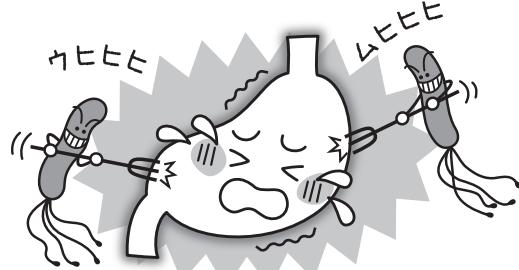


The illustration shows a cross-section of a human stomach. Two cartoonish bacteria with long tails and sharp mouths are shown attacking the lining of the stomach. The bacteria have a mischievous expression, with one showing a wide grin and the other looking more serious. The stomach's interior is depicted with grey shading, and the attacking bacteria are labeled with small speech bubbles containing the Japanese character 'ヒ' (Hi), representing the sound of their attack.

近年若年者での感染率は著しく低くなっています。

ピロリ菌に感染すると、胃の細胞を傷つけたり胃の粘液を減らしたりする毒素が分泌され、慢性胃炎や胃潰瘍（かいよ）うになります。

すくなり、胃がんの発生率も5倍以上になるといわれています。一度感染すると自然に菌がいなくなる可能性は低く、慢性的な胃炎が続くなど病気のリスクが上がるため、検査でピロリ菌が見つかれば除菌すること



ピヨリ菌

ヒロリ菌(ヘリ)
バクター・ピロリ)
は1985年にオーストラリアで発見され、40カ国ほど

の胃粘膜に生息する
細菌です。胃の中は
強力な胃酸により細
菌や雑菌が存在でき
ないとされていまし
たが、ピロリ菌はウ
レアーゼという酵素
を出し、胃酸を中和
するアンモニアを作

を通して口から感染すると考えられており、多くは胃酸分泌力や免疫機能の弱い小学校に入る前頃までに気がつかないうちに感染します。日本では、幼少期に衛生環境が整つていいなかつた60歳代以上に感染者が多く

がすすめられます。最近では、自治体が費用を負担して中学生を対象にピロリ菌検査や除菌を行う地域もあり、胃がんなどを予防することで将来的な医療費の削減にもつながるのではないかと考えられています。

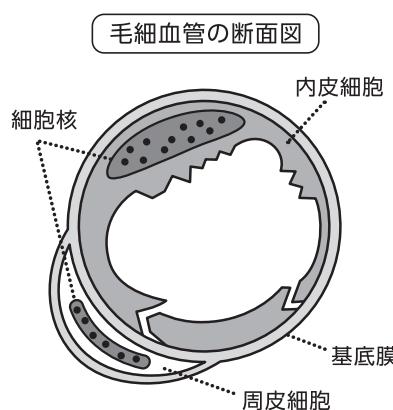
胃の不調が続いて市販の胃薬を飲んでもよくならない場合は、一度医療機関に相談してみましょう。検査が必要かどうかは主治医の判断になりますが、現在では胃潰瘍や十二指腸潰瘍だけでなく、慢性胃炎であってもピロリ菌の検査や除菌に健康保険が適応されます。また、ピロリ菌に感染していたことがある人は、感染したことのない人とは異なり、残念ながらピロリ菌の除菌が成功しても胃がん等のリスクはゼロにはなりません。除菌後も定期的に検査を受けましょう。

姿勢の美しい人は若々しく健康的に見えますが、私たちの体は自分で気づかない中にゆがんでいることがあります。猫背気味だったり、片方の肩だけ上がっていたり、首が傾いていたりと、人にいわれて初めて気づく場合もあれば、肩こりや腰痛などの痛みによって気づく場合もあります。ゆがみの原因は生活習慣に関係し、次のような姿勢や動作の毎日の積み重ねが原因となつて起きています。

毛細血管

血液の通り道である血管は、全長10万kmにも及ぶ途切れのない管です。このうち、動脈と静脈を合わせても全身の血管の1%程度しかなく、残りの99%は毛細血管が占めています。

毛細血管は内皮細胞とその基底膜から成り、その外側に周皮細胞と呼ばれる細胞が所々に存在します。毛細血管の直径は5~7 μ mで、赤血球の直径(7.5 μ m)よりも細くなっています。このため、赤血球は変形することによって毛細血管を通り抜け、全身の細胞に酸素や栄養素を運び、不要な二酸化炭素を回収します。ところが、



加齢などて毛細血管が老化すると彈力性がなくなり、赤血球はこの機能を果たせなくなります。他にも、血液中の液体成分である血漿が血管外にもれ出てしまします。これは、本来すきまなく結びついているはずの内皮細胞と周皮細胞の接着が弱まる」とことで起こります。この状態が続くと、むくみなどの症状が現れたり、機能を果たさなくなつ

た毛細血管が消滅したりします。そこで、内皮細胞と周皮細胞の接着を維持する)ことが毛細血管の老化防止につながります。この機能を果たすものがアンジオポエチン-1とTie2(タイツー)です。アンジオポエチン-1は周皮細胞から分泌され、内皮細胞にある受容体のTie2に作用する)ことでの2つの細胞がすきまなく接着されます。最近、このTie2を活性化させる植物がある)ことがわかつてきました。ヒハツ、ツルレンゲ、月桃の葉、スターフルーツの葉などがその植物です。これらを上手に利用することでも毛細管を丈夫に保ち、体の隅々の細胞まで必要な酸素や栄養素を行き渡らせて若々しさを維持していくましょう。

部位を常に意識しておきましょう。

左右のバランスをチェックするには、イスに浅く腰掛け足の指先をそろえて合わせ、ひざの位置やどちらかの足が出来つ張っていないかを確認します。次に、体をねじらないよう首を左右に向け、動きに差がないか、引っかかる様な感

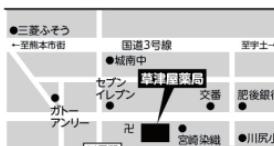
覚がないかを確認します。また、鏡を前にして自然に両手を挙げてみた時に左右同じように上がっているか、両手を下した時に肩の高さに違いがないか、仰向けに寝て足を伸ばした時に両足のつま先の向きや開きに差がないか、正座をした時に左右のひざ頭がそろっているかなどを確認します。

ゆがみは肩こりや腰痛の原因となったり、痛みの症状を長引かせたり、別の部位に痛みをもたらす原因にもなります。正しい姿勢をとるよう心がけ、ストレッチ・生活習慣・運動など、普段の生活のなかで改善していくことが大切です。ゆがみの症状が気になる場合や、痛みがある場合は専門医に相談しましょう。

本ホームページは、こちら! ► <http://drug-kusatsuwa.com>

ゆっくりと
相談の
できる薬局

草津屋藥局



熊本市南区川尻1丁目3-13
(営業時間) 8:30~21:00
(定休日) 毎週日曜日

TEL (096) 357-9311