り除き、胃の壁をきれいにして観察しやすくするために、消泡剤という液体を飲みます。

2 鼻の通りを良くする薬を点鼻もしくは噴霧します。

□から入れる （経口）内視鏡の場合

1 胃の中の泡を取り除き、胃の壁をきれいにして観察しやすくするために、消泡剤という液体を飲みます。

2 のどの麻酔を3～5分間のどにためた後、飲み込みます（吐き出す場合もあります）。

3 鼻の中を麻酔します。やわらかいスティックに麻酔薬をつけて鼻に直接塗布する方法と、スプレー式の薬を噴霧する方法があります。

4 のどの麻酔を追加することがあります。

5 左側を下にして横になります。

6 内視鏡が鼻から挿入され、食道・胃・十二指腸の様子を観察します。

内視鏡を挿入している時間は5～10分程度です。検査中は体の力を抜いてください。

3 胃の運動を止める薬、緊張を和らげる薬などを注射します（行わない場合もあります）。

4 スプレー状ののどの麻酔を追加することがあります。

5 左側を下にして横になり、マウスピースをくわえます。

6 内視鏡が口から挿入され、食道・胃・十二指腸の様子を観察します。

内視鏡を挿入している時間は5～10分程度です。検査中は体の力を抜き、唾液は飲み込まずに口から外に出すようにします。

鎮静剤を使った検査について

最近では、吐き気などでもどうしても検査を受けることができない場合、鎮静剤を使い、眠った状態で内視鏡検査が受けられる施設があります。

「眠っている間に検査が終わっている」という感覚なので楽に感じますが、検査中の様子がわからなかったり、鎮静剤によるリスクもあります。

希望する場合は医師に相談し、詳しい説明を受けてから検査に臨むようにしましょう。



川崎市の胃がん検診について

- 内容**：問診と内視鏡検査・バリウム検査のどちらか一方の選択制
- 場所**：市内登録医療機関^{※1}
- 対象者**：40歳以上の川崎市民の方（年度中对象年齢になる方を含む）が、年度に1回受診できます。
- 費用^{※2}**：問診、胃部エックス線検査 2,500円
問診、胃内視鏡検査 3,000円

※1：市内の登録医療機関名簿は、川崎市のホームページに掲載されています。
 ※2：内視鏡検査中に病変が見つかった場合、組織の一部を採取して検査する「生検」を実施することがあります。ただし、「生検」を行った場合の費用は、市の検診料金には含まれておりませんので、保険診療の一部負担金を追加してお支払いいただくことになります。

げっぷの頻発

胃痛

食欲不振

吐き気

胸焼け

黒い便

胃もたれ

胃がんの症状は、進行していてもまったくあらわれないこともあります。次のような症状が続く時は、検診を待たずに、早めに検査に行きましょう。

胃がんの症状

胃がんの早期発見・予防のために

胃がんは日本人に多いがんですが、治りやすいがんのひとつでもあります。早期に発見するほど完治しやすくなりますが、早期には自覚症状がありません。40歳以上の方は、年に1回胃がん検診を受けて、早期発見に努めましょう。また、胃がんとヘリコバクター・ピロリ菌との関係が注目されています。ピロリ菌について詳しくは、P.5「医療トピックス」をご覧ください。

たばこをやめよう

今すぐできる禁煙のコツ

- たばこだけでなく、ライター、灰皿などたばこに関するものはすべて捨てる。
- 吸いたくなったらガムをかんだり、冷たい水を飲んで口さみしさを和らげる。
- ニコチンパッチやニコチンガム、禁煙外来などを利用する。



食塩をひかえる

おいしく減塩のコツ

- レモン、ゆず、酢などの酸味を利用する。
- みょうが、みつば、しょうがなどの香味野菜を利用する。
- ソースやしょうゆはかけずに「つける」。



野菜・果物不足を解消

たっぷり野菜と果物を食べるコツ

- 加熱してかさを減らして食べる。
- レシピに悩んだら、野菜たっぷりの鍋料理に。
- おやつにはケーキやお菓子でなく果物を選ぶ。



取材協力

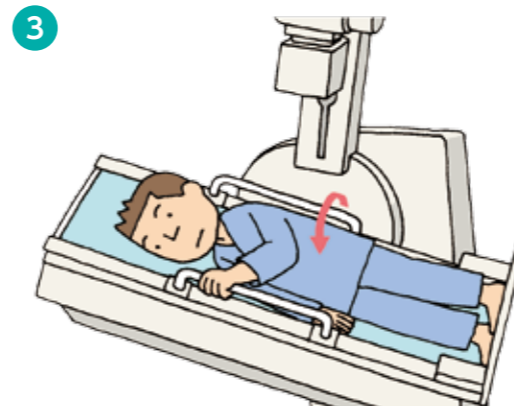


そめや内科クリニック
染谷貴志先生

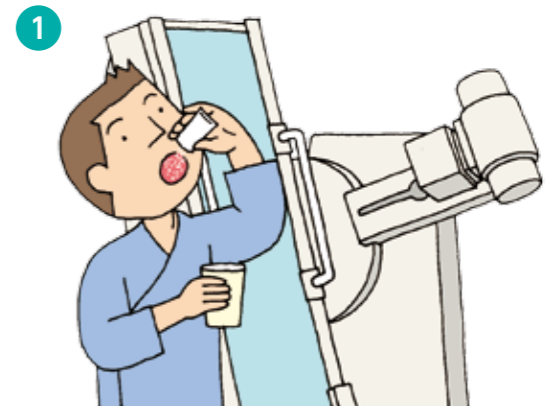
胃部エックス線検査(バリウム検査)とは?

検査は10分程度で終了します。検査後はバリウムで便が固まらないように下剤を服用します。

胃部エックス線検査の手順



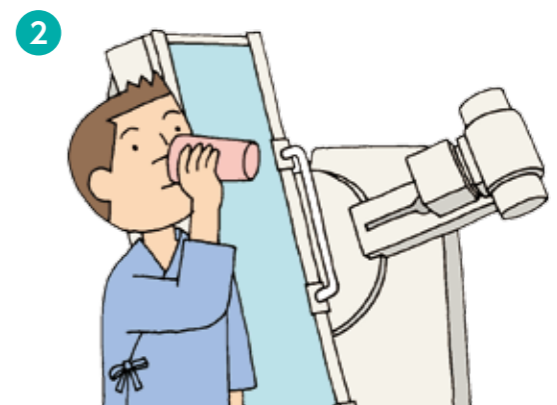
飲んだバリウムを胃の粘膜表面にまんべんなく付着させるために、撮影機械の台の上で数回、回転します。



胃を膨らませるための「発泡剤」と呼ばれる炭酸顆粒を少量口に含み、水を飲みます。発泡剤を飲むとゲップをしやすくなりますが、がまんしてください。



胃全域を撮影するために、前、後、横、斜め、それぞれの方向から撮影する必要があります。このため、指示に従い、台の上でいろいろな方向に動く必要があります。また、台が逆さまになったり、息を止めてもらうこともあります。



バリウムを飲みます。

内視鏡検査と胃部エックス線検査のメリット・デメリット

胃がん検診のうち、内視鏡検査と胃部エックス線検査のどちらを受ければよいのか、迷われる方も多いのではないのでしょうか。それぞれにメリット・デメリットがありますので、自分に合った方法で検診を受けましょう。

	内視鏡検査	胃部エックス線検査
😊 メリット	<ul style="list-style-type: none"> ● 胃の中を直接観察できるため、小さな病変も見逃す恐れが少ない。 ● 異常が見つかった場合、そのまま組織を採取して精密検査を行うことが可能。 	<ul style="list-style-type: none"> ● それほど苦痛を伴わずに検査を受けることができる。
😞 デメリット	<ul style="list-style-type: none"> ● 吐き気などの苦痛を伴うことがある。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 検査後に便秘になることがある。 ● エックス線を使った検査のため、放射線被ばくを受けることになる。 ● 異常が見つかった場合、精密検査として内視鏡検査を受ける必要がある。

胃炎、胃がんの原因へリコバクター・ピロリ菌

近年、ヘリコバクター胃炎や胃潰瘍、胃がんの原因として「ヘリコバクター・ピロリ菌」が注目されています。いったいどんな菌なのでしょう？ くわしくご紹介します。

感染者は3000万人以上

ヘリコバクター・ピロリ菌は胃の中に生息する細菌です。日本でピロリ菌に感染している人は、少なくとも3000万人以上といわれており、とくに50歳以上の感染者が多いとされています。しかし、衛生環境が整ったことなどから、保菌者は減少傾向にあり、とくに若い世代では低くなっています。

ピロリ菌が引き起こすのは？

胃潰瘍や十二指腸潰瘍の患者さんの80〜90%はピロリ菌に感染しており、このことからピロリ菌が胃・十二指腸潰瘍の原因になっていることがわかります。潰瘍を治療して症状が治まったとしても、胃の中にピロリ菌

がいる限り、1年後には多くの患者さんが再発してしまいます。しかし、ピロリ菌を除菌すると潰瘍の再発はほとんどなくなるため、ピロリ菌に感染していることが判明した場合は、除菌治療が勧められます。

ピロリ菌が引き起こす病気

- 胃潰瘍・十二指腸潰瘍
- 胃がん
- 萎縮性胃炎
- 胃過形成ポリープ
- 胃 MALT (マルト) リンパ腫 など

萎縮性胃炎とピロリ菌

萎縮性胃炎は、胃の粘膜層が非常に薄くなるために起こります。ピロリ菌に感染すると、まず急性胃炎が起き、長い年月をかけて萎縮性胃炎となり、胃がんになる危険性が4〜10倍に増加します。これまで萎縮性胃炎は加齢現象とされてきましたが、ピロリ菌感染者のみが発症すること、除菌でそのリスクが改善することがわかってきました。2013年2月から、内視鏡検査で「ヘリコバクター・ピロリ感染胃炎」と診断された方は、保険を使ってピロリ菌の検査、治療を受けることができるようになりました。

ピロリ菌の検査

内視鏡で行う検査

培養法	採取した胃の粘膜を培養して菌の有無を判定します。結果まで5〜7日かかります。
鏡検法	採取した胃の粘膜を顕微鏡で観察して菌の有無を判定します。すぐに結果がわかる検査です。
迅速ウレアーゼ検査	採取した胃の粘膜を特殊な液と反応させ、色の変化で菌の有無を判定します。確実にスピーディーな検査です。

内視鏡を使わない検査

抗体検査	ピロリ菌に感染すると体の中にできる「抗体」の有無を調べます。血液や尿から調べることができます。
尿素呼気試験	診断薬を服用し、服用前後の呼気を集めて診断します。
便中抗原検査	糞便中のピロリ菌を調べる検査です。負担が少なく小児でも検査が可能です。

ピロリ菌の除菌治療

通常は3種類の薬を朝夕2回、7日間服用します。

薬の飲み間違い、飲み忘れ、自己判断などで薬を減らしてしまうと除菌に失敗する確率が高くなってしまいます。医師の指示を守り、正しく服用しましょう。

介護保険シリーズ



第3回

要介護1〜5の人へ「介護サービス」

介護サービスの利用のしかた

「要介護1〜5」と認定された人は、まず居宅介護支援事業者などに依頼して利用するサービスを具体的に盛り込んだケアプランを作成し、ケアプランにもとづいてサービスを利用します。サービスを利用した場合は1割を自己負担します。

施設に入所したい

1 介護保険施設と契約

入所を希望する施設に直接申し込みます。居宅介護支援事業者などに紹介してもらうこともできます。



2 ケアプランの作成

入所した施設で、ケアマネジャーが利用者に合ったケアプランを作成します。



3 施設サービスを利用



在宅でサービスを利用したい

1 ケアプラン作成を依頼

依頼する居宅介護支援事業者が決まったら市区町村に「ケアプラン作成依頼届出書」を提出します。



2 ケアプランの作成

居宅介護支援事業者

- 1 利用者の現状を把握**
ケアマネジャーが利用者と面接し、問題点や課題を把握してサービス利用の原案を作成します。
- 2 サービス事業者との話し合い**
利用者本人や家族とサービス事業者の担当者がケアマネジャーを中心に話し合います。
- 3 ケアプランの作成**
作成されたケアプランの具体的な内容について利用者の同意を得ます。

3 サービス事業者と契約

訪問介護や訪問看護などを行うサービス事業者と契約します。

4 在宅サービスを利用



おしえてせんせい！&A

インフルエンザ予防にうがい、手洗い、マスクはどのくらい有効なのでしょうか？

のどに付着したインフルエンザウイルスは、20秒ほどでのどの粘膜に定着するとされており、うがいやマスクを除去するにはウイルスが付着してから20秒以内のうちうがいをする必要があります。実際には困難と思われ、厚生労働省も近年はインフルエンザ予防のポスターからうがいの項目はずしています。しかし、外出から帰ったらすぐにうがいをする、という対応は必要でしょうか？

手洗いについても、アメリカのCDC（疾病予防管理センター）なども、明らかに有効性を示すデータはないとしています。しかし、外出から帰ったらすぐに手を洗う、という対応はやはり必要と思われ、マスクについても、ウイルスのような、細菌よりもはるかに小さな粒子の通過をブロックする効果はありません。しかし、マスクをすることによって、ウイルスが付着した手で鼻や口に直接さわ

ることを防ぐことにより、ウイルスが鼻や口から侵入する機会を減らすことができると考えられています。

このように、うがい、手洗い、マスクの効果はそれぞれ限定的ではありますが、限界や効果を知った上で、ひとりひとりが可能な範囲の予防に取り組んでいく必要があると思われ、





救急医療機関のご案内

川崎市医師会は、休日にも市民の皆様へ安心していただけるように、
会員が当番制で休日急患診療所への出動、また在宅当番医を行っています。

休日急患診療所

診療日

日曜・祝日・
年末年始(12/30~1/4)

受付時間

午前9時~11時30分
午後1時~4時

川崎市高津 休日急患診療所

☎044-811-9300

国道246号線新二子橋手前

内科 各区の休日急患診療所

小児科 各区の休日急患診療所、小児急病センター

耳鼻咽喉科・眼科 休日在宅当番医

川崎市川崎 休日急患診療所

☎044-211-6555

教育文化会館前交差点の角

川崎市幸 休日急患診療所

☎044-555-0885

幸消防署隣

川崎市中原 休日急患診療所

☎044-722-7870

中原保健所前

川崎市多摩 休日夜間急患診療所

☎044-933-1120

多摩区総合庁舎内

内科夜間診療所の受付時間は
毎夜間の午後6時30分~10時30分

川崎市宮前 休日急患診療所

☎044-853-2133

東急バス宮前休日診療所前

川崎市麻生 休日急患診療所

☎044-966-2133

麻生区役所敷地内

川崎市救急医療情報センター 24時間

オペレーターによる医療機関のご案内

お問い合わせの時間に診療を行っている、近くの医療機関をご案内します。

☎044-222-1919

コンピューターによる自動応答システム

電話・FAXによる医療機関案内を行っています。

☎044-222-3399

川崎市の
総合医療機関
検索サイト

「かわさきのお医者さん」を
ご利用ください。

<http://www.qq.city.kawasaki.jp/>

今診てもらえるお医者さんを探す、かかりつけ医を見つけるなど、さまざま
な条件で医療機関を検索することができます。また、耳鼻咽喉科や眼科
の休日当番医、薬局など、関連情報も掲載されています。



携帯電話による情報提供を、
行っています。

<http://www.qq.city.kawasaki.jp/k/>

小児急病センター

川崎市南部小児急病センター (川崎市立川崎病院内)

[診療日・受付時間]

- ・毎夜間(365日) ……午後5時~翌朝8時30分
- ・日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3) ……24時間

☎044-233-5521(代)

※診療を希望する場合はあらかじめ電話連絡の上来院してください。

中部小児急病センター (日本医科大学武蔵小杉病院内)

[診療日・受付時間]

- ・毎夜間(365日) ……午後6時30分~午後11時

☎044-733-5181

川崎市北部小児急病センター (多摩休日夜間急患診療所内)

[診療日・受付時間]

- ・毎夜間(365日) ……午後6時30分~翌朝5時30分
- ・日曜・祝日・年末年始(12/30~1/4) ……午前9時~11時30分
午後1時~4時

☎044-933-1120

耳鼻咽喉科・眼科休日在宅当番医

[診療日・受付時間]

- ・日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3) ……午前9時~午後5時(原則)

※当日の当番医及び受付時間については川崎市救急医療情報センターにお問い合わせください。

題ないですからね。

風邪をひいたときに効果が
あるという民間療法、いろいろ
ありますね。その中で、
「焼いたネギを首に巻くと治
る」というのもありますが、
本当でしょうか。ネギの白い
部分は漢方でも風邪に効果が
あるといわれていますし、辛
み成分アリシンには血行促進
や疲労回復効果もあり、葉の
部分はβカロテンも豊富な
ので、風邪に効果的な食品では
あります。しかし、首に巻い
ても成分が皮膚を通して血液
中に吸収されるというのは無
理がありますね。あと、風邪
の時、よっぽどの高熱でなけ
れば、お風呂に入るのは、問
題ないですからね。



Q 風邪をひいたら
ネギを首に巻くと治る?
A ×これは間違いです!

第3回 都市伝説 体にまつわる

皆さんは「がん検診」
を受診していらっしゃいますか? 今や2人に1
人ががんにかかり、3人
に1人ががんで亡くなる
時代ですが、その中で
がん検診は死亡率を下げる
有効な手段と考えられて
います。そこで今回のほ
ほえみがえしでは川崎
市がいち早く採用した胃
がん内視鏡検診を特集しま
した。内視鏡ってどんな
ふうに行うのだろう、最
近ピロリ菌という名前を
良く聞か、といった良
く聞く疑問、質問にお答
えてきていれば幸いです。

あとかき

「ほほえみがえし」
を読んだ感想や取り
上げてほしいテーマ、
川崎市のお医者さん
たちに聞いてみたい
ことなどを、ぜひお
寄せください。
メールの件名を
「ほほえみがえしへ
の意見」とし、お名
前、連絡先を明記の
うえ、下記のメール
アドレスまでにお送
りください。

isshi-kai@kawasaki.kanagawa.med.or.jp

ほほえみがえし
へのご意見を
お寄せください

