

## 内科 大楽先生

今回は「ピロリ菌」についてお話しします。

### Qどのような菌か？

「ピロリ菌」はヘリコバイター・ピロリ菌という名で胃の中に住む細菌で胃の粘膜にくっつき毒素を出して胃に炎症を起こします。この菌がいると胃潰瘍や十二指腸潰瘍になりやすく、治っても約七割の方が一年以内に再発します。胃がんの原因になると言われています。

### Q強い酸性の胃に住めるわけ？

ピロリ菌はウレアーゼという酵素を持ち自分のまわりにアンモニアを作って胃の中の強い酸性である胃酸を中和して、胃の中に住み着いてしまいます。

### Qどのように感染するか？

家族内での口を介した感染(口口感染)が大部分です。乳幼児に感染することがほとんどで衛生環境が関係していると考えられ、上下水道が充分普及していなかった世代の人で高い感染率です。(50代:約60%・40代:約30%・30代:約25%・20代:約10%)

次回検査法・治療法についてお話しします。



## 心療内科クリニック 車地先生

先日、東京医科歯科大学がテレビに映ることがあってなかなかの驚きでした。毎日見ている建物などの風景がなんとなく違って見える気がしましたが、それだけでなく以前とは違って高層ビルに囲まれた大学構内が、いやおうなしに再確認されました。

以前は中テニスコートと中庭があって、大学のキャンパスらしさを漂わしたこともあったのですが、いやはや残念ですが全く殺風景です。おまけに病院での診療も電子カルテ化されておりデジタル・ネイティブではなくイミグラントの小生にとっては時代の変化を実感させられる毎日です。

さらに実感させられるのは「ミス」を許されない医療の厳しさと、若い医療者の真摯で誠実な仕事ぶりに関心しています。



## 在宅往診部 訪問リハビリ 小林理学療法士

「METs(メッツ)」とは

皆さんは、METs(メッツ)という言葉を知っていますか？

なかなか聞き慣れない言葉かもしれませんが、これは活動・運動を行った時に安静状態の何倍の代謝(カロリー消費)をしているかを表している言葉になります。

例えば、安静に座っている状態=1.0METsとすると、散歩=2.5METsになります。

同じように、入浴や食事=1.5METs、掃除機での清掃等=3.5METs、庭掃除等=4.0METs、

室内での軽めの運動=5.5METs、ランニング(軽度)=8.0METsとなっています。

このMETsを使って、何時間行ったか等を計算していくと消費カロリーの計算が出来、より明確に運動量やカロリーが分かってきます。

今回この中ではすべて書ききれませんが、ご興味のある方で質問等があれば訪問担当の理学療法士までご連絡ください。季節も夏に近づき徐々に暑くなっていきますので、水分をしっかりと取り、健康な生活を目指していきましょう。

## 田中看護師

今回は栄養の宝庫「玄米」についてお話ししたいと思います。

玄米には人間が必要とする三大栄養素の他にビタミン・ミネラル類・酵素も豊富でMg・ビタミンB1やB6、ビタミンEやナイアシンは玄米食によって一日の推奨摂取量を満たしているとも言われています。玄米の特徴である糖層や胚芽に栄養成分が集中しており、特に糖層には様々な物質を吸着して排出する食物繊維や強力な解毒作用を持つ「フィチン酸」が含まれていると言われています。

「玄米は硬くておいしくない」と思う方もいますが炊き方によって味も食感も変わります。そしてよく噛むことで穀物の甘みがでて滋養あふれる味わいになります。

栄養価が高く生活習慣病や認知症予防、アンチエイジングにも効果があると言われる玄米を主食にしてはいいでしょうか。



## 在宅往診部 歯科医師 清水先生

歯には大事な役割があります。全体のバランスが整ってこそ機能を発揮するもので「一本くらい失っても…」という事はありません。

歯を失うことは、様々なリスクが伴い、《栄養の吸収を妨げる・運動能力を低下させる・老化を早める・認知症を進行させる》等のリスクがあります。

普段から予防の為に、通院している方が年齢を重ねても自分の歯を残すことが出来ているのです。「もう遅い」ということはありません。「予防」のための通院を始め、一本でも多く歯を残せるように心がけましょう。

## 在宅往診部 竹内歯科衛生士

高齢になるにつれて、歯を失って入れ歯を使う方が増えてきます。

部分入れ歯や総入れ歯に細菌が付着すると、歯茎に炎症を起こすほか、虫歯や歯周病の原因にもなります。食後は入れ歯を外し、入れ歯も歯も念入りに磨いて下さい。

年齢とともに多くの方は歯の根が露出しています。

歯の根の部分がかみ合わせ部分に比べて柔らかく、虫歯が進行しやすいので注意が必要です。入れ歯が合わない、歯の間に食べ物が挟まりやすくなるなど、気になることが出てきたら要注意です。その際は、早めにかかりつけの歯医者さんでチェックを受けてください。

