

ピロリ菌から子どもを守るために

—— 離乳食期を目安に積極的な検査を ——

胃がんと密接に関係するピロリ菌

5歳以下の小さなお子さんをもつ方々に特に知ってほしいのが、ピロリ菌という胃の粘膜に生息する細菌の存在です。ピロリ菌は胃がんと密接に関係していて、胃がん患者の9割以上が感染しているともいわれています。その多くが免疫力の弱い5歳までに口から口に感染し、なかでもお母さんから子どもにうつるケースが多くなっています。もし胃の不快感などが続いているようなら、お子さんの離乳食が始まるころを目安に、検査を受けることをすすめています。

ピロリ菌感染時の代表的な症状に、繰り返し起こる胃のもたれや不快感、空腹時の痛み、胸やけや吐き気などがあり、そこから胃潰瘍や十二指腸潰瘍になりやすくなります。ピロリ菌感染は検査でわかりますが、保険を適用する場合は内視鏡検査になるため、初めての方には少しハードルが高いかもしれません。それでも一度検査を受けて、ピロリ菌保有の有無を調べることは、自分自身のためにもお子さんのためにもなることです。保有をしていなければ胃がんのリスクは下がりますし、保有がわかれば、除菌療法を受けることができます。検査は半日ほどで終わりますし、もしピロリ菌が見つかったとしても、服薬期間は1週間ほどです。積極的に検査を受けてほしいと思います。

市販薬が効かない場合は医療機関へ

また胃の病気にストレスが影響をしていることもあります。胃は通常、血液を多く取り入れることで胃酸からからだを守っていますが、ストレスが続くと胃の血流が悪くなると、胃の防御機能が低下して、胃酸が自分自身を攻撃してしまいます。そのため胃潰瘍などになりやすくなるのですが、罹患した場合は胃酸をおさえる制酸剤を服用し治療します。胃薬には市販薬も数多くありますが、病院で処方される薬にくらべると効果は低くなります。5日～1週間ほど市販薬を飲みつづけても症状が回復しない場合は、医療機関を受診しましょう。また胃が痛いときに解熱鎮痛剤を服用するとよけいに状態を悪化させ、胃潰瘍の原因になることもあるのでやめましょう。同様に気をつけてほしいのは、空腹時や食事をすると痛くなるというように、胃の痛みと食事に関係をしている場合。潰瘍ができていない可能性があり、検査が必要です。

食生活の欧米化や、不規則な生活などで逆流性食道炎などの患者は年々増加しています。夜遅い食事や不規則な食生活は胃にとってはもちろん、生活習慣病予防などの観点からもけっしてよいものではありません。最低でも就寝時間の3時間前には食事を終えるようにして、遅くなる場合は軽めの食事にするなど、工夫をしましょう。



Profile 山村 進 やまむら・すすむ

山村クリニック（東京都文京区）院長。医学博士。内視鏡学会認定指導医・専門医として内視鏡検査・治療の経験も数多く、一般的な診察に加え、高い専門性を持ち合わせた医療をもとに地域に根ざした診療を行っている。