

「総ぐるみ」新聞

NPO総ぐるみ福祉の会事務所は、港南区日限山4-45-10（八四六一八五〇）
 入会や活動のお問い合わせ先は、事務所または「日限山荘」日限山4-7-1

医療講演会と男性コーラスのイベントを開催

先般二月二十二日（日）、NPO総ぐるみ福祉の会は標記イベントを開催しました。会場の西洗・港南プラザ自治会館一階ホール正面には、恒例の大橋綾子さんご寄贈の豪華な盛り花が雰囲気盛り上げていました。浮田泰治副理事の司会により会は始まり、まず宮崎浩子理事長が「昨日から天気模様を心配していましたが、幸い雨もあがり、大勢の方々においでいただき、嬉しく思います。当NPOも十三年目を迎え、ここががんばりどころと思うので、皆様方どうぞよろしく」と挨拶されました。つづいて医療講演会が始まりましたので、要旨を紹介します。

◆消化器疾患最近の話題

横浜市立大学医学部消化器内科 医学教育学助教
 医学博士 飯田 洋先生

▼逆流性食道炎

日本人の約10〜20%がかかる一般的な病気で、胃カメラ検査を行うと、胃酸が逆流したため、胃の粘膜がただれたり、びらんを起したりしている状態で、その程度によって、A〜Dのランクがある。近年、副鼻腔炎、非心臓性胸痛、喘息、膝臓障害など、さまざまな病気と関連があることが判ってきた。

日本の食生活では今までのこの食道炎は少なかったが、食生活の欧米化によって近年増加しており、胃酸分泌を抑える薬で治療する。

▼機能性胃腸症（胃アトニー）

従来、胃下垂、慢性胃炎といわれていた疾患で、次のような慢性症状がある。

- つらく感じる食後の胃もたれ感
- 食事開始後すぐ感じる満腹感
- みぞおちの痛み
- みぞおちの焼ける感じ

機能性胃腸炎と逆流性食道炎・過敏性腸症候群の合併発症率が多い傾向があり、これらの症状のある人は、健康人に比べるとQOL（生活の質）が落ちる。機能性胃腸炎症は、原因もさまざま、治療薬も多種類である。

▼ヘリコバクターピロリ菌

胃癌・胃炎・胃潰瘍の原因になるピロリ菌は、平成22年2月22日より、除菌治療が健康保険の適用となった。ピロリ菌の



感染経路は不明で、現在の20代、30代の人にはピロリ菌保菌者は少なく、中・高齢者の保菌者が多い。

除菌の成功率は1回目で約70%、二次除菌をしても80〜90%の除菌しかできないので、以後、完全に除菌するには自費となる。

▼便秘

若い女性の便秘が多いが、年齢が上がると共に、男女とも増える傾向にあり、60代〜70代になると、千人中10人以上が便秘になる。

便秘とは、3日以上排便がない状態をいうが、習慣性の便秘には直腸性の便秘、痙攣性の便秘などがある。便の硬さが便秘に関係する場合が多いので、水分や野菜など繊維質の多い食事を摂るなどして、日頃から適度の便の硬さになるよう注意する。

腹痛やパーキンソン病の薬などは、便秘を起す場合があるので、医師に相談する。

Q：除菌後も数値はゼロになりませんか？

A：除菌が成功すれば、血液検査の数値がゼロでなくても、ピロリ菌はいないと考えてよいです。日本では、その後の再感染はほとんどないです。

Q：ピロリ菌がない場合、また80代の高齢者でも、毎年胃がんの検査を受ける必要があるでしょうか？

A：難しい質問ですが、胃の検診は毎年受けておいたほうが良いと考えます。

3月の日限山荘は、3, 6, 10, 13, 17, 20, 24, 27日 am10:00~pm4:00まで開催します。
4月の日限山荘は、3, 7, 10, 14, 17, 21, 24, 28日 am10:00~pm4:00まで開催します。



コール・ダンヘルの男性コーラス
若山君代、銀髪マジシャンの作品
青木勝行夫妻のソシアルダンス

Q: 4年前に慢性胃炎とわかり、薬を飲んでいますが、最近の検査でも胃炎は治っていません。薬を変える必要はないですか?
 A: 年齢的にも慢性胃炎は進むので、完全に治すことは難しいといえます。症状を抑えるための薬ですから、主治医とよく相談して飲み続けてください。
 Q: ピロリ菌を除菌するメリットは?
 A: ピロリ菌を除菌すると、胃癌の死亡率も減るし、胃潰瘍や十二指腸潰瘍などにもかかり難いので、医療費の軽減につながります。

▼男性コーラス: コール・ダンヘル男声合唱団は、平成10年に8名で発足し、介護ヘルパーをしながら、毎週の練習を欠かさず行い、横浜市の福祉施設等へ出前コーラスを届けている方々です。今回は平均年齢78歳、17名のメンバー

が来場して、「手のひらを太陽に」「花は咲く」「アンパンマンのマーチ」他2曲、メドレーで7曲を聞かせてくださいました。また、会場の出席者と共に「早春賦」「うれしいひな祭り」他3曲を大合唱しました。
 ▼手品: コーラスの休憩時間に、銀髪のマジシャン若山君代さんが登場されました。80歳を過ぎても今なお手品の技術を磨かれており、その鮮やかな技に思わず見とれ、引き込まれて、大喝采でした。
 ▼ソシアルダンス: 手品に続いて、コール・ダンヘル合唱団員の青木勝行さんが、奥様のキタ子さんと共に、ラテンダンスを踊ってくださいました。客席の中央部を空けましたが、当日百名近くの方々が来場されたため、いささか狭いスペースで踊っていただき、申し訳ないことでした。奥様の贅肉のない美しい姿に見とれました。
 ◆当日出席者された方々の感想
 ▼医療講演会に参加して 村山 哲行(3丁目) 若い頃から私は、胃腸を患い、その都度何とか乗り切ってきました。このところ胃の不快感と共に咳や鼻汁が出る症状があり、軽い風邪かと思っていました。本日の講演により、胃や食道の不調から来ているらしいことに初めて気付きました。また、機能的な胃腸症の治療薬として大変有効な新薬の紹介もあり、私にとっては朗報です。

▽ラツキーな体験 海沼 龍子(1丁目) 総ぐるみの囲碁の会でお世話になってる夫と二人で参加しました。飯田先生のお話は、ガンになる確率が高いピロリ菌や、水分不足による高齢者に多い便秘など、身近でも参考になる内容でした。
 男性コーラスの美しいハーモニーを聴けて、日頃の鬱憤が晴れる思いでした。帰り間際、指揮をされた方が、「大きな声が出なくてもいいですよ。ハーモニーが大切」と、ドの音で声を出され、私はミの音で20秒ほど声を合わせてハーモニーを奏するという、ラツキーな体験をしました。
 ▽とても良いイベント 山田早百合(南舞岡) 私は若い頃から立ち仕事だったせいか、医者から胃下垂といわれ、子供の出産後に症状は良くなった気がしていました。現在ではこの病名さえ使われず、胃は決し垂れ下がらないという説明に驚きました。
 平均年齢78歳とは思えない声量と迫力で歌われた男性コーラスは素晴らしいと感じ、出席者も共に大声で歌ったことは、健康にもつながり、とても良いイベントでした。
 ▽今後の催しに期待 鎌倉 妙子(4丁目) 受付で温かいお茶をいただき、入場するにすでに大勢の方が集まられていました。胃腸の講演会では、現在私が気になる胸焼けの原因等が映像を使って説明され、よく理解できました。また、薬の紹介では、私が服用中の薬も入っていたので、安心しました。男性コーラスメンバーと共に懐かしい曲を合唱して、パワーをいただきました。総ぐるみ福祉の会のイベントに、今年も参加できました。今後の催しに期待しています。