



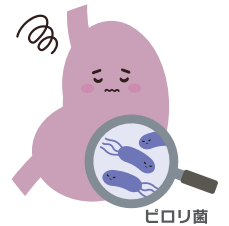
2026
8月号
Vol.44

胃の不調、放置していませんか？



「胃の調子が悪い」「潰瘍(かいよう)ができていた」といった話をよく聞きますが、そもそも胃の調子はなぜ悪くなるのでしょうか？ 飲みすぎや食べ過ぎ、薬によるものなど原因は色々ありますが、その中でも気を付けないといけないのは「ピロリ菌」です。

ピロリ菌が胃の中にいると慢性の胃炎が起きやすく、胃もたれや胃の痛みなどの不調がしやすい傾向にあります。また、ピロリ菌感染の状態が長く経過すると、胃がんの発症リスクが高まることが分かっています。特に、常に胃の調子が悪い人、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の治療を受けたことがある人、家族にピロリ菌がいたことのある人や胃がんにかかった人がいる場合には、ピロリ菌がいる可能性が高くなります。



そのため、一度はピロリ菌に感染していないかを調べておくことが大切です。



健康診断の際には、ABC検診(胃がんリスク検査)(※)や胃内視鏡検査(胃カメラ)、胃X線検査(胃透視)を受けることをお勧めします。検査を受けることで自身の胃の状態やピロリ菌感染の有無を知るきっかけになります。

では、ピロリ菌が見つかったらどうするのか？ その場合、除菌治療の対象となります。多くの場合、抗生剤2種類と胃酸を抑える薬1種類を朝夕7日間内服します。その後、約1か月以上経過してうまく除菌できているか判定を行います。判定に

は採血以外の方法で行うことが望ましく、呼気(吐く息)テストや便中抗原を調べる方法が一般的です。

除菌をすることで胃がんのリスクは大きく低下しますが、リスクがゼロになるわけではありません。そのため、除菌後も定期的な胃カメラでの検査は継続するようにしましょう。胃がんは早期に発見できれば、内視鏡での治療で済むことも多くありますので、リスクがある人は定期的な検診がとても重要です。

当センターでは負担が少ない細いカメラを使つての胃内視鏡検査も実施しています。まずは検査を受けることから始めてみませんか。



(※)「ABC検診」…血液検査によって、胃がピロリ菌に感染していないかと、粘膜の老化(萎縮度)を調べ、胃がんになりやすいかどうかをA～Cの3群に分類して判定する検診です。

公益財団法人
加古川総合保健センター
常務理事 後藤倫子





加古川総合
保健センター
の

暑い季節を元気に乗り切る夏の健康対策

夏の胃を守る 食中毒・夏バテ予防のポイント

実は『夏』こそ胃が大忙しになる季節です。暑さで冷たいものを摂りすぎたり、食中毒の危険が増えたりと、夏の胃は思っている以上にダメージを受けています。

胃の中は、金属をも溶かす「強酸性の海」！

胃は食べ物を消化するだけではありません。体内に入り込もうとする細菌やウイルスから体を守る、大切な役割も担っています。健康な人の胃の中は、pH1～2という非常に強い酸性（塩酸）に保たれています。これはレモン汁（pH2前後）よりもさらに強く、金属を溶かすほどのパワーです。多くの食中毒菌は中性（pH7前後）の環境を好むため、この強酸性の海に浸かると、細胞の構造が破壊されて活動できなくなります。



「胃酸パワー」を引き出す！夏のキッチンルール

「手洗い」「十分な加熱」といった基本に加え、「夏バテで胃を弱らせないこと」も大事な食中毒対策になります。

ルール1 胃酸を弱らせないように

食事の直前に冷たい飲み物を大量に飲むと、胃酸が薄まって菌に対する防御力が弱くなってしまうので避けましょう。



ルール2 作り置きに注意！

暑い時期は、お弁当や夕食の残りものが傷みやすくなります。生野菜の水分が菌を繁殖させるので、お弁当に生野菜を入れることは避け、しっかり加熱したおかずを使いましょう。

また、夕食のカレーなどの常温放置もNGです。食中毒の原因菌の一つである「ウェルシュ菌」などの増殖原因になります。「加熱したから大丈夫」と安心せず、残ったらすぐに小分けにして冷蔵・冷凍保存してください。



腸に届く前に「上流でシャットアウト」

食品と一緒に体内に侵入した細菌やウイルスは、そのまま腸に届くと増殖して食中毒（腹痛や下痢など）を引き起こします。胃酸は、これらの有害な微生物が腸にたどり着く前に、上流でシャットアウト（殺菌）する防衛システムとして機能しているのです。

夏の体調を守る「正しい水分補給」

暑い日に、冷たい飲み物を一気に飲みたいことはありませんか？実は、この習慣が胃に負担をかけることがあります。熱中症リスクを減らすために正しい水分補給のルールを知りましょう。

ルール1 冷やしすぎない

「ほどよく冷たい5℃～15℃」…冷蔵庫から出したばかりの冷えすぎた飲み物は避け、少し置かず常温に近いものを選びましょう。

ルール2 一気に飲みしない

「こまめに・少しずつ」…一度に大量に飲むと胃に負担がかかるだけでなく、吸収されず尿として排出されてしまいます。コップ1杯程度（150～200ml）を1時間に1回程度、ゆっくり飲むのが理想です。

ルール3 汗をかいたら塩分も

「塩分補給」…大量に汗をかいたときは、水だけでなくナトリウム（塩分）も一緒に補給することが大切です。スポーツドリンクや経口補水液も役立ちますが、糖分が多いものもあるため摂りすぎには注意しましょう。



熱中症から身を守る 夏の備えと対策

近年は猛暑日が増え、熱中症によって救急搬送される人が急増しています。特に暑さが厳しい日には、屋外だけでなく室内でも熱中症が起こるため、十分な注意が必要です。また、災害による停電や避難生活など、普段とは異なる環境では熱中症のリスクがさらに高まります。暑い季節を乗り切るために、熱中症の予防と応急処置について知っておきましょう。

熱中症の予防

POINT
01

体を涼しく保ちましょう

- ・通気性のよい、涼しい服装を選ぶ
- ・帽子や日傘を活用する
- ・のどが渇く前にこまめな水分補給を心掛ける



POINT
02

涼しい場所に避難しましょう

- ・外出時はなるべく日陰を歩く
- ・指定暑熱避難施設（クーリングシェルター※）を利用する



※各自治体が、住民等が暑さを防げる場所として指定した公共施設や民間事業者施設です。

POINT
03

災害等の停電時に備えましょう

- ・飲料を備蓄する
- ・生活用水をポリタンクなどに備蓄する
- ・携帯扇風機や冷却用品を備える



熱中症の応急処置



めまい、筋肉痛、大量の発汗、頭痛、倦怠感、吐き気、けいれん、意識障害など、熱中症が疑われる症状が出たら次の対応を行いましょう。

①涼しい場所に避難し、服を緩めて体を冷やす

②水分を自力で摂取できる場合は、水や経口補水液等で水分・塩分補給をする

※腎臓・心臓等疾患の治療のため水分摂取について医師から指導を受けている方や、健康な方でも、一気飲みによるナトリウムの過剰摂取には十分注意してください

③症状が改善しない場合や症状が強い場合は、すみやかに医療機関を受診する

※発症時の状況を知る人が付き添い、医師に症状等を伝えることが望ましい

自力での水分摂取ができない場合や意識が無い場合は、すぐに救急車を呼びましょう！



食べて防ぐ！熱中症対策

熱中症は、汗とともに失われる水分や塩分・ミネラル不足が原因で起こります。日々の食事ですっかり対策しましょう。



毎日の食事が、熱中症予防の第一歩です。しっかり食べて、元気に夏を過ごしましょう！

・ナトリウム	水分を体に保つために必要	（例）梅干し・味噌汁
・ミネラル（カリウム）	体内の水分バランスを整える	（例）バナナ・トマト・きゅうり
・水分	食事からも水分補給できる	（例）スイカ・きゅうり
・タンパク質	暑さに強い体づくりに役立つ	（例）肉・魚・大豆製品
・ビタミン	エネルギー代謝や疲労回復を助け、熱中症リスクを下げる	（例）豚肉（ビタミンB1）、野菜や果物（ビタミンC）

※水分＋塩分をセットで補給
※ミネラル・ビタミンも意識して
※バランスよく食べて体力維持を心がける

ピロリ菌の抗体検査について



ピロリ菌に感染すると、この抗体があるかどうかを調当センターでは、ピロリ菌

体の中には「抗体（こうたい）」という、細菌に反応する物質が作られます。ABC検診（表紙参照）で行なう血液検査では、べること、ピロリ菌に感染したことがあるかを判断します。抗体の血液検査において、外部の検査機関の方法変更に伴い、これまでの「EIA法」から「LA法」という方法に変わりました。



Q EIA法とLA法はどう違うのですか？

A どちらも血液中の抗体を調べる検査です。

EIA法…酵素のはたらきを利用して、抗体の量を測る方法

LA法…粒子が集まる反応を利用して、短時間で調べる方法

それぞれ調べ方は違いますが、同じ目的の検査です。

Q 検査の結果は変わりますか？

A 検査方法は変わりますが、ピロリ菌に感染しているかどうかを調べるという目的に変わりはありません。どちらの検査も現在の感染だけでなく、過去の感染でも陽性になることがあります。

Q 安心して受けても大丈夫ですか？

A はい、大丈夫です。どちらの方法も一般的に行われている検査ですので、安心して受診してください。

ピロリ菌抗体検査は、簡便に受けられる大切な検査です。ピロリ菌は自覚症状がないまま感染していることも多いため、これまで検査を受けたことがない方は、この機会にぜひ受診をご検討ください。

《お申込み》
TEL.079-429-2923 健診推進課まで



2026年
10月18日
日曜日

日曜日に乳がん検診が受けられる

「マンモサンデー」

を今年も
開催します!!



日時 10月18日(日) 8:30～ / 13:00～

内容 乳がん検診(マンモグラフィーまたは乳腺エコー)、子宮頸がん検診
午前中のみ特定健診も同時に受診できます!!
その他がん検診も同時受診可能!

料金 お住いの自治体(加古川市、稲美町、播磨町)や年齢等で異なります。
※加古川市、稲美町、播磨町の無料クーポン券の利用が可能
(詳しくはお問い合わせください)

申込 TEL:079-429-2923 健診推進課
月～金曜日(お盆・祝日を除く) 8:30～17:00
※予約枠には限りがあります。定員に達した場合、ご容赦ください。



10月・11月は期間限定で
ライトアップを行います!

期間

10月1日(木)～10月18日(日)

点灯時間

日没後～通常22:00まで



ブルーライトアップ

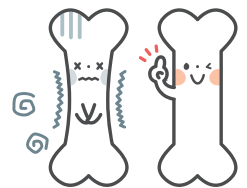
「世界糖尿病デー(11月14日)に
賛同しブルーライトアップを
実施予定!
ぜひ、11月にご覧ください!

骨粗しょう症検査を受診しませんか?

【自己負担額】 500円

【対象者】 加古川市・播磨町…40歳以上
稲美町…18歳以上

※自己負担額免除制度の対象項目です。



骨粗しょう症は、骨の密度が低下し、骨がもろくなり骨折しやすくなる疾患です。

閉経後の女性や、高齢者に多く、気づかぬうちに進行し骨折を引き起こし、寝たきりの原因となることがあります。

定期的に骨密度検査を受け、早めに予防や治療を開始することが大切です。

当センターでは、足のかかとに超音波をあてて骨密度を測定します。

痛みもなく短時間で検査できますので、この機会にぜひ受診してみませんか?

お問い合わせ・お申込みは

TEL:079-429-2923 健診推進課まで

編集・発行



公益財団法人
加古川総合保健センター

〒675-0065 加古川市加古川町篠原町103-3
TEL.079-421-8181 FAX.079-429-6300
<https://wellnaga.kakogawa.or.jp/>



WEBサイトはこちら



Instagram

更新中!

施設紹介や健康情報をお届けします

