市民公開
健康講座

はままつ健康フォーラム

YouTube公開

はままつ健康フォーラムは、多くの人が大きな関心を持っている「健康」「医療」について、
専門的な知識と経験が豊富な講師が分かりやすく講演するものです。
正確な情報を得て、生活の質の向上や病気の予防や予測へとつなげていきましょう。
今回の講演は「ピロリ菌と胃がん」と「糖尿病について知ろう!」について解説していただきました。
なお、新型コロナウイルス感染症対策のため、2022年3月9日、10日に講演の内容を収録しました。

講演1 糖尿病について知ろう

浜松市医師会　理事
きくち内科クリニック　院長
菊池 範行 氏

〔前編〕（配信時間約20分）
動画配信はこちらから
https://youtu.be/KGSsZOvLDT4

〔後編〕（配信時間約30分）
動画配信はこちらから
https://youtu.be/XJPlGiYeyvQ

合併症を引き起こす糖尿病

浜松市は健康寿命日本一の街です。20大都市の中で、健康寿命が2010年・2013年・2016年と3期連続で1位を獲得しました。健康寿命とは、日常生活が制限されることなく元気に生活できる期間のことです。

高齢者が要介護になる原因を見てみると、糖尿病自体は2・7％という低い数値ではありますが、認知症や脳血管疾患などの病気は、糖尿病が原因で引き起こされます。健康な生活習慣が徐々に乱れ、不健康な生活習慣になり、体重の増加、血圧や血糖値の上昇につながります。この段階ではまだ特に自覚症状がないため、いつのまにか糖尿病、高血圧症、高脂血症などの病気に進行します。そして、さらに放置をすると、心筋梗塞、狭心症、脳卒中、失明、人工透析など、要介護状態になってしまいます。糖尿病は、さまざまな合併症を含めると、要介護になる大きな原因になっています。

浜松市は糖尿病予備軍が多い

糖尿病とは、血糖値が高い病気です。インスリンというホルモンの働きが低下することで、体内に取り入れられた栄養素がうまく利用されずに、血液中のブドウ糖（血糖）が高くなってしまいます。血糖値は、空腹時は低くても、食後に高くなります。正常の場合は、空腹時が110㎎／dL未満、食後どんなに高くても140㎎／dL未満におさまります。しかし、糖尿病になると、空腹時が126㎎／dL以上、もしくは食後が200㎎／dL以上になります。

静岡県における糖尿病・予備軍患者のデータを見てみると、県東部は糖尿病の患者が多いですが、県西部は糖尿病予備軍の方が多くなっています。

失明や足の壊疽につながる病気

糖尿病の原因は、食べ過ぎによるものではありません。糖尿病有病率の推移を見てみると、患者数は40年間で50倍も増加しています。しかし、食事のエネルギー摂取量を見ると、1950年から現在までほとんど変わっていないため、食べ過ぎが原因とは言えません。ところが、食事の中に含まれる脂肪の割合をみると、右肩上がりに推移しています。つまり、食事の中に占める脂肪の割合が増えているのです。糖尿病の原因は、体質、ストレス、暴飲暴食、運動不足、肥満などがあります。20歳から5㎏以上体重が増えた人は、要注意です。

糖尿病になると、口渇、多飲、多尿、空腹感の強さ、急に痩せる、足のしびれなどがありますが、実は無症状の患者さんが最も多いのです。そのため、検査をして自分がはじめて糖尿病だということを知る方が多いです。血糖値が高いまま放置してしまうと、脳梗塞や心筋梗塞などさまざまな合併症を引き起こす恐れがあり、失明の原因の第3位は糖尿病です。また、足が壊死することもあり、糖尿病性足壊疽が原因で足を切断される方が、年間3～4千人いるとされています。

糖尿病の治療方法について

糖尿病になってしまった場合、まずは食事と運動に気をつけるところからはじめましょう。糖尿病の治療は、基本的には食事療法と運動療法です。つまり、生活習慣の是正です。食事療法といっても、難しいことではありません。正しい栄養の知識を身につけて、賢く食事の選択をしましょう。食事時間が不規則、朝食を抜くことが多い、アルコールを多く摂取する、外食が多い方は、特に食生活の見直しが必要です。静岡県の東部には、糖尿病の患者が多いと言いましたが、朝食欠食の方も多い傾向もあります。朝食を抜いてしまうと、朝食を食べる人に比べて、約4～5倍肥満になりやすくなります。また、体型別に食べる速さを見ても、明らかに肥満の方の方が、食べる速さが早いことがわかっています。食べる順番にも工夫が必要です。空腹時に、白米やパンなどの糖質を先に食べると、血糖値が急激に上がってしまいます。野菜や魚、肉などを先に食べることで急激な血糖値上昇を予防することができます。

運動療法は、運動をしても問題ないかをまず判断する必要があります。膝や腰が悪い方や、心臓の状態が思わしくない方は、急に運動をはじめると危険ですので、医師の判断を仰いでください。運動はウォーキングや水泳などの有酸素運動と、腹筋やスクワットなどのレジスタンス運動を組み合わせて行うことで、より効果的な血糖改善を得ることができます。

まずは受診をしましょう

糖尿病は誰でもなる可能性のある病気です。放置すると血管が砂糖漬けになり、突然死の恐れもあります。半数近くの方が、受診をせず、合併症のリスクを抱えたまま生活をしています。合併症を予防するためにも、治療を続けていくことが大切です。もし何らかの理由で治療を中断してしまった場合でも、病院に行きづらいと思わずに、できるだけ早く治療を再開しましょう。また、自覚症状がないので、健康診断を必ず受けましょう。

講演2 ピロリ菌と胃がん

浜松市医師会　副会長
磯部内科クリニック　院長
磯部 智明 氏

〔前編〕（配信時間約15分）
動画配信はこちらから
https://youtu.be/u7wQxcJegFg

〔後編〕（配信時間約15分）
動画配信はこちらから
https://youtu.be/5DlqYlQ1-WI

胃がんの原因のピロリ菌

ヘリコバクターピロリ菌とは、ヒトなどの胃に生息するらせん状の細菌で、ピロリ菌とも呼ばれています。発見当初は、キャンピロバクター・ピロリと呼ばれておりましたが、2・3回ねじれのある形状から現在の名称になりました。

ピロリ菌は胃の中に生息しています。普通、胃は胃酸があるので大抵の細菌は溶かされてしまうのですが、ピロリ菌は「ウレアーゼ」という酵素によって生成されるアンモニアを利用し、身の回りをアルカリ性にすることで胃酸を中和することができます。生後5歳ぐらいまでにピロリ菌に感染すると、ピロリ菌は排除されず長期間胃の中に生息します。

ピロリ菌によって引き起こされる代表的な病気に、胃潰瘍、十二指腸潰瘍があります。ピロリ菌発見以前の1980年代までは、胃潰瘍、十二指腸潰瘍は高血圧や糖尿病と同様に国民病で、潰瘍の原因は、喫煙・飲酒などの生活習慣やストレスなどによるものと考えられていました。1980年以降は、強力な抗潰瘍（H2R拮抗薬）の使用により、手術などに頼らず、保存的に治療ができるようになりました。しかし、服用中止後の再発率は70％にも及んでおり、胃潰瘍、十二指腸潰瘍は治療を行ってもなかなか完治しない病気でした。その後、1983年にオーストラリアのロビン・ウォレンとバリー・マーシャルがヒトの胃にらせん状の細菌を発見。マーシャルは培養したピロリ菌を自ら飲むという、自飲実験を行なった結果、急性胃炎を発症し、ピロリ菌の病原性が証明されました。

除菌により再発率を低下

胃潰瘍、十二指腸潰瘍の方がピロリ菌に感染している確率は、約90％以上と言われています。ピロリ菌感染者の大部分は、慢性胃炎へ進展します。慢性胃炎は潰瘍と違い、無症状で進行します。ピロリ菌感染は、胃がんの危険因子であることが研究でも証明されており、除菌することにより、がんの発生を3分の1に減らすことができます。また、70％もあった再発率も0％に抑えることができました。厚生労働省は、平成25年より、ピロリ菌保菌者が内視鏡検査において胃炎の確定診断がなされた場合、ピロリ菌治療を行うことを保険的に認めました。以降、医療従事者はピロリ菌の患者さんに対して積極的な除菌治療を行うことができています。

胃がん検診の歴史

長年、部位別がん死亡率の1位だった胃がんですが、現在では減少傾向にあります。ピロリ菌除菌の普及により、胃がんの発生を防ぐことができるようになっただけではなく、胃がん検診が普及したことも大きな要因です。胃がん検診の発端は、1953年に九州大学の入江教授が外来患者を対象に胃のレントゲン撮影をはじめたことです。その後、1960年に東北大学黒川教授が黒川・西山式胃がん検診車を用いて、宮城県名取市で集団検診を実施しました。現在、胃のレントゲン検診は、検診車にて事業所で行うことが可能になりました。多人数を検査することができ、医師が帯同をしなくてもレントゲン技師のみで対応できます。

レントゲン検査と胃カメラ検査

検診を受ける際、バリウムと胃カメラで迷われる方も多いのではないでしょうか。胃のレントゲン検診では、なかなか早期がんを見つけられないことが多いです。放射線の被曝やバリウムの誤嚥もあり、体型によってはきれいに撮影ができないこともあります。早期のがんは、病変部が僅かな隆起やへこみ、色の違いとして認識ができないことが多いため、内視鏡の方が病変の指摘には断然優れているとされています。拒否反応の多い胃カメラですが、鼻から入れる経鼻カメラの普及が進んでいます。鼻から入れる内視鏡は細く、舌根部に触れないため、嘔吐反射が起きにくくなっています。他にも、ABC検診という血液を用いて胃がんのリスクを調べる方法もあります。ペプシノーゲンという酵素とヘリコバクターピロリ抗体を組み合わせて検診を行います。A判定が出た場合は、検診から除外され、B、C、D判定の場合は、内視鏡検診を勧めています。

毎年がん検診を受けましょう

ピロリ菌未感染の人でも咽頭がん、食道がんなどはピロリ菌感染によって発生率は影響されません。また、パレット食道腺がんはピロリ菌未感染者に高確率で発生しています。近年、ピロリ菌未感染者に発生する胃がんも注目されています。ピロリ菌に感染しても良いというわけではありません。浜松市では年に1回の検診を推奨していますので、ピロリ菌を保菌していない方もがん検診を受けましょう。

[主催]はままつ健康フォーラム実行委員会 [構成団体]浜松市医師会、浜松市、浜松市内病院長会、中日新聞東海本社、静岡エフエム放送
[後援]静岡県、静岡県病院協会、静岡県看護協会、浜松商工会議所 [企画・制作]中日新聞東海本社広告部

私たちは、はままつ健康フォーラムへの協賛を通じ、市民の皆様の健康づくりを応援してまいります！

特別協賛
SUZUKI
杏林堂 SUPER DRUG STORE 株式会社杏林堂薬局

協賛
浜松いわた信用金庫
YAMAHA Make Waves
遠鉄グループ 遠鉄の介護サービス ラクラス La-Class
社会福祉法人 聖隷福祉事業団 介護付有料老人ホーム 浜名湖エデンの園
KYOWA FOR YOUR SMILE 協和医科器械株式会社
静岡県予防医学協会
一般財団法人 浜松光医学財団 浜松PET診断センター
FORCE EYE 株式会社 フォース・アイ

（掲載順序不同）