



横須賀市医師会

第 23 号

令和 2 年 春

すこやか通信



横須賀市医師会の活動

中学 2 年生のピロリ菌対策

横須賀市医師会中2ピロリ菌検査担当理事
胃・大腸がん検診担当理事
マールクリニック横須賀院長

水野 靖 大



横須賀市では、令和元年度から“中学 2 年生のピロリ菌対策”を始めました。“胃がんにならない街”を目指す画期的な取り組みですが、まだ十分に浸透しているとは言えません。そこで、この紙面を借りて少しお話させていただきたいと思います。

日本の胃がん発症の99%はピロリ菌が関わっているので、ピロリ菌感染者に胃カメラ検査を行えば効率的に胃がんが発見できます。しかも、感染者でも簡単にピロリ菌をやっつけること（除菌といいますが）ができ、除菌後は胃がんになる危険性が下がります。

この科学的事実を踏まえ、横須賀市では40歳以上の市民に対して“胃がんリスク検診”を行なっています。受検率はバリウム検診の頃より高く、予想以上に多くの胃がんが発見できています。

しかし、胃がん発見には優れた検診ですが、胃がん予防を考えると、より若年でこの検診を受ける方がその恩恵は大きくなります。なぜなら、若い時に除菌するほど、胃がんリスクはより下がるからです。

そこで、横須賀市は、行政・議会・医師会が協力して“中学 2 年生のピロリ菌対策”を開始しました。中2で感染をチェックし除菌すれば、胃がんリスクは限りなくゼロになるのではと考えられています。

近年、予防医学が注目を集めていますが、“中学 2 年生のピロリ菌対策”は、これまでのがん検診のような早期発見が目的の検診ではありません。胃がんの原因を発見して取り除くという、まさに予防医学的検診です。

中2で検診をする理由はもう一つあります。ピロリ菌の感染は、概ね5歳までの、胃酸の分泌も少なく免疫も不十分な頃に起こります。近年の主な感染ルートは、この時期に濃厚接触する同居家族からの経口感染だと考えられています。中2で除菌すれば、子育て中での感染が防げ、次世代への感染の伝播を断ち切ることができます。

この検診は除菌まで全てが無料です。実は健康保険でピロリ菌チェックや除菌を行うには胃カメラ検査が必須です。これでは若年者にはハードルが高く現実的ではありません。いきおい、医療証が使えない自費診療で行うこととなります。今回の検診は、この診療代が無料になるチャンスです。もちろんチェックによる健康被害は検尿なので全くありません。

胃がんは、ピロリ菌に対する正しい理解でその大部分が防げます。“早期発見よりもさらに一歩進めて胃がんにならないための予防へ”まずは簡単なチェックから初めてみませんか？

在宅医療 (2)

小磯診療所 院長 磯崎 哲男



がん患者さんの在宅医療について

皆さんはがん治療というと何を思い浮かべるでしょうか？ 手術や抗がん剤の治療、または放射線治療などを思い浮かべるかもしれません。がん患者さんの在宅医療についてはまだご存じない方が多いと思います。

まずは背景から説明いたします。がんを患う方は日本において徐々に増えてきています。2017年には28%の方ががんでお亡くなりになっています。横須賀は高齢化が進行している地域ですからがん患者さんの人数も増え、またがん患者さんも高齢化しています。

一方で副作用の問題で手術や抗がん治療を希望しない高齢の方が増えています。がんによって起きてくる困った症状を押さえ込みながら、がんそのものには手をつけず、自宅で療養することを支援するのががん患者さんの在宅医療なのです。

がんが進行することによって病院への通院が難しくなった時点から在宅医療を始めることができます。治療薬や医療機器の進歩で、病院の病室でできることは自宅でもできます。自宅では病院と違い病状を緩和する治療は諦めなければならないということはありません。

がん患者さんの在宅医療の良い点は

- ① 住み慣れた自宅で自分のペースで過ごすことができる
- ② ご家族と過ごせる時間が長くなる
- ③ 自分の家にいる安心感、ご家族が近くにいる雰囲気は本人に伝わることによって本人の気持ちの安寧に大きな効果がある

一方でがん患者さんが自宅で過ごす場合にはご家族の負担が増えてしまうことがご家族の懸念される場所だと思います。これまでの経験では、がん患者さんの在宅医療を受けた平均日数は83日間で、9割以上の方が最後までご自宅で過ごされています（小磯診療所で在宅医療をうけた方）。約3ヶ月間であればご家族も一緒に頑張れるのではないのでしょうか？ また、ご家族へのインタビューでは大切な家族を失った喪失感が大きいけれども、自分たちのできることは全てやってあげられたのでその点については満足しているとの声もありました。

横須賀ではがんがあっても自宅で最後まで過ごすことを諦めなくて良い状況になっています。

循環器科 (1)

工藤医院 院長 工藤 澄彦



冬場に多い心臓発作（狭心症、心筋梗塞）

暖かい部屋から寒い所へ出たとき、夜中にトイレに行ったとき、朝布団の上げ下げや家事をしているときや、階段を上ったときに胸がギュッと痛くなって数分で治まったことはありませんか？それは、心筋梗塞の前兆の狭心症かもしれません。近くの循環器内科に受診してください。

狭心症は、心臓に酸素や栄養を送る冠動脈という血管が動脈硬化や攣縮によって狭窄した状態ですが、心筋梗塞では完全に閉塞し、心筋が壊死します。そのため、ポンプ不全（心不全）、血圧低下（ショック）や不整脈が出現し命を落とすこともあります。狭心症の症状は、前胸部（歯や顎からみぞおち）に強い痛みが出現して3～10分の安静で治ります。心筋梗塞の場合はその痛みが長く続きます。心筋が瀕死の状態になっていますのですぐに救急車を呼んでください。6時間以内できれば3時間以内に血流が再開されれば心筋壊死が防げるからです。心筋梗塞になると約半数の人は医療機関に到着する前に亡くなられてしまうそうです。狭心症のうちに医療機関へ受診し治療してください。治療すれば元の心臓、元の人生に戻れるからです。狭心症や心筋梗塞にならないためには、危険因子の管理（動脈硬化の予防）が必要です。禁煙と血圧、高脂血症、糖尿病のコントロールが大切です。家庭血圧を測定し、140/90mmHg以上が続くようでしたら、医療機関を受診しましょう。食事に気をつけ適度な運動をして、標準体重を維持することも大事です。また、年に1回は健康診断を受けて高脂血症、糖尿病のチェックも必要です。健康は貴重な財産です。失ってから気づく人が多いのは残念です。



横須賀市救急医療センター



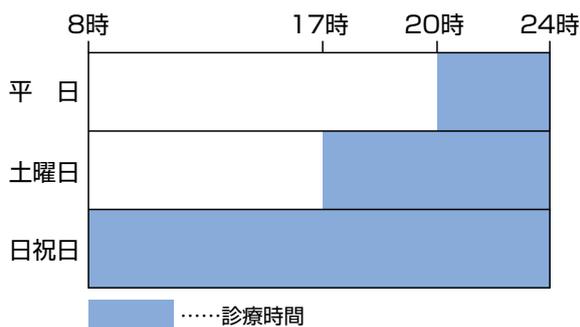
診療科目 内科・小児科・外科

〒238-0005 横須賀市新港町1-11

☎824-3001

横須賀市救急医療センターは、横須賀市医師会が管理・運営をしております。
横須賀市医師会では、市民の皆様安心していただける
質の高い医療を提供しております。

診療時間



年末年始 12月29日16時～
1月4日8時まで24時間診療

案内図



横須賀市医師会は、市民の皆様により良い医療を提供できるよう

これからも努力していくつもりでありますので、

よろしくご支援をお願いいたします。

詳しいことは横須賀市医師会ホームページ

<http://www.yokosukashi-med.or.jp>

にアクセスしていただきますようお願いいたします。

横須賀市医師会
モバイルサイト



<http://yokosukashi-med.or.jp/mobile/>

一般社団法人 横須賀市医師会

〒238-0005 横須賀市新港町1-11 TEL 046-822-0542 FAX 046-823-4534