



ピロリ菌について

【ピロリ菌とは】

ピロリ菌は、胃の中に好んで住みつき、胃の壁を傷つける細菌で1980年代に発見されました。胃の中は強い酸性で細菌が住めないと思われていたため、解析するまでに時間がかかりました。現在も研究が進んでおり、胃に悪影響を及ぼす、慢性胃炎の原因になる、胃癌になりやすい、大腸癌を併発しやすいといったように新たな発見が次々とニュースになっています。「ピロリ菌」という印象に残るかわいい名前の由来は、ピロリ菌が幽門という胃の出口を意味する「ピロルス」から初めて見つかったからです。



ピロリ菌

【ピロリ菌の検査方法】

例) 尿素呼気試験

13C尿素(炭素原子にしるしをつけた尿素)がピロリ菌によってアンモニアと二酸化炭素に変わることを利用し、呼気のなかの13Cを測定します。精度が優れていて簡便な方法です。

【ピロリ菌の除去】

胃潰瘍・十二指腸潰瘍については、日本でも2000年11月より、ピロリ菌の除菌療法が保険で認められるようになりました。ピロリ菌の除菌に成功すると、何度も再発を繰り返していた潰瘍の再発が抑えられる、維持療法(潰瘍が治った後も、再発予防のために薬を飲み続けること)が必要なくなるなどの効果があります。ただし、除菌の治療は中途半端でやめたりすると、ピロリ菌が薬に対して耐性を持ち、次に除菌しようと思っても薬が効かなくなるおそれがありますので、必ず医師の指示通りに薬を飲むことが必要です。



【ピロリ菌の除菌で使う薬】

ピロリ菌の除菌治療は「プロトンポンプ阻害剤(PPIと略します) + 抗生剤(抗生物質)」という組み合わせで行われます。PPIは潰瘍の薬で、胃酸の分泌を強力に抑える働きがあります。抗生剤はいわゆる抗生物質のことで、菌(ピロリ菌)をやっつける薬です。PPIと一緒に使うことで胃の酸のために抗生剤が働かなくなってしまうのを防ぎます。現在保険で認められているのは、PPIにランソプラゾール、抗生剤にアモキシシリンとクラリスロマイシンという組み合わせで1週間に全部で50錠ほどを飲むことになります。平成14年12月より「ピロリ菌除菌治療」に飲む3種類の薬が1日分ごとにパックされた薬が発売され、「薬の飲み方が難しい」、「薬の飲み忘れ」などの問題が改善されました。この「パックした除菌治療薬」により、『簡便』、『正確』、『確実』な除菌治療が可能となりました。なお、これまで通りに「パックしてない除菌治療薬」を利用することにもできます。また、平成19年8月より、1回目の除菌治療が不成功だった患者さんには、クラリスロマイシンをメトロニダゾールに替えた「3剤併用療法」による、除菌治療も保険で認められました。

ヨーグルトのちから!!

ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌で発酵させたもので、タンパク質や、カルシウム、ビタミン等の栄養素がバランスよく含まれており、毎日摂りたい食品の一つです。最近、スーパーのヨーグルト売場にはたくさんのヨーグルトが並んでいますが、整腸効果のあるものや、美肌効果のあるもの、ピロリ菌除去に効果があるといわれているものなど、菌によってさまざまな効果が期待されています。

ビフィズス菌		元々体内に存在している善玉菌の一つです。ビフィズス菌BB536はアレルギー改善作用があり、花粉症の症状緩和に効果的といわれています。
R-1乳酸菌		菌体外に産生する多糖体により免疫力が高まり風邪をひきにくくなるといわれています。ウィルス感染予防に効果的で、継続して摂取するとインフルエンザ発症率が劇的に少なくなったとの事例があります。
LG21乳酸菌		LG21は胃の中で働き、ピロリ菌を直接攻撃できるといわれている菌です。胃の調子が良くない人は試してみてください。(よくならない時は病院に行きましょう。)
カゼリ菌SP株		この菌は腸内に長く留まり、腸のぜん動運動を活発にして、老廃物を排出してくれます。内臓脂肪、皮下脂肪を減少させる効果があり、メタボが気になる方におすすめです。
L55乳酸菌		善玉菌を増やし、悪玉菌を抑制する効果があるので、整腸作用から便秘や下痢に効果的です。大腸菌や黄色ブドウ球菌などの悪玉菌が増えるのを防ぐ効果もあります。
LB81乳酸菌		この菌を摂取したところ皮膚に弾力性がでて、肌の乾燥が改善されたという研究結果がでています。乾燥肌、肌荒れが気になる方におすすめです。

◆ヨーグルトの効果的な食べ方◆

* 200gを目安に毎日摂取しましょう → 乳酸菌は48時間で体外へ排出されるため毎日摂り続けることが大切です。

* 食後に食べましょう → 胃に何も入っていない食前は胃酸が強いためヨーグルトの働きが弱まるため、食後に食べましょう。特に朝は腸の働きが弱まっているのでおすすめです。

ヨーグルト菌には800種類ほどがあります。まずは自分の目的に合うものを見つけ、食べてみましょう。最低1週間は試してみてください。体に良い変化が現れたら相性がいいということになります。ヨーグルトパワーで健康な体を作りたいですね!!

(※今回紹介した商品は一部の商品です。他メーカーからもさまざまな効果が期待できるヨーグルトが発売されています。)

