



## 平成29年度 上半期 健康づくり・からだの安全・メンタルヘルス 研修会のご案内

### 健康づくり・からだの安全

「転びの予防セミナー」(一般12,340円 会員10,290円)

第1回 平成29年7月18日(火) 東京

「ブラッシュアップセミナー」(一般8,230円 会員7,200円)

第1回 平成29年6月 5日(月) 午前 東京  
第2回 平成29年6月 5日(月) 午後 東京

「健康測定実践セミナー」(一般41,140円 会員37,030円)

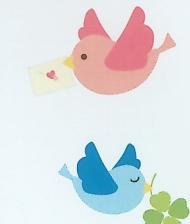
第1回 平成29年4月23日(日) 東京  
第2回 平成29年8月27日(日) 東京

「特定保健指導実践者育成研修」(一般25,710円 会員22,630円)

第1回 平成29年7月 22日(土)~7月23日(日) 大阪

「心とからだの健康づくり指導者のための実務向上研修」  
(一般21,600円 会員18,510円)

第1回	平成29年5月28日(日)	Cコース	東京
第2回	平成29年6月 2日(金)	Cコース	大阪
第3回	平成29年6月10日(土)	Aコース	東京
第4回	平成29年7月11日(火)	Cコース	福岡
第5回	平成29年7月28日(金)	Aコース	大阪
第6回	平成29年8月 9日(水)	Cコース	東京
第7回	平成29年8月10日(木)	Bコース	東京
第8回	平成29年8月22日(火)	Aコース	東京
第9回	平成29年8月31日(木)	Bコース	富山
第10回	平成29年9月13日(水)	Bコース	広島
第11回	平成29年9月19日(火)	Cコース	仙台
第12回	平成29年9月21日(木)	Cコース	大阪
第13回	平成29年9月27日(水)	Bコース	名古屋



### メンタルヘルス

「事業場内メンタルヘルス推進担当者養成研修」  
(一般34,970円 会員30,860円)

第1回 平成29年5月25日(木)~5月26日(金) 大阪  
第2回 平成29年5月29日(月)~5月30日(火) 東京  
第3回 平成29年7月 6日(木)~7月 7日(金) 東京  
第4回 平成29年7月27日(木)~7月28日(金) 札幌  
第5回 平成29年8月22日(火)~8月23日(水) 名古屋  
第6回 平成29年8月31日(木)~9月 1日(金) 東京  
第7回 平成29年9月27日(水)~9月28日(木) 大阪

「ストレスチェック制度担当者研修」  
(一般17,490円 会員15,430円)

第1回 平成29年5月16日(火) 東京  
第2回 平成29年6月14日(水) 仙台  
第3回 平成29年6月20日(火) 広島  
第4回 平成29年7月 5日(水) 福岡  
第5回 平成29年7月19日(水) 大阪  
第6回 平成29年7月26日(水) 札幌  
第7回 平成29年8月 8日(火) 名古屋  
第8回 平成29年8月28日(月) 東京

「看護師・精神保健福祉士のための  
ストレスチェック実施者養成研修」  
(一般15,000円 会員13,500円)

第1回 平成29年5月 9日(火) 東京  
第2回 平成29年5月30日(火) 名古屋  
第3回 平成29年6月26日(月) 大阪  
第4回 平成29年7月 4日(火) 仙台  
第5回 平成29年7月10日(月) 東京  
第6回 平成29年8月 1日(火) 広島  
第7回 平成29年9月25日(月) 東京

「管理監督者・職場リーダーのためのラインケアセミナー」  
(一般17,490円 会員15,430円)

第1回 平成29年6月 6日(火) 東京  
第2回 平成29年6月 6日(火) 広島  
第3回 平成29年7月13日(木) 大阪  
第4回 平成29年7月25日(火) 札幌  
第5回 平成29年7月26日(水) 名古屋  
第6回 平成29年8月 7日(月) 東京  
第7回 平成29年9月11日(月) 東京

「管理監督者・職場リーダーのためのコミュニケーション力向上セミナー」  
(一般17,490円 会員15,430円)

第1回 平成29年9月7日(木) 東京

「メンタルヘルス教育に活かす認知行動療法的アプローチセミナー」  
(一般12,960円 会員11,660円)

第1回 平成29年7月 8日(土) 東京  
第2回 平成29年7月17日(月・祝) 大阪  
第3回 平成29年9月29日(金) 東京

「産業医のためのレベルアップセミナー」  
(一般16,200円 会員14,580円)

第1回 平成29年4月15日(土) 東京  
第2回 平成29年7月22日(土) 東京  
第3回 平成29年8月 6日(日) 大阪  
第4回 平成29年9月30日(土) 東京

日程等は変更される場合があります。研修の詳細および申し込み方法については、中災防ホームページをご覧ください。

中災防●●●

検索

<http://www.jisha.or.jp/health/>

※研修内容の詳細は、上記のように検索エンジンにて

「中災防●●●」と研修会名を入力してください。

※Web受付もご利用ください。

参加費の割引料金については、ホームページの  
中小規模事業場割引サービスについてをご覧ください。

中災防割引サービス

<http://www.jisha.or.jp/chusho/discount.html>

※参加費は消費税8%を含んでおります。

# 心とからだの オアシス

2017  
spring

◆わが社の  
健康サポーター → 41  
中部電力(株)人事部 安全・服務管理G、  
健康管理室 保健師  
**林 美保子さん**

## CONTENTS

### 特集 I

## 胃ともっと上手に付き合おう!

総論 胃を整えて健康になろう → 03  
～正しい知識で最適な対処を～  
江田 証 医療法人社団 信証会 江田クリニック 院長

解説 胃がん切除と術後の過ごし方 → 09  
中田 浩二 東京慈恵会医科大学 臨床検査医学講座准教授／  
胃外科・術後障害研究会 胃切除後障害検討委員会

トピックス1 ピロリ菌除菌による胃がん予防 → 15  
浅香 正博 北海道医療大学 学長

トピックス2 東洋医学から見た胃の健康 → 19  
杵渕 彰 漢方医学研究所 青山杵渕クリニック 所長

### 特集 II

## 水中ウォーキングで元気に

高橋 雄介 中央大学 理工学部 教授、日本水泳連盟競泳委員

### 連載

メンタルヘルスQ&A → 29

不調者への「受診」の勧め方

大崎 陽平  
ヘルスデザイン(株) 代表、産業医

あるある 職場のハラスメント → 32

パワハラと長時間労働

～皆が健康で働く職場環境に～

三木 啓子 アトリエム(株) 代表取締役

誌上ブラッシュアップセミナー

レツ・トライ 健康づくりプラス1 → 34

簡単リラクセーション法

白川 瞳恵 中災防 健康快適推進部  
研修支援センター支援課

みんなでやってみよう！

パラ競技

ボッチャ  
吉川 博史 埼玉県立越谷特別支援学校 教諭

トピックス

平成28年度「心の健康づくりシンポジウム」開催

オアシス情報サテライト

広告目次・編集後記 → 40

# 胃ともっと上手に 付き合おう！

時代の変化とともに生活様式や職場環境も変化しています。そして食生活やストレスなどによって、現代人が最も酷使している臓器が“胃”です。三大疾病の一つ「がん」の中でも胃がんは上位を占めており、胃の不快感や痛みが続くようなら一度きちんと医療機関で検査しておきたいもの。そこで今号では、「機能性ディスペプシア」や「ピロリ菌」なども交え、胃についての正しい知識や最新の知見を紹介しながら、胃がん切除と術後の過ごし方のほか、東洋医学の観点からも解説します。

## 03 総論

## 胃を整えて健康になろう ～正しい知識で最適な対処を～

**江田 証** ● 医療法人社団 信証会 江田クリニック 院長

## 09 解説

## 胃がん切除と術後の過ごし方

**中田 浩二** ● 東京慈恵会医科大学 臨床検査医学講座 准教授  
胃外科・術後障害研究会 胃切除後障害検討委員会

## 15 トピックス1

## ピロリ菌除菌による胃がん予防

**浅香 正博** ● 北海道医療大学 学長

## 19 トピックス2

## 東洋医学から見た胃の健康

**杵渕 彰** ● 漢方医学研究所 青山杵渕クリニック 所長

# 胃を整えて健康になろう ～正しい知識で最適な対処を～

**えだ あかし  
江田 証**

医療法人社団 信証会 江田クリニック 院長

医学博士。自治医科大学大学院医学研究科卒業。日本消化器病学会奨励賞受賞。日本消化器病学会専門医。日本消化器内視鏡学会専門医。日本ヘリコバクター学会認定ピロリ菌感染症認定医。米国消化器病学会国際会員。著書に『専門医が教えるおなかの弱い人の胃腸トラブル』(幻冬舎)『一流の男だけが持っている「強い胃腸」の作り方』(大和書房)などがある。



## 胃は全身の健康にかかわる 重要な臓器

最近、「胃腸」の健康が注目されています。特に、腸内細菌（腸内フローラ）についてNHKテレビで特集されてからというもの、「腸」の健康法についてテレビや雑誌などでたくさん特集が組まれています。ただ、「胃」については、それほど光が当たっていないように見えます。しかし実は「胃は全身の健康にかかわる重要な臓器」なのです。そう言うと、「意外だ」と思われる方も多いでしょう。

最近の研究によると、胃に炎症（胃炎）があると、全身の血管の動脈硬化が進んだり、骨粗鬆症や鉄欠乏性貧血になったり、糖尿病の血糖コントロールが悪くなったり、ビタミンCのサプリメントやパーキンソン病の治療薬を飲んでも効果が出づらくなることが分かってきました。はたまた胃炎があると、アルツハイマー病のリスクが高まるという論文さえあるのです。

そうです。胃は単に食べ物をかみ碎くだけの臓器ではないのです。まさに、胃外（意外）！ 胃の

外の臓器の健康にも大きな影響を及ぼします。健康のキーとなる臓器が「胃」だったのです。

## 胃の不調は国民性？

ただ、働く者にとっては、ついつい胃のケアは後回しになってしまいがちです。現代の忙しい高度管理社会では、少々胃の不調があっても、市販の胃薬を飲んでごまかしてしまうことが多いのも事実。でもこれは、さまざまな全身の病気を進行させることになります。『知らぬが、仮』とは言いますが、放置すると大きな落とし穴にはまりかねません。

アメリカでは、胃は「格差の臓器」と言われています。つまり、高収入、高学歴の人、白人に胃炎は少なく、収入や学歴が低い人、黒人、ヒスパニック系で胃炎が多いという調査結果があります。

先日、私はテレビ朝日の「林修の今でしょ！ 講座」に出演し、胃について解説をしました。その時、東大卒で高収入の林修先生を調べさせていただきましたが、なんと胃炎がありました！

林先生の例もあるとおり、日本ではアメリカで

見られるような胃炎と社会的格差の関係は見られず、広く国民の60%~50%に胃炎があります。それだけ、あまねく胃に気をつけなくてはならない民族なのです。

このようにわれわれ日本人にとって、胃は特に気をつけなくてはいけない臓器です。例えば、胃がん。胃がんのなんと60%は、日本、中国、韓国の3カ国で発生しています。それに対してアメリカでは、胃がんは白血病と同じくらいまれな病気なのです。

## やっかいなピロリ菌

それでは、冒頭から述べてきた胃の病気の大きな原因とはいっていい何でしょう。その原因は「ピロリ菌」です。

番組でも放映されたとおり、林修先生の胃に存在し胃炎を起こしていたもの、それも「ピロリ菌」でした。ピロリ菌が胃に存在すると100%慢性胃炎を起こします。日本など東アジアに住む人間には、毒性の高いピロリ菌が感染していることが多いため、胃がんが多いのです。

また、最近の東大、京大の共同研究により、ピロリ菌が針のようなものを使って胃の細胞の中に打ち込む、キャグエー(CagA)という毒素は、胃の細胞から分泌されて、全身の血管の中を流れ、全身に循環していることが分かりました。ピロリ菌感染胃炎が、動脈硬化や心臓疾患、糖尿病などの全身疾患に関わっている原因の一端が解明されたというわけです。

ピロリ菌に感染すると、胃がんだけではなく、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、ポリープなどが起こりやすくなります。ピロリ菌については、トピックス1で浅香正博先生が解説をされていますので、よく学んで胃の持つパワーを生かし、健康な胃を取り戻し、輝かしい人生を送ってください。

## 現代社会は胃に負担がかかることがかり

胃に負担のかかる生活が続くと、集中力は落ち、仕事の生産効率が落ち、ストレス耐性が落ち、幸福感も落ちてしまいます。われわれが一流の仕事をするためにも、胃を整えることが重要です。

つまり「胃が弱ると、頭脳も働く」なのです。あの安倍晋三首相も2007年の参議院総選挙で大敗してから、機能性胃腸症と潰瘍性大腸炎から来る胃と腸の痛みに悩まされ、首相という重要な立場を退かざるを得なかったのもまだ記憶に新しいでしょう。さぞ無念だったと思います。

世の中は読書術やノート術など勉強本ブームで、自己啓発が流行っています。しかし、そうした頭脳を支える「体の健康術」については無知な人が多いのも事実です。優秀な頭脳も、シャープな体があってこそうまく回転するものです。ここで、1人の患者さんに登場してもらいましょう。

## 胃の動き(機能)に注目しよう ～機能性ディスペプシア～

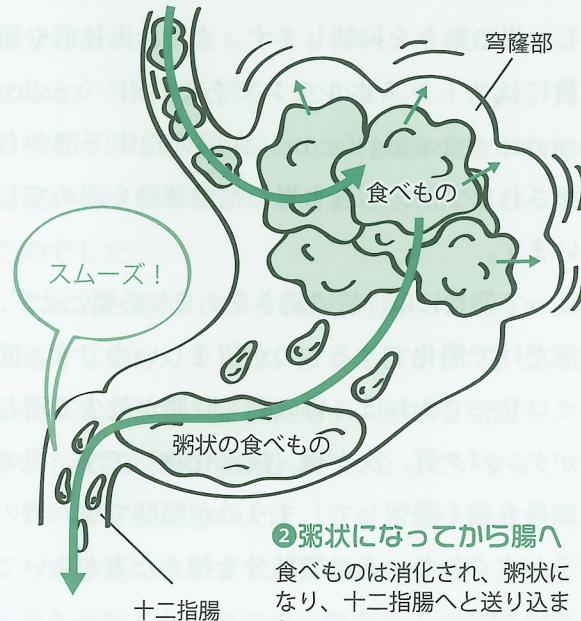
「仕事に身が入らなくて困っているんです」。メーカーの企画部に勤務するEさん(34歳)は、朝は特に胃がもたれ、喉が詰まる感じもして、大事なプレゼンテーションの場でも集中できないと言います。ただ、医療機関にかかって内視鏡をしても、「なんともありません」「ピロリ菌はいませんよ」「異常ないんだから“気のせい”でしょう」と言われてしまいました。

ピロリ菌もない、内視鏡で目に見える病気もないのに胃がもたれたり、痛んだり、重くなったりする病気は何でしょう。それはきっと「機能性ディスペプシア」です。「ディスペプシア」とは、胃のもたれや重さなど不調の総称です。

## 食後、食べものが消化されずに胃もたれ、胃痛が起こる

食後、胃が正常に動いていれば食べものを長く胃にとどめて完全に消化できる。しかし、運動機能障害があると消化されない状態で腸へ送られるため、さまざまなトラブルが起こる。

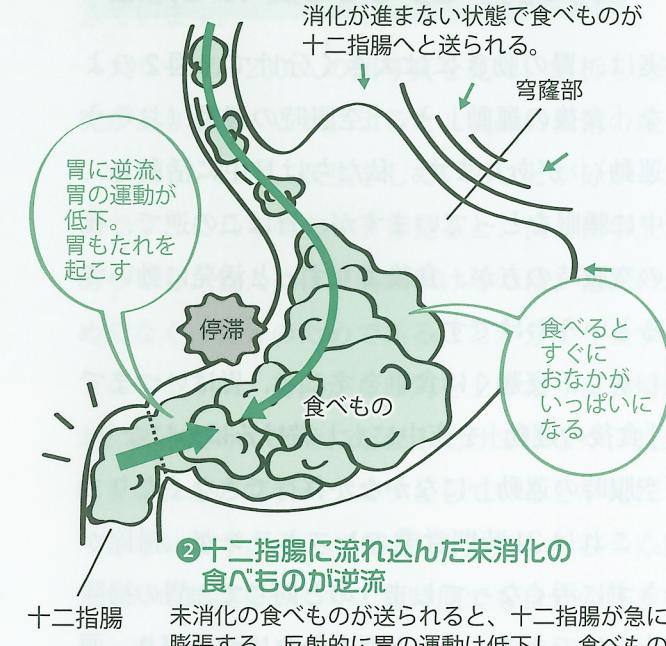
### 正常な運動



### ①胃の天井部分が膨らむ

食べものが胃に送られると、胃の天井部分(穹窿部)が膨らむ。食べものはここに2~3時間とどまり、消化される。

### 運動機能障害を起こすと…



### ②粥状になってから腸へ

食べものは消化され、粥状になります。十二指腸へと送り込まれます。

図1 胃もたれ、胃痛の仕組み

これは胃の機能に障害があるれっきとした病気で、決して「気のせい」ではなく、「機能性(きのうせい)」の病気です。

図1のように、食べ物が胃の中に入ってくると、通常は胃の天井部分(穹窿部)が大きく膨らんで、食べ物を2~3時間ためておくことができます。その間に胃の出口付近が細かく収縮して食べ物をかみ砕き、お粥状になってから、食べ物は十二指腸に流れていきます。

なぜ、早食い・大食い競技の選手がたくさん食べ物を食べられるのかというと、胃の天井部分がかなり大きく左横に膨らみ、食べ物をためておくことができるからなのです。

しかし、ストレスをはじめとするさまざまな原

因で、胃の動きが障害されると、食べ物が入ってきても胃の天井部分が膨らむという反射(適応性弛緩)が起らなくなり、胃が膨らまなくなります。すると、胃の中の食べ物は、胃にたまることができません。すると、食べ物は硬いままいきなり十二指腸に流れていきます。

そうすると、十二指腸には急激な拡張が起こります。十二指腸は負担を感じ、食べ物を胃の中に逆流させる「十二指腸ブレーキ」という運動をするようになってしまいます。そうすると胃の中に食べ物が停滞し、胃もたれや胃が重い感じをもたらすのです。

現在は、この胃の膨らみ(機能性弛緩)を改善させる薬も出ています。薬局で買える漢方では

「六君子湯」(漢方薬については、トピックス2の杵渕 彰先生の項目を参照)、医療機関では「アコファイド(アコチアミド)」という薬です。あきらめないで、ぜひ試してみてください。

## やってみて損はない! 胃の調子を少しでも良くする方法

実は、胃の動きには大きく分けて、図2のような「食後の運動」と、「空腹時の運動(おそらく運動)」があります。私たちは日中に活動し、夜中に睡眠をとっていますが、胃はこの逆で、夜中の空腹時の方が、食後よりずっと活発に動いています。

しかし、夜遅くに食事をすると、胃はいつまでも「食後の運動」を夜中にもし続けるはめになり、「空腹時の運動」になかなか移行できなくなります。これは24時間営業のレストランが、掃除ができる汚くなってしまうのと同じで、胃の掃除が十分にできていないと胃もたれにつながり、頭脳に行くべき血流が胃に集中し、仕事に身が入ら

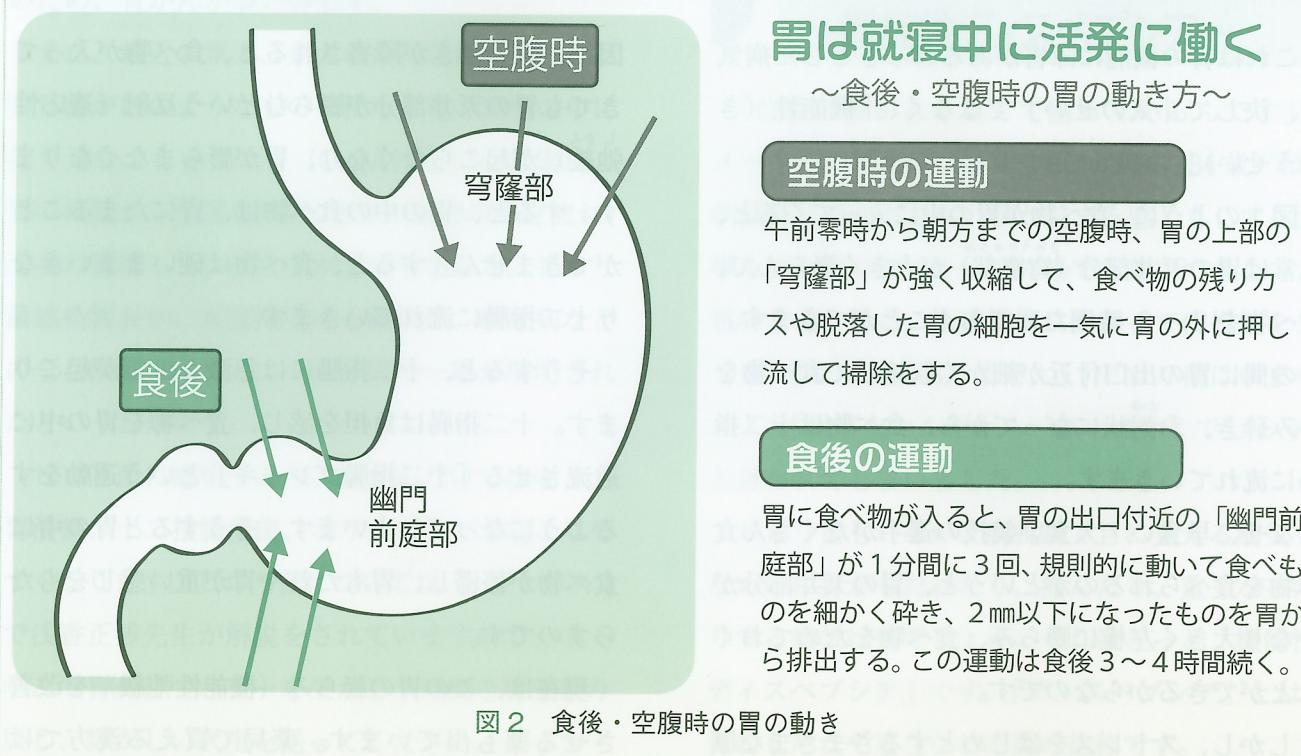
なくなります。

夜、食事をするなら、遅くとも午後9時までには済ませて、胃の掃除力を味方に付ける必要があります。何より自分の体を「ブラック企業」にしないことが大切です。

夜中にずっと働いていた胃も、明け方になると動きが鈍ります。そして朝になると交感神経が緊張し、胃の動きを抑制します。また、出社前や通勤前にはストレスホルモンであるCRF(cortico hormone releasing factor)が脳の視床下部から分泌されますが、これも胃の蠕動運動を弱めてしまいます。

従って朝食には、胃の働きをあまり必要とせず、胃液だけで消化できるものが望ましいのです。同じカロリーであれば、胃の動く時間が最少で済むのがタンパク質、次が糖(炭水化物)です。胃の中に最も長く滞留してしまうのが脂肪です。胃の調子がすぐれない人は脂肪分を控えた方がよいでしょう。

例えば、ゆで卵や豆腐、鶏肉のささみや白身魚



などを摂り、逆にベーコンや霜降り肉、サンマやアジの開きといった脂肪の多い魚などは避けるのがコツです。良質なタンパク質を取った後、脳のエネルギーに変わる糖質(米やパン)を追加すれば、理想の食事と言えます。

Eさんは「逆流性食道炎」もありましたが、詳しく問診すると、夜遅くに食事をし、朝食は脂肪分の多いファストフードのハンバーガーで済ませるといった食生活をしていました。これが胃に負担をかけて動きを鈍くし、胃酸や食物が食道に逆流。炎症を来て喉が詰まる症状に苦しんでいました。

私は胃の運動について話し理解してもらい、薬は処方しませんでした。Eさんはやがて、食生活を改めることで、薬に頼らずに症状を克服し、仕事にも意欲的に取り組むようになっていきました。

胃の膨らみが悪い人は、できるだけ朝食を摂ることが必要になります。胃は動かさないと、もっと動きが鈍くなるのです。朝食を1週間摂らないと、空腹時の運動(胃の大掃除運動)が弱まることが報告されています。その後、朝食を再開しても、1週間たっても元の状態に戻らないことも分かっています。

## ストレスと闘う大リーガー“笑顔”の法則

毎日ストレスにさらされて苦しんでいる人は本当にたくさんいます。このストレスから来る胃の不調を改善するヒントを紹介しましょう。

これまで私たちは、体は脳に支配されており、脳が感情を決めて、体はその影響を受けているだけにすぎないと考えてきました。しかし最近は、体の部分が脳の働きをある程度決めているのではないか、と考えが変わってきたのです。「部分」と「全体」は新しい医学のテーマです。

つまり、「脳が悲しいと感じたから泣くのではない。泣くから悲しいのだ」。実は私たちは、表情筋を動かし利用することで、脳をコントロールすることもできるのです。例えば、口角を上げるだけで、脳からは幸せホルモンであるセロトニンが分泌されることがfMRIという検査で分かっています。

大リーガー230人の顔写真を見て、解析した研究があります。これによると、笑顔の表情の度合いが大きいほど、長生きしていることが分かったのです。これらのデータを見ると、例え仕事であっても、他人にほほ笑みかけるのは、他人のためでなく、自分のためであることが分かります。

このように、普段から口角を上げたり、表情豊かに笑うだけで幸せになれるだけではなく、長寿にもなれるのです。ブスッとしていると早死にします。そして毎日10分でもなるべく自分だけの時間をつくり、短時間でも自分の好きなことをして過ごしてください。

## 症状を正確に伝える プレゼンテーション

職場では、「ホウレンソウ」(報告、連絡、相談)は重要ですね。同じように、胃の不調を感じたときには、「医療版ホウレンソウ」を試してみてください。

医療版ホウレンソウの項目は、「LQQTTSFA」と覚えましょう。

(1) L (Location) : 場所

痛い場所はどこなのか。それは移動するのか。例えば虫垂炎では、まずみぞおちが痛み、だんだん痛みが右下腹部に移動します。このため、虫垂炎の初期は、胃炎や胃腸炎などと医師に誤診されることがあります。

(2) Q (Quality) : 痛みの性質

「シクシク痛い」「ギュウーと痛い」など、痛みの性質を医師に伝えましょう。

### (3) Q (Quantity) : 痛みの程度

「昨日の痛みを10とすると、今日は3くらい」などと、数字を使って話すと伝わりやすくなります。

### (4) T (Timing) : 痛みが生じるタイミング

「食後に痛む」(胃潰瘍が多い)、「食前に痛むが食事を摂ると痛みが和らぐ」(十二指腸潰瘍が多い)、「脂っこいものを食べると痛む」(胆石の痛みが多い)。

### (5) S (Sequence) : 痛みの経過

いつから痛み出して、どのように変化していったのか。

### (6) F (Factor)

どんなことをすると症状が悪化するのか。

「アルコールを飲むと痛む。膝を抱える姿勢をとると症状が和らぐ」(脾炎が多い)。

### (7) A (Associated Manifestations) : 伴う症状

「吐き気、下痢」(胃腸炎)、熱や嘔吐など他の症状はあるのか。

このように、プレゼンテーションをうまくすれば、少ない検査で誤診もなく迅速に診断してもらえます。またこの「LQTSFA」の方法は、胃の痛みだけではなく、頭痛や胸痛など、あらゆる体の症状を医師に伝えるときに使えますので、ぜひ覚えておいてください。

## それって何の前兆? 危険兆候チェックリスト

胃の問題を語るとき、欠かすことができないのが、「どんなときに医師に受診したらいいのか」です。以下のサインは「危険兆候」と呼ばれるものです。生命に危険がある病気が潜んでいるサインですので、すぐに医療機関に受診しましょう。

### 【こんな症状などがあったらきちんと検査を受けよう!】

- 55歳以上の中高年者
- 原因不明の体重減少 (10%以上)  
がんが隠れている可能性があります。

#### ●貧血、出血

特に生理がない男性の貧血は、消化管にがんがある可能性が高くなります。

#### ●進行性の嚥下障害

呑み込みが悪い人の中には、食道がんや胃がんによる消化管通過障害がある可能性があります。

#### ●嚥下痛 (ものを呑み込むときに痛む)

#### ●慢性的な嘔吐

消化管にがんによる狭窄がある可能性があります。

#### ●消化器系のがんの家族歴

若年性の胃がん、大腸がんの家族歴には注意が必要です。早めのがん検診をお勧めします。

#### ●食道がんの既往

#### ●消化性潰瘍の既往

#### ●腹部の腫瘍

#### ●非ステロイド系の抗炎症剤の常用 (痛み止め、頭痛薬、風邪薬、血をサラサラにする薬)

#### ●リンパ節が腫れている

#### ●ピロリ菌に感染している

ピロリ菌に感染していることは、コレステロールが高いことより死亡率が高いという統計結果があります。

以上を参考に、ぜひ胃を整えて、素晴らしい人生を送ってください。

## 解説

# 胃がん切除と術後の過ごし方

なかだこうじ  
中田 浩二

東京慈恵会医科大学 臨床検査医学講座 准教授(医学博士) /  
胃外科・術後障害研究会 胃切除後障害検討委員会

1984年東京慈恵会医科大学卒業。東京慈恵会医科大学外科学講座に入局し、食道・胃外科の診療と研究に従事。1991年から1993年まで米国ピッツバーグ大学移植外科に留学。2016年4月より現職。「胃癌術後評価を考える」ワーキンググループ事務局、胃外科・術後障害研究会胃切除後障害検討委員会。胃切除後障害を克服するために術式の改良とその評価法の確立に取り組んでいる。また胃切除後障害を克服するためのチーム医療を全国に展開する活動を行っている。



## 胃切除後障害とは

がんは死因原因の第1位になりましたが、その中でも「胃がん」は最も多いがんの一つです。年に約12万人が胃がんと診断され、その約半数が胃切除術を受けています。「がん」というと「死」をイメージして恐怖を感じる人も多いと思いますが、早い段階で見つけられれば完全に治すこともできるようになってきました。また、薬物や放射線治療の進歩により、たとえ治らないがんであっても日常生活を送れる期間は以前よりも長くなっています。

「胃は消化器全体の指揮者」とも言われており、胃の切除は消化器全体の働きに影響します。ですから胃がんのために胃を切除すると他の消化器に大きな負担がかかり、さまざまな症状に悩まされたり、やせや体力の低下を来したりすることも少なくありません。このように胃を切除したあとに出現する身体の不具合は、総称して「胃切除後障害」と呼ばれています。胃を切除してせっかくが

んが治っても、そのために胃切除後障害という新しい病気ができてしまい身体の不調を感じている人は10人に4人程度、特に症状が重く現れて日常生活に支障を来している人は10人に1人程度いると言われています。

このようなことを聞くと憂うつになるかもしれません、胃切除後障害は患者が手術による身体の仕組みの変化を理解して、術後の消化器に負担をかけないようにすることでかなり予防できたり、自己対処により身体の不調も軽くしたりすることができます。

ですから、胃を切除することが身体にどのような影響を及ぼすのか、食事や生活をする上でどういう点に注意すれば術後の消化器に負担をかけないで済むのか、身体の不調を感じたときにはどのように対処すればよいのかについて知ることはとても大切です。

今回は胃を切った人が術後の生活を快適に過ごすためのちょっとした知識や工夫、患者の方の周囲の人ができるサポートについてお話しします。

## トピックス1

# ピロリ菌除菌による胃がん予防

浅香 正博

北海道医療大学 学長



1972年に北海道大学医学部卒業。1994～2011年、北海道大学大学院医学研究科消化器内科教授、2007～2010年北海道大学病院長、2011～2015年北海道大学大学院医学研究科がん予防内科特任教授。2016年4月より現職。2009年に高松宮妃癌研究基金学術賞、朝日がん大賞、2011年に日本医師会医学賞、2013年にMarshall & Warren Medal(欧洲ヘリコバクター会議)を受賞。

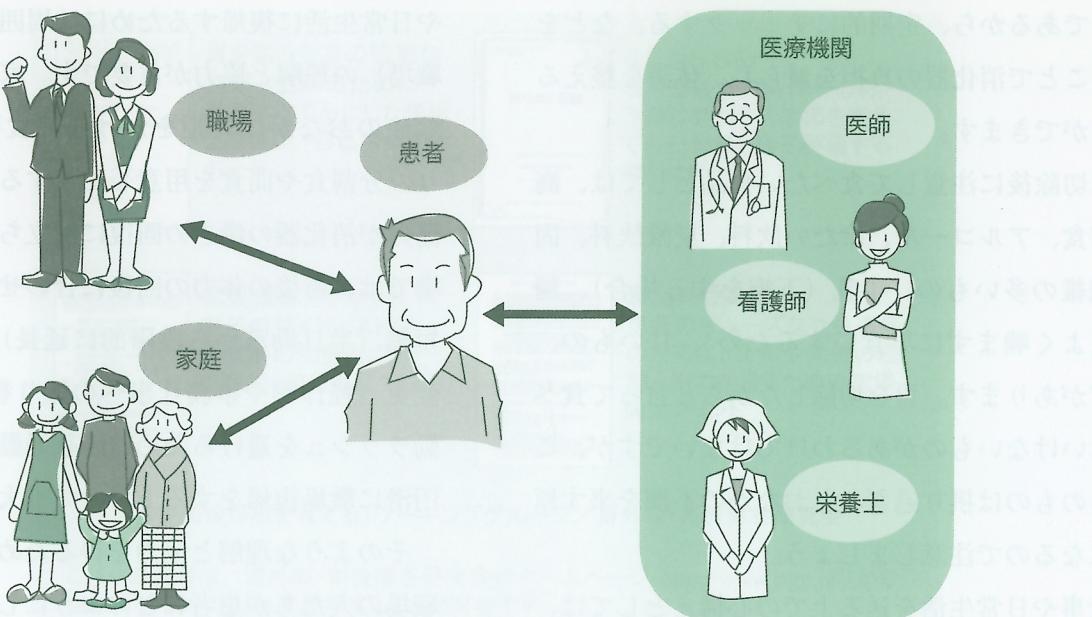


図4 胃切除後障害を克服するためのチーム  
(胃切除後障害診療ハンドブック、2015、南江堂 より引用)

の不安を和らげ快適な日常生活が送ることができます。

### 胃切除後障害の克服に向けた活動

胃がんの治療の進歩は日進月歩ですが、胃切除後障害の予防や対応は遅れており、胃切除後の後遺症に悩む患者が医療難民化しているとの指摘もされています。胃外科・術後障害研究会ではこのような状況を改善するために組織的な活動を推進

しています。胃切除を受けた患者の胃切除後障害の発生を予防し、円滑な社会復帰ができるように複数の患者支援ツールを作成し、提供しています(図3；胃外科・術後障害研究会ホームページ(<http://www.jsgp.jp/>)からダウンロード可)。ご活用ください。

また、「胃切除後障害検討委員会」を発足し、多職種の医療者が連携して胃切除後障害を克服するためのチーム医療体制を全国の会員施設で整えてゆく活動にも取り組んでいます。

### はじめに

わが国では胃がんで年間5万人が亡くなっています。これまで胃がんの原因は、食塩、たばこ、焦げた魚や肉などに加え、遺伝的要因も大きいと言われてきました。しかし、現在、日本では98%の胃がんがヘリコバクター・ピロリ(以下、ピロリ菌)によって引き起こされることが明らかになってきており、「胃がんの大半はピロリ菌によって引き起こされる感染症」といえます。

ピロリ菌は、1982年にオーストラリアの医師ウォーレンとマーシャルによって初めて胃粘膜から特定されました。この発見以来、世界中でこの細菌と胃の病気の関わりが注目を集めたことで多くの研究がなされ、1990年に世界消化器病会議でピロリ菌は胃炎の有力な原因として認められました。その後、1994年にNIH(アメリカ国立衛生研究所)のコンセンサスレポート(全会一致の報告書)では、胃・十二指腸潰瘍の再発予防にピロリ菌の除菌が勧められたのです。同じ年、

WHO(世界保健機関)の研究機関IARC(国際がん研究機関)がピロリ菌を胃がんの明らかな発がん物質と認定しました。2001年には、わが国の上村らによって「ピロリ菌の感染がなければ、胃がんは発生しないが、ピロリ菌が陽性の場合は1年間に0.4%の頻度で胃がんが発生する」ことを明らかにした論文が、臨床の分野で最も権威のある「The New England Journal of Medicine」誌に発表されました。ピロリ菌の発見と胃炎との関わりを明らかにした業績により、ウォーレンとマーシャルは2005年にノーベル医学・生理学賞を受賞しました。

ピロリ菌と胃がんの関わりが明らかになった後、胃がん予防におけるピロリ菌除菌の有用性も証明されました。除菌により胃がんの発生が完璧に抑制できないことも同時に明らかとなりました。したがって、胃がんを撲滅するためには除菌後も定期的なサーベイランス(内視鏡検査)は必要になります。つまり、日本から胃がん関連死をなくすためには、除菌による一次予防とサーベイランスによる二次予防をどのように組み合わせるかが



### 新刊案内

<http://www.jisha.or.jp/order/index.php> 中災防の本

**皮膚からの吸収・ばく露を防ぐ！**  
—オルト・トルイジンばく露による膀胱がん発生から学ぶ—  
田中 茂著  
●B5判／48頁／2色刷 ●NO.26123 ●定価540円(本体500円+税8%)  
●ISBN 978-4-8059-1741-1 C3060  
福井県で起きた膀胱がんの集団発生は、原因としてオルト・トルイジンの経皮ばく露が強く疑われている。そこで、化学物質の皮膚からの吸収によるばく露のメカニズムや、防護のために推奨される保護具を、保護具研究の第一人者である著者がやさしく解説。



ご注文は  
中央労働災害防止協会 出版事業部へ

〒108-0023 東京都港区芝浦3-17-12 吾妻ビル9階  
TEL 03-3452-6401(直) FAX 03-3452-2480

健康管理には心のケアも大切  
メンタルヘルス対策に  
役立つ映像教材  
揃っています。

### かかえていますか メンタルトラブル ～経営者、管理者が進める解決法～

コードNo. 46577 時間 26分 値格 50,000円(税抜)

一人の仕事熱心な部下思いの主人公(課長)は、ある朝、部下から電話を受ける。「電車で気持ちが悪くなつたから、休みたい」。実は部下は心を病んでいたのだ。心療内科医の助言も得て、田村は部下の心の問題に真剣に取り組みはじめる…。

メンタルヘルス推進のキーパーソン=中間管理職に焦点をあて、業務と並行して部下の心の健康管理にも取り組まねばならない管理者が、社内でどのように対処すべきかをドラマ化しました。

小冊子「あなたのための ワンポイント ストレス対処法」(山本晴義監修 A5判 16頁 100円)1冊つき



### こころだって風邪をひく

コードNo. 46580 時間 40分 値格 40,000円(税抜)

メンタルヘルス対策について、うつ状態を例にあげ、国がメンタルヘルス指針で示した4つのケアをドラマ仕立てで解説。また、セルフケアに役立つ自律訓練法とラインケア等に役立つ「積極的傾聴法」の技法を詳しく紹介。



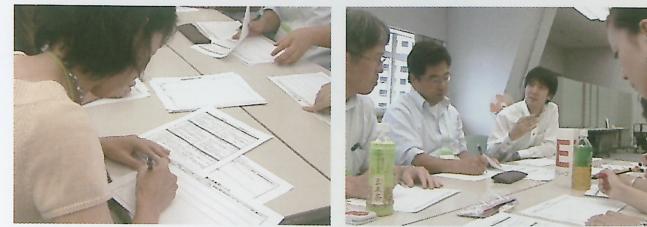
映像研

〒108-0073 東京都港区三田3-5-21 三田北島ビル7階  
TEL. 03(3457)0479 FAX. 03(3457)0585  
URL. http://www.avish.co.jp/

### みんなで取り組むメンタルヘルス

コードNo. 46600 時間 24分 値格 50,000円(税抜)

メンタルヘルスの1次予防対策として、ストレスの源となる好ましくない職場環境を職場ぐるみで改善することが効果的であると、その取り組みが始まっている。このビデオでは、中災防が重点的に取り組んでいる「メンタルヘルス対策に活かす職場環境改善」について解説するとともに、先進企業の取り組み事例を紹介。



### 知っていますか 安全配慮義務 ～経営者、管理者は何をすべきか～

コードNo. 46575 時間 26分 値格 50,000円(税抜)

過重労働や精神的ストレスが引き金になっての、うつ病や自殺など、「心の衛生面」が争点となった民事訴訟が急増。損害賠償額の高額化傾向とともに社会問題化しています。

このビデオは、実際の事例をモデルにドラマ化。過重労働・うつ病・管理者の対応・裁判の判例をケーススタディしつつ、「安全配慮義務」の考え方・実践の基本を、キャスターが分かりやすく解説します。こちらも、経営者・管理者必見の作品です。



### あなたもできるリラクセーション

コードNo. 46562 時間 14分 値格 40,000円(税抜)

現代はストレスと上手に付き合うことが問われる時代です。それには、心とからだをいかにリラックスさせるかがカギとなります。

このビデオでは、①筋肉をゆるめる筋弛緩法 ②心身両面の健康づくりに役立つ呼吸法 ③自己暗示によっておこなう自律訓練法 ④その他気分転換、適度な運動など、セルフケアに役立つストレスへの対処方法を紹介しています。

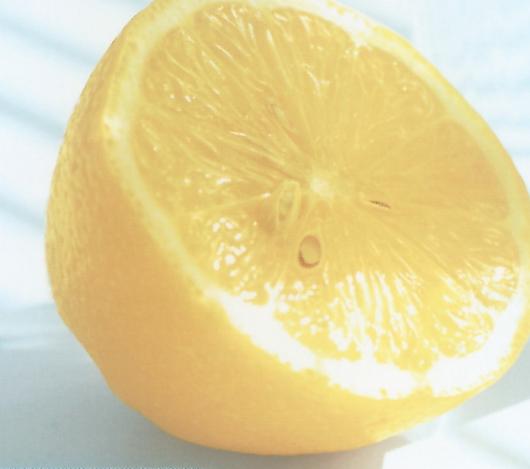


心とからだの  
オマニシス 春  
2017

中央労働災害防止協会・発行 2017(平成29)年春号 第11巻第1号(通巻第41号) 2017年4月1日発行(年4回発行) ISSN 1881-9257

# 心とからだの オマニシス

ビジネスパーソンのワーキングライフをサポートする



特集 I

## 胃ともっと上手に 付き合おう!

総論

胃を整えて健康になろう  
～正しい知識で最適な対処を～

解説

胃がん切除と術後の過ごし方

トピックス1

ピロリ菌除菌による胃がん予防

トピックス2

東洋医学から見た胃の健康

特集 II

## 水中ウォーキングで 元気に

### わが社の健康サポーター

中部電力(株)  
人事部  
安全・服務管理グループ 健康管理室  
保健師

林 美保子さん

応援します!! 明日の安全・健康・快適職場

