



全ての健診、教室のお問い合わせ・予約電話は  
**☎092-751-2806**  
 受付時間/9時~17時

検査、除菌、定期検診を受けよう！

# 胃がん予防の第一歩、 ピロリ菌をやっつけよう！

50歳以上の日本人の約50%がピロリ菌の感染者と  
 言われているのをご存知ですか？



**胃がん**

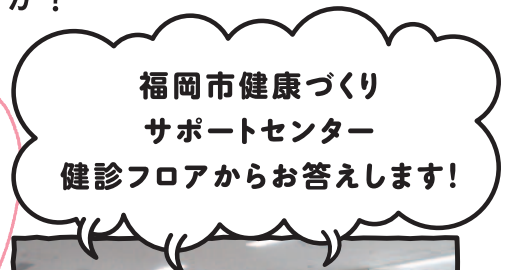
と関係が  
あるの？

検査は？  
検診は？

ピロリ菌  
って  
何？

費用  
は？

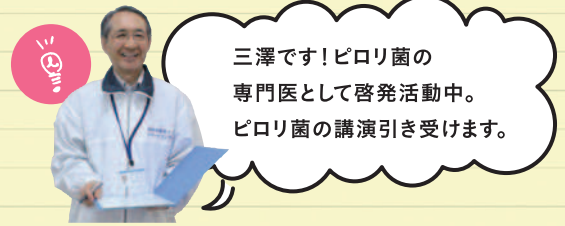
★除菌★  
すれば予防できるの？



常駐の消化器医師三澤(中央)、放射線技師、看護師、その他専門スタッフで市民の健診にあたります。

# 1 STUDY & TRY!

## 正しく知って正しく対策 ピロリ菌と胃がんの関係



### ピロリ菌ってなに?

正常の細胞は、それぞれ体の中で役割があり、秩序正しく分裂して日々更新されています。がんとは何らかの原因で、ある細胞の遺伝子に傷ができ、無秩序に細胞が速い速度で分裂して、大きくなり、転移したりして、死に至らしめる悪性腫瘍のことです。

胃がんの原因は、以前は塩分の取りすぎとか、発がん物質によるとかいらわれていました。しかし、1982年ピロリ菌が人の胃から発見され、多くの研究から現在では

**胃がんの原因の99%はピロリ菌である**

ことがわかっています。

#### 菌の正式の名前は?

ヘリコ バクター・ピロリ  
らせん 細菌 胃の出口の名前

#### どんな細菌ですか?

こんなのです!

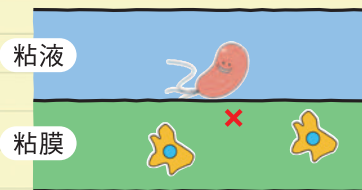


電子顕微鏡写真

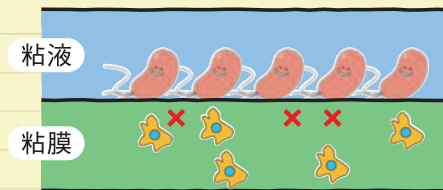
写真提供:村上和成 大分大学教授

### ピロリ菌が感染すると、どうなるの?

① 粘膜でピロリ菌と白血球の戦いが始まります。

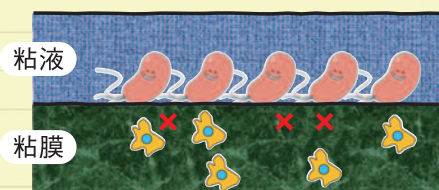


② 戦いが長引いて慢性胃炎となる

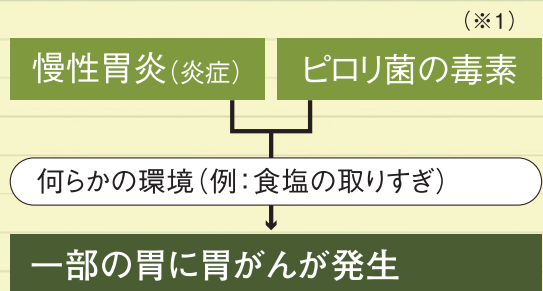


×  
ピロリ菌と白血球の戦い

③ 慢性胃炎が続くと粘液が濁り荒れ果てて萎縮性胃炎を起こす



④ そして胃がんへ



※1)日本人のピロリ菌は強い毒素がある

# 2 STUDY & TRY!

## それなら ピロリ菌は除菌できるの？

福岡市健康づくりサポートセンター 健康づくり課長

三澤 正 プロフィール

日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会指導医、日本ヘリコバクター学会認定医、ヘリコバクター・リサーチ編集委員。昭和49年から九州大学医学部で胃の病気を研究。平成5年から北九州市立医療センターで消化器内科主任部長。平成25年8月から現職。

### 🚩 ピロリ菌を除菌すれば胃癌予防になりますか？

胃癌の治療には、様々な治療方法があります。どのような治療をするかは、早期胃癌であるか、進行胃癌であるか、がんでもどの程度の悪さなのか(悪性度という)、転移があるかなどにより判断します。

早期胃癌でも胃の表面(粘膜)だけにあり、おとなしいタイプのがんであれば、胃内視鏡を使ってがんの部分だけ切り取ってしまう(内視鏡的胃粘膜下層剥離術という)方法が最も使われます。がんが粘膜の下(粘膜下層)までもぐっているとリンパ節に転移している可能性があるため、外科で手術になることが多いです。

進行胃癌の場合には、外科での手術をまず考えます。肺や肝臓に転移、手術で切除できない場

合には、抗がん剤による治療を第一に考えます。

以上のように胃癌の治療は一人ひとり様々な状態を精密検査でチェックしてから決める必要があるということです。

浅香正博(北海道大学特任教授)らの研究によると、

ピロリ菌を除菌すると

📍 **胃癌の発生を  
1/3 以下に予防** できる

📍 **年齢が若いほど  
予防効果がある**

ことがわかってきました。

### 🚩 ピロリ菌の検査はこちら！

● 内視鏡で組織を取る方法

● 内視鏡を使わない方法

- ① 血液や尿の抗体を調べる方法
- ② 便の中のピロリ菌を調べる方法
- ③ 息を袋に入れて調べる方法

(尿素呼気試験) **topics** →

また、除菌の治療薬は、①胃酸を抑える薬、②抗生剤1(ペニシリン系)、③抗生剤2を使い、朝夕の2回、7日間服薬します。

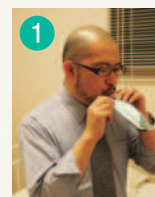
※ピロリ菌の検査は当センターでは行っておりません。お近くの医療機関におたずねください。



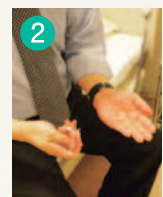
### ピロリ菌の検査

～尿素呼気試験の場合

印のついた尿素を飲んで検査する方法です。印のついた尿素は胃の中でピロリ菌の出す酵素で炭酸ガスに分解され、それが吸収されて息の中に出てきます。



1 袋の中に吐く息を入れる



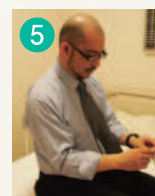
2 薬を取り出す



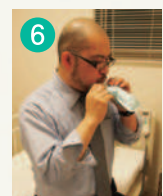
3 薬を水100mlで嘔まずに飲む



4 左を下にして、5分間横になる



5 15分間座る



6 もう一度、袋に吐く息を入れる

# 3 STUDY & TRY!

## いますぐ調べたい！ 検診や費用について

### どこで、どんな検査や 検診が出来ますか？費用は？

平成25年2月11日から、ピロリ菌による慢性胃炎の方も健康保険で除菌ができるようになりました。

ピロリ菌の診療を保険でするには

胃内視鏡検査でピロリ菌による胃炎を確認

ピロリ菌検査でピロリ菌の有無をチェック

以上二つが確認できれば、除菌薬を投与できる

内視鏡検査は【福岡市の胃がん検診(内視鏡検査)】を上手に活用しましょう。福岡市健康づくりサポートセンターでも平成25年10月からこの内視鏡検査が可能になりました。夜間・土日祝日も対応しておりますのでお気軽にご相談ください。

【福岡市の胃がん検診(内視鏡検査)】が受けられる方は

- 対象：福岡市民、40歳以上の方で、勤務先などで検診を受ける機会がない方
- 費用：40歳以上…1,800円 70歳以上…無料

※市内の指定された医療機関で受けられます(各区の保健福祉センターへお問い合わせください)。



当センターでは、ご希望の多い  
経鼻内視鏡検査が可能です！



3階内視鏡室

経鼻内視鏡検査は、

- 苦痛が少ない
- 検査の間でも先生と話ができる
- 吐き気が少ない
- 検査後早めに飲食できる

などの特徴があります。ボートとさせる注射や胃の動きを止める注射もしませんので、薬剤による副作用の可能性も低くなります。アンケート調査によると、経鼻内視鏡検査の後、次回、鼻か口か、どちらを希望されるかの質問をすると、95%の人が鼻からを希望するとの結果ができています。

ご利用ください！

あなたの健康づくりには是非定期検診を！

胃がん検診はじめ 当センターで行っている がん検診の一覧です

胃がん検診	胃透視と内視鏡検査があります。
乳がん検診	2年に一度検診できます。診察とマンモグラフィ検査は、女性医師と女性技師が担当します。
子宮頸がん検診	2年に一度検診できます。子宮頸部の細胞をチェックします。
大腸がん検診	便の中の血液をチェックします。陽性であれば、大腸内視鏡検査が必要です。
結核・肺がん検診	喫煙している人は痰の検査も追加することを勧めます。

中とじチラシ「総合健診のごあんない」をあわせてご覧ください！



診療放射線技師  
桑野 辰美

胃がん検診専門技師。検診マンモグラフィ撮影認定診療放射線技師。福岡市健康づくりサポートセンター所属。今年の3月まで浜の町病院放射線部で、胃透視、マンモグラフィに携わる。趣味のテニス

は50肩と慢性的腰痛で断念。あいいふの「ここにこルーム」でリハビリとしてエアロピクスとストレッチと筋トレに励む日々。

### 編集後記

内視鏡検査による胃がん検診は、市民の方からの要望も多く早期発見に有効なことから、福岡市医師会が福岡市と交渉を重ねた結果、全市的な公的検診としては全国に先駆け平成12年より開始されました。一人でも多くの方の健康管理につながることを願っております。

## 各教室のごあんない 1月～3月

### 要予約

予約人数によっては当日受付が可能なものもあります。また、各教室は定員がございましたので、それぞれお問い合わせください。

日 開催日や時間など ¥ 利用料金 対 対象者

教室名	概要	教室名	概要
<b>禁煙教室</b> (禁煙サポート) 実践的な禁煙方法を指導。呼気中一酸化炭素濃度・簡易的な肺年齢の測定	日 ①1/25(土)②3/22(土) 14時～16時 ¥1000円 対 たばこをやめた いと考えている方 	<b>ニコニコペース健康教室</b> 大濠公園でスポーツドクターと一緒に、脈拍を測りながら楽しく歩く。※最初と最後に血圧測定あり	日 ①1/18(土)②2/15(土)③3/15(土) (毎月第3土曜開催) 14時～16時 ¥年会費2000円 (体験は無料) 対 楽しくウォーキングをしたい方 
<b>1日糖尿病教室</b> 糖尿病の基礎知識、適切な食事・運動療法、ヘルシーメニューの試食など	日 ①1/25(土)②2/22(土)③3/21(金祝) 9時45分～16時 ¥1000円 (同伴者も同じ) 対 糖尿病が気になる方、ご家族が糖尿病の方	<b>30歳代のヘルシースクール</b> 健康状態に応じた栄養指導、運動指導など。「よかドック30」受診の結果に応じて指導します	日 ①1/12(日)②1/26(日)③2/2(日)④2/16(日)⑤3/2(日)⑥3/16(日) 14時～16時 ¥無料 対 よかドック30を受診して健康の保持に興味がある方
<b>歯周病予防教室</b> (歯周病健診) 歯科医による虫歯・歯周病の健診、ブラッシング指導、今後の歯周病対策等	日 ①1/26(日)②2/23(日)③3/23(日) (総合健診と同時に受診可) 10時～12時 ¥1000円 対 歯周病が気になる方 (18歳以上)	<b>楽しくおいしく高血圧予防食</b> (体験教室) 食事講習と料理教室を通して、毎日の食生活で実践できるように、適塩で各人に合ったバランスのよい食を学ぶ	日 ①1/18(土)②3/8(土) 10時～13時30分 ¥1000円 対 高血圧の方、高血圧予防を考える方 
<b>やせナイト塾</b> (生活習慣改善教室) 運動・食事・気持ちの面から総合的に正しい知識を身につける。実技、講義など 	日 ①1/9～30②2/6～27③3/6～27の各木曜日、4講座1セット、19時～21時 ¥1000円 (4講座) 対 生活習慣の改善や減量、健康づくりを希望する方 (18歳以上)		

## 総合健診のごあんない 1月～3月

### 要予約

託児可能 (500円) ※1

対 対象者 ¥ 利用料金

総合健診カレンダーを参照のうえ、お申し込みください。

項目	概要	実施日・受付時間
<b>よかドック</b>	対 40～74歳の福岡市国民健康保険加入者 ¥500円	<input type="checkbox"/> 土曜・日曜・祝日……9時～10時 <input type="checkbox"/> 水曜日……18時～19時
<b>よかドック30</b>	対 30～39歳の福岡市民の方 ¥500円	
<b>胃がん検診</b>	胃透視 対 満35歳以上の福岡市民の方 ¥600円	<b>総合健診カレンダー</b> 1月 日 月 火 水 木 金 土 . . . 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 . 2月 日 月 火 水 木 金 土 . . . . . 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 . 3月 日 月 火 水 木 金 土 . . . . . 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
	胃内視鏡 対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥1,800円	
<b>乳がん検診</b>	対 満40歳以上の女性で福岡市民の方 ¥1,300円 (40歳代)、1,000円 (50歳以上) 視触診検査、マンモグラフィー検査ともに女性スタッフが対応 	
<b>子宮頸がん検診</b>	対 満20歳以上の女性で福岡市民の方 ¥400円	
<b>大腸がん検診</b>	対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥500円	
<b>結核・肺がん検診</b> (胸部X線撮影)	対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥500円 ※喫煙者など一定の条件に該当する50歳以上で検査希望の方は、別途700円で喀痰細胞診検査が受診できます。	

※1) 託児日についてはお問い合わせください。

※料金は年齢や課税状況により無料となることがあります。ご遠慮なくお問い合わせください。

## ここにこルーム50分教室のごあんない

あいれふ4階の福岡市健康づくりサポートセンターで人気の教室です。体作りに、友だち作りにも、ご利用ください！  
 予約人数によっては当日受付が可能なものもあります。また、各教室は定員がございますので、それぞれお問い合わせください。

📅 開催日や時間など

💰 利用料金

👤 対象者

教室名	概要
はじめてエアロビックダンス	音楽に合わせた効果的な有酸素運動。エアロ(30分)、ストレッチなど 📅 火曜18:40
かんたんエアロビックダンス	体力づくりを目的とし、どなたでも参加できるシンプルな動きで構成。エアロ40分+筋肉コンディショニングなど 📅 ①月曜15:30②水曜11:10③金曜11:10④土曜14:00
脂肪燃焼エアロビックダンス	より効果的な内容で体力アップを目指す 📅 土曜15:30
ステップエアロビックダンス	膝が悪い方でも楽しめる、ステップ台を利用したエアロビックダンスエクササイズ 📅 水曜15:30
ストレッチ	全身の筋肉をしっかり伸ばすことで疲れにくい身体づくりを目指し、心身ともにリフレッシュ 📅 水曜①10:10②14:00③金曜18:40(②と③筋トレあり)
ストレッチ&筋トレ	
にぎにぎ体操	ゲーバー運動で心身ともにリフレッシュ。膝や腰に痛みがある方でも座った状態で運動可能 📅 金曜14:00

※運動しやすい服装でおこしください。更衣室もあります。また、ルームシューズ、タオル、飲み物、着替えなどもご持参ください。注1)初回は簡単な問診票をご記入いただけます。少し早目にお越しください。注2)レッスン開始から10分経過した場合、安全面の配慮から教室へのご参加をご遠慮いただいております。



ホームページも  
見てくださいね!



教室名	概要
ここにこ教室	糖尿病、高血圧、高脂血症、関節痛などの改善。ストレッチや筋トレ、エルゴメーター(自転車)や軽いランニングなどの有酸素運動を実施。上記症状がない方も 📅 火曜13:00
生涯現役! シニアのための筋トレ塾	シニア向けの、筋力の維持・向上が目的。ロコモ予防に効果的 📅 月曜①10:10(椅子に座った状態でできる運動)②11:10(立った状態でできる運動)
たるんだお腹に喝! 簡単筋トレ講座	有酸素運動で内臓脂肪の燃焼を高め、筋トレで太りにくい体作りを目指す。動脈硬化、メタボ予防も 📅 木曜14:00
カラダ引き締めスタイルアップ教室	体型の崩れ、ゆがみを改善。余分な脂肪を燃焼させ、引き締まった体作りを目指す 📅 木曜11:10 (託児可能(500円))
キッズ体操教室	運動の基本「走・跳・投」をベースに、運動の楽しさに加え社会性や積極性も学ぶ 📅 土曜①10:10(幼児)※幼児クラスは保護者同伴②11:10(小学生1~3年生)
ボディリセット	ツールを使ったストレッチで、体のコリや痛みを解消。心身のリラックスを行うとともに柔軟性の向上、姿勢改善を目指す 📅 ①月曜14:00②火曜19:40③金曜10:10

全ての健診、教室のお問い合わせ・予約電話は

☎ 092-751-2806

受付時間/9時~17時

福岡市健康づくりサポートセンター

(管理運営:福岡市医師会・鹿島建物共同事業体)

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号 あいれふ4階

TEL 092-751-7778 FAX 092-751-2572

<http://www.kenkou-support.jp>

「あいれふ」は、健康づくりサポートセンターをはじめ、中央区保健福祉センター(中央保健所)・精神保健福祉センター・消費生活センター、それに婦人会館と一緒にいる複合施設です。「あいれふ」とは、「ふれあい」という言葉の並びかえで、「あい」という言葉には「愛・出逢い」という意味が、「れふ」には「Reflection(反映・熟考) Refine(洗練・上品) Refresh(元気回復・さわやか)」という意味が込められています。