

大宮地域の方の作品をご紹介します。



敬称略



バック
野上 伸子

皮細工第2クラブ
会員12人
代表 梶山 通子
☎52-3470

和裁クラブ
会員11人
代表 根本 典子
☎52-2246



上衣
須見 とし子



状差し
富山 恭子



額
小林 三枝



子ども用はんこ
根本 典子



もんぺ
柴田 ハツエ

健康アドバイス

常陸大宮済生会病院
外科・消化器科部長
横山 卓先生

「胃潰瘍について」

どんな病気なのでしょう？

胃酸などにより胃の粘膜が傷つけられた状態をいい、十二指腸に同じような潰瘍ができた状態は十二指腸潰瘍といえます。

胃潰瘍は、食後の上腹部痛が多く、十二指腸潰瘍では空腹時や夜間に痛みが起こることが多いです。中には無症状で、突然の吐血や下血などの出血、腹膜炎を起こす場合もあります。

どうしておきるのでしょうか？

ピロリ菌感染や痛み止めなどの飲み薬が原因になり、胃を守る防御因子と攻撃因子のバランスが崩れるために起きると考えられており、生活習慣やストレスなども関係していると考えられています。

ピロリ菌と胃潰瘍の関係は？

50歳以上の日本人では、潰瘍のない元気な人でも、70~80%がピロリ菌に感染しており、ピロリ菌に感染している人は、感染していない人に比べて3~4倍胃潰瘍や十二指腸潰瘍になりやすく、胃潰瘍患者さんの70~80%が感染していることがわかっています。ただし、ピロリ菌を除菌治療できれば、ほとんど再発なくなります。

喫煙と潰瘍の関係は？

喫煙により潰瘍になる危険は約2倍に高まります。

胃潰瘍の治療は？

潰瘍の原因を取り除くことが原則で、ピロリ菌陽性の場合は、飲み薬により除菌治療を行うこととなります。治すためには、症状がよくなっても、医師から指示された期間は薬剤の服用を続ける必要があります。原因を取り除き禁煙を守り、過度の飲酒は避け、ストレスもなるべく解消するよう日常生活習慣にも注意が必要です。

※参考文献：EBMに基づく胃潰瘍診療ガイドライン第2版



今月の

ワンポーズ

わき腹のお肉 スッキリ

左右交互に10回×3セット

- ①膝を曲げて座り、両手を頭の後ろに組む。
- ②息を吸って吐きながら上体を右にひねる。
- ③息を吸って①の位置に戻り、息を吐きながら今度は状態を左にひねる。

