

## 🔋 本日の卓話

健仁会 益子病院 理事長 益子 博様

「ピロリ菌と腸内環境について」

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す。ピロリ菌は慢性胃炎や胃潰瘍になる原因の1つではなく、原因そのものです。つまり、ピロリ菌さえ除菌してしまえば、胃の病気になる確率は大幅に下がるとされています。このピロリ菌が人体に与える主な影響は次の3点です。1. 慢性胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍 2. 胃がんになる確率が20倍以上 3. 胃 MALT リンパ腫といった胃の病気。また、日本人の50%以上がピロリ菌に感染しており、中でも50代以降では保持者の割合が70%以上に達します。そして、胃がんの発生にも深く関連しています。実に胃がん患者の80%以上が感染者であるとの報告もされています。ピロリ菌の除菌療法に健康保険が認められるようになりました。ただし、除菌のみの処置は健康保険の適用外であり、すでに特定の胃の病気を発症していないと健康保険が利きません。

人の体の全免疫システム全体の70%が腸に集中していると言われていています。腸内にいる腸内細菌のバランスが崩れて悪玉菌が増えると、免疫機能が低下して病魔に侵されやすくなります。悪玉菌はたんぱく質やアミノ酸を分解し、悪臭のする有害物質を作り出します。便秘や下痢、肌荒れ、腸炎はもちろん、これらの物質が身体中に運ばれ、動脈硬化、高血圧などの病気の原因にもなります。また、がんのリスクまであります。では腸内環境を整えるにはどうしたらいいのでしょうか。食物繊維や発酵食品を摂取することです。また、不溶性と水溶性の食物繊維をバランスよくとることで、おなかの中をよりキレイにすることができます。

水溶性食物繊維を多く含む食べ物には、りんご、バナナなどの果物類、しいたけ、えのきだけなどのきのこ類、わかめ、こんぶなどの海藻類です。不溶性食物繊維を多く含む食べ物には、大豆、いんげん豆などの豆類、ブロッコリー、ごぼうなどの野菜類、さつまいも、さといもなどのいも類があります。そして、善玉菌を増やすにはヨーグルト、漬物、納豆、チーズなど発酵食品を食べることと、適度な運動をすること、ストレスをため込まないことが大事です。



健仁会 益子病院  
理事長 益子 博先生  
ありがとうございます

## 🔋 ニコニコ報告

- 切通 勇次 益子先生卓話よろしく申し上げます
- 今村 勲 益子先生卓話ありがとうございます
- 大杉 能弘 益子先生卓話ありがとうございます
- 小林 忠 益子様卓話よろしく申し上げます
- 須田 清 益子先生ようこそお出でいただきました
- 延島 三男 益子先生卓話楽しみにしております
- 藤原 忠雄 財団のご協力よろしくお願いたします
- 藤原 忠雄 益子先生よろしくお願いたします
- 増田 徹 益子先生本日はよろしくお願いたします
- 森川 昌紀 益子先生本日はよろしくお願いたします
- 森田 康之 益子先生卓話を楽しみにしています
- 山口久仁幸 益子先生今日はありがとうございます
- 槇 孝夫 益子先生本日はよろしくお願いたします

会 員	出 席	計算会員	M U	出席率	ニコニコ	合 計	累 計
22 名	12 名	20 名	2 枚	70%	14 口	23,000 円	475,000 円

