

TOPICS

- ・慢性胃炎
- ・減塩のすすめ
- ・インフルエンザの予防対策

この広報誌は、田園調布中央病院と患者さまが一体となって、病気やけがと闘うために少しでもお役に立てるよう、スタッフ一同が心をこめて皆さまへお送りする情報誌です。

診療科目

内科（一般・リウマチ・膠原病・呼吸器・消化器）

外科（一般・消化器・呼吸器外科・肛門 内視鏡外科）

整形外科（一般・骨折・各関節痛・ひざ・骨粗鬆症）

眼科（一般・白内障・網膜剥離・緑内障）

泌尿器科・循環器内科・皮膚科・疼痛外来・乳腺外科

形成外科・脳神経外科

予防接種（肺炎球菌・インフルエンザ・MR・麻疹・風疹・

破傷風・おたふく風邪・肝炎）※対象 15 歳以上

ウエルネス外来（要予約）※自由診療

受付時間

【午前】8:00～12:00 【午後】8:00～16:30

診療開始

【午前】9:00～ 【午後】14:00～

◆診療科により受付・診察時間が異なる場合がございます。

詳細につきましてはお電話、受付までお問い合わせ下さい。

面会時間

11:00～20:00（面会時間は他の患者さまにご迷惑のかからないようお守り下さい。）

医療法人社団七仁会田園調布中央病院

〒145-0071

東京都大田区田園調布 2-43-1

TEL:03(3721)7121

田園調布中央病院ホームページ

<http://denenchofu-hp.jp/>

発行:田園調布中央病院 広報委員会

病院理念

支える医療を実践する

基本方針

- ・救急・急性期医療に全力で取り組む事で、命を支えます。
- ・地域の方々と共に地域医療へ貢献する事で、地域を支えます
- ・疾病の早期発見・予防に努める事で、健康を支えます

患者様の権利

当院では患者様の

1. 良質で公平な医療を受ける権利
2. 医師による説明を受ける権利
3. 医療を選択し自己決定する権利
4. プライバシーを尊重される権利
5. 事故情報の開示を求める権利
6. 個人情報を守る権利

患者様の権利を尊重し安全で良質な医療の提供を行うために患者様のご協力をお願いいたします。



胃炎は、臨床経過から急性胃炎と慢性胃炎に分類されるが、一般に胃炎という病名を用いる場合は慢性胃炎を意味します。

日常生活では自覚症状から、また、胃 X 線造影検査や内視鏡検査で形態的に胃炎と診断しているが、本来は病理学的診断名であり、欧米では、胃炎とは胃粘膜の組織学的炎症と定義されています。胃のなかには、塩酸（胃の壁細胞で作られる純度の高い塩酸）が常時存在していますし、食物自体も物理化学的に胃粘膜を障害する可能性があります。慢性胃炎は、胃粘膜の状態によって、表層性胃炎（胃粘膜表面で軽い炎症のある状態）、びらん性胃炎（炎症により粘膜表面がえぐれた状態）、萎縮性胃炎、肥厚性〔ひこうせい〕胃炎（胃粘膜表面が性状よりあつく見える状態）とわけられます。そのうち一番多いのは萎縮性胃炎といって、胃粘膜の炎症が長く続くために胃粘膜自体が萎縮し薄くなっている状態の慢性胃炎です。そのため、慢性胃炎は加齢に伴う現象である、という説が日本の学会では主流を占めていました。しかし、この考え方を一変する事件が 1982 年におこりました。それはピロリ菌の発見です。この菌の発見以来、慢性胃炎の大半はピロリ菌の長期感染によってひきおこされることが明らかになってきました。

慢性胃炎は、ヘリコバクター・ピロリ菌感染や NSAIDs（痛み止め）の投与などに起因する組織学的胃炎を意味し、消化性潰瘍や癌などの器質的疾患は認めないが、上部消化器症状を訴えるものを non-ulcer dyspepsia (NUD) あるいは functional dyspepsia (FD) とに分けて理解しています。胃 X 線造影検査や内視鏡検査で形態的胃炎や組織学的胃炎は、慢性的な自覚症状を必ず引き起こすものではありません。組織学的胃炎は、消化性潰瘍や胃癌発症のリスクです。慢性胃炎の発症機序は、組織学的胃炎を認めた場合は、感染症、薬剤を含めた化学物質の投与、全身疾患の一病変、自己免疫を原因として考えられます。組織学的胃炎は主に H. pylori 感染に起因するため、組織学的胃炎を認めた場合はまず、H. pylori 感染を考えます。また、Helicobacter heilmannii、サイトメガロウイルス、結核、梅毒などの感染症、NSAIDs や抗生物質などの薬物も組織学的胃炎の原因となります。クローン病や好酸球性胃腸炎、膠原病などの全身疾患の胃病変として組織学的胃炎を認めることもあります。悪性貧血の原因として知られている胃体部を中心とした萎縮性胃炎は、自己免疫性疾患の 1 つです。

慢性胃炎の比較的多くみられる症状は、上腹部不快感、膨満感、食欲不振などのいわゆる不定愁訴と呼ばれるものです。ですから症状だけで慢性胃炎を診断することはできません。もちろん、胃の炎症症状の強い時には、吐き気や上腹部痛などの急性胃炎症状がでてきます。重要なことは、慢性胃炎においては、胃粘膜の萎縮の状態と自覚症状の程度が相関しないことです。つまり、なぜ慢性胃炎で症状がでるのか、わからない部分がまだ多いのです。治療は、慢性胃炎の本態が萎縮性変化なので、根本的な治療法はないことがわかりただけるといえます。もたれ感、不快感などの胃の不定愁訴には、胃の運動を改善する薬剤や胃の粘膜を保護する薬剤が処方されます。しかし、2013 年 2 月から内視鏡検査でピロリ菌感染と確定診断された慢性胃炎に対してピロリ菌除菌治療も健康保険の対象になりました。

胃の調子がなんとなく気になる方はぜひ内視鏡検査とピロリ菌の検査を施行し担当医と相談して下さい。





日増しに寒くなってきました。寒くなると、血管が収縮し、血圧が上昇しやすくなることが知られています。高血圧は塩分のとりすぎによっても引き起こされますが、日本人は摂取量が減ってきてはいるものの、一日平均10.7g、目標値の約2倍の塩分をとっています。「減塩」は、高血圧によってもたらされる脳卒中や心筋梗塞などのリスクを減らすため、大きな課題となっています。塩分過多の原因としては、味噌や醤油などの調味料や漬物などの保存食が考えられ、加工食品や外食にも注意が必要です。

減塩の方法には、摂取する塩分を減らすだけではなく、カリウムを多く含む食品の摂取・運動により塩分を体外に排出する方法があります。運動は、肥満予防とストレス解消の両面で大切です。運動といっても、1日20～30分のウォーキングなどでよく、激しい運動の必要はありません。

■ 料理にアクセントをつける



食生活のポイント



一つの料理に塩分を重点的に使い、他の料理は薄味や無塩のものを組み合わせると満足感があります。

■ 酸味を利用する

ゆず、レモンなどかんきつ類の絞り汁や酢を利用すると酸味のため、薄味でもおいしく食べられます。特にフライ、ムニエル、サラダなどに使うと効果的です。

■ 香辛料を利用する



カレー粉、辛子、七味唐辛子、わさび、生姜などを上手に使うと塩分を控えられます。

■ 天然の旨みを利用する

だしは昆布、かつお節、きのこ類など自然食品でとり、化学調味料は避けましょう。違う種類を組み合わせることで旨みが増し、薄味でもおいしく感じます。



■ 旬のもの・新鮮なものを用いる

旬のものは、味もよく風味も豊かで、調味料を使わなくてもおいしく食べられます。

■ 漬物は即席漬けにする

1%ぐらいの塩分にして、生姜、しそ、レモン、昆布など風味・旨みのあるものと一緒に2～3時間漬けるとおいしい漬物ができあがります。

■ 減塩食品を利用する

様々な種類の減塩食品が市販されていますので利用すると料理のバラエティが広がります。ただし減塩商品だからといって、多く使用すると、逆効果になってしまいます。

■ 麺類を減らす

麺類の汁には塩分が多く含まれています。汁は極力飲まず、食べる回数を減らしましょう。

■ 塩分の排出を促すカリウムの多い食材を摂る

野菜・豆・海草に多く含まれるカリウムを摂ると、塩分の排出が促されます。



食生活、生活習慣に気をつけて、適切な血圧コントロールをしていきましょう



～インフルエンザの予防対策～

インフルエンザや感染性胃腸炎の流行の時期になりました。
今回は、これから流行期を迎えるインフルエンザについてお知らせします。



《特徴》

インフルエンザウイルスに感染する事で発症する。
大きく分けて A 型・B 型・C 型があり、流行の原因となるのは A 型と B 型である。
ウイルスの特徴として、抗原性が変化しやすく、年ごとに様々な株が出現し流行する。

【症状】

急な発熱（38 度以上）、倦怠感、関節痛の全身症状に加えて咳や鼻汁等、高齢者や小児、妊婦、基礎疾患(*1)を持つ患者では重症化しやすい。

(*1) 慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、腎疾患、糖尿病、免疫不全など発病者の咳、くしゃみとともに飛散する飛沫咳による飛沫感染とウイルスに汚染された物品に接触することによる接触感染によって伝播する。

【ワクチンについて】

インフルエンザワクチンの効果は、感染後の発病の可能性の低減と罹患時の重症化の予防である。

接種したからと言って発病しないわけではない。



日頃からうつらない・うつさないために予防しましょう

毎日の体調の変化をチェックし、流行時は不要不急の外出は出来るだけ控えましょう。

◎手洗い・うがいの習慣化

- *手首・手のひら・手の甲・指の間をしっかりと洗います。
- *口の中をクチュクチュ、のどの奥をガラガラと洗い流します。



◎咳エチケット（マスクの着用）

- *咳やくしゃみをする時は、ティッシュペーパーなどで鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ 1 m 以上離れます。
- *咳やくしゃみが出るときはマスクをしましょう。隙間がないように鼻を確実に覆いましょう。
- *マスクは不織布で、使い捨てのものを勧めします。
- *マスクの表面は触れずに、外した後は手洗いをしましょう。



**マスクの表面は
細菌が
いっぱい!**

