



もう一度訪れたい旅先

家族や友人と夏に訪れた旅先を、
思い出のエピソードとともに
教えてください。



● 昨年、家族で**篠島**へ行きました。篠島の中の神社では式年遷宮と同様に遷宮が行われ、その材木は伊勢神宮で使用されていた木材を削って一まわり小さな社として使われるのです。夜の神事では真っ暗な中、神様が通られた白い布を人々が奪い合ってお守りします。今も年に何度か伊勢神宮へ鯛を奉納している篠島へ、また行きたいと思っています。
(岐阜市 ルーシーさん)

● **東尋坊**。断崖絶壁で一歩足を踏み外したら落ちちゃいそうなどころだけど、海がすごくきれいで自然に出来上がったと思うとすごく不思議で自然の神秘に感動します。船で廻ることもできるのでそれはすごい景色です。
(土岐市 うーたんさん)

● **南知多ビーチランド**はイルカショーや亀のエサやり、飼育員の仕事を裏から見られるなどの催し物がたくさんあり、親子で一日遊べて娘も大喜びでした。18歳の娘はCMを見ながらまた行きたいなと言ってるくらいです。
(各務原市 ぽっぽちゃんさん)

● **パリのオルセー美術館**から見た美しい風景を、できるならもう一度見たいです。
(大野町 しよーらさん)

● **山梨県の山中湖**は早朝から夕刻まで四季折々のすばらしい富士山が見られます。
(多治見市 KICKさん)

● 退職後、夫婦で行った**小豆島**。喧嘩三味の旅行ではあるが、「せんせい あそび」の碑の前では感慨深いものあり、仲直り。元教員でした。
(郡上市 ひつじさん)

● 家族で**京都の金閣寺**に行った時、まわりはアジア系外国人ばかりで台湾、中国、韓国語が飛び交い、こは日本？それとも海外？と錯覚するほどでした。売店に寄り日本語を聞いた時ほっとしました。京都は風情があり、大好きな街です。何回も行きたい場所です。
(可児市 パフェさん)

● **沖繩の八重山諸島**は、ひとつひとつの島が独特の風土だったことが興味深く、独特の時間が流れているように思いました。島々の歴史や風土を勉強してもう一度行ってみたいです。
(山県市 yukkoさん)

● わが家は子どもが小学生の間、**郡上の縄文鍾乳洞**へ毎年行っていました。規模はそんなに大きくないのですが、電気もなく、懐中電灯を一つ持って暗い中を探検するスリルは幼稚園と小学生にはうってつけですヨ！
(笠松町 タマちゃんさん)

● 昨年の夏休みは**富山の黒部トロッコ列車**に乗りました。真夏だというのに残雪があり、所々に硫黄臭のある温泉も噴出していて、山道を歩いてリフレッシュできました。
(岐阜市 ともばあちゃんさん)



今月の先生紹介



さたけ しんいち
佐竹 真一
瑞穂市
さくらクリニック院長

教えて先生！ 健康講座

ピロリ菌と胃癌



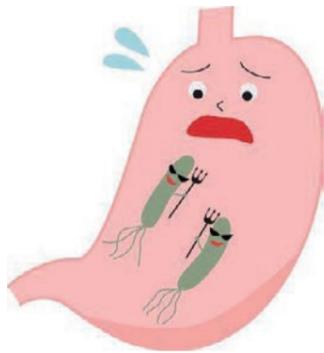
ピロリ菌は、ほとんどが胃酸の酸性が弱く、ピロリ菌が生きてのびやすい5歳以下の幼児期に感染すると言われています。最近では母から子へといった家庭内感染が多いといわれ、親世代のピロリ菌感染率がそのまま子どもの世代の感染率に大きく影響を及ぼします。
衛生環境の改善とともに、若い世代の感染率が低下し、2010年では20%ほどとなっています。大人は胃酸の酸性が強く、ピロリ菌が入ってきたとしても感染することはありません。よってピロリ菌が一度胃の中から消えると、再度、ピロリ菌に感染することはないとわれています。

感染経路

ピロリ菌は、胃の粘膜に生息している悪い菌で、主に胃や十二指腸などの病気の原因になります。大きさは4ミクロンで、「べん毛」と呼ばれる細長い尻尾が4〜8本あり、それをくるくる回しながら活発に動き回ります。また、アンモニアのバリア層をつくり、自らの周辺を常に中性に保つため、胃酸の影響を受けず胃の中で生息することが出来ます。

感染に伴う症状と病気

ピロリ菌に感染すると、空腹時の痛み、胃もたれ、食後の腹痛、食欲不振、胸焼け、吐き気とさまざまな症状がでます。
また、ピロリ菌は胃の粘膜内で活動し、慢性胃炎をおこします。発症すると胃の粘膜が赤く腫れ、やがて萎縮性胃炎となつて分化型胃癌を引き起こします。ピロリ菌感染胃炎を持っているだけで胃潰瘍、十二指腸潰瘍、機能性胃腸症、胃ポリープ、突発性血小板減少性紫斑病、未分化胃癌などの病気の原因となります。



検査方法

ピロリ菌の検査は、胃カメラを使用した検査と使用しない検査に分けられます。
胃カメラを使用した検査は、胃から採取した細胞を使用して検査します。
胃カメラを使用しない場合には、血液や尿で調べる抗体測定法、呼気で調べる尿素呼吸試験、便で調べる便中抗原法があります。

除菌治療

胃酸を強力に抑える薬と2種類の抗生剤を併用して1週間内服することで、70〜80%の確率でピロリ菌を除菌できます。失敗した場合は、薬を変えてもう一度除菌ができます。
2回目の除菌で使用する抗生剤はピロリ菌の耐性が低いため、1次除菌に失敗した人でも90%ほどの成功率があります。残念ながら2回除菌に失敗した人は、3回目の除菌は未だ確立されていないため行うことができません。
ピロリ菌に感染している場合は、早期に除菌治療を行いましょう。

定期的な胃の検査を心がけ、胃癌の早期発見を心がけましょう。



発信

コープ共済ですが、昨年、子供の医療費分を請求しました。その保険も満期を迎え、既往があることから他社の保険にも加入できないと困惑していましたが、コープ共済はそのまま大人の共済に移行できる、という案内が届き早速契約しました。とても便利で病歴のある方にはお知らせしたいシステムです。
(岐阜市 田中さん)

2人目の子育て中です。1人目よりも余裕があるのかの分かりませんが、楽しんでできている感じがします。でも、毎日綱渡り状態で「朝ごはん終わってたぞ」「夕御飯もクリアした！」「お風呂も何とかなった」とミッシェンをクリックしている気分になっています。
(中津川市 Mさん)

わが家は8人家族で、両親は仕事、3人の子どもはそれぞれ習い事をしており、なかなかゆったりと過ごせる時間がありません。が、久しぶりに家族揃って夕食を食べる日があり、7月号の漢字クイズが話題になりました。私が朝からこのクイズに悩みモヤモヤしていたことを話したら「皆で考えよう」と、ひとつひとつはさみで切り取り並び替え…15分！皆で答えを導き出して楽しかったです。
(飛騨市 きゆうさん)

7月号の食の安全「添加物の定義が国で異なる」に共感。安全意識も国で異なる。遠くで美味しいものを取り寄せようという考えを止め、地産地消を心がける。健康や安全を優先するとグルメはなくなるかもしれないが、その分ほかのことに関心を寄せる生活がよいと思う。 | 岐阜市 ももさん |

COOPスパゲティミートソース(なす入り)は私のお気に入りです。美味しいのはもちろん、冷凍で保存でき、欲しい時に電子レンジで調理するだけ。我が家の常備食品です。 | 岐阜市 たっぼうさん |

