

## 令和5年度 教室生募集中

いつまでも**笑顔**で**健康**に過ごすために

## ニコニコ元気アップ教室

ニコニコ元気アップ教室では、令和5年度の教室生を募集しています。  
一人ではなかなか続かない運動も、ニコニコ元気アップ教室なら、教室生・  
運動指導士の先生と一緒に楽しく続けられます。

4月からは、保健生涯学習施設「ハレスコ」で開催する予定です。



週に1回、1時間だけ運動してみませんか？



- ★全身のストレッチや体操
- ★ボールなどの道具を使った運動
- ★脳トレなどの頭の体操
- ★体力測定で体力チェックもできます

利用料は無料、送迎付き

毎週 火・木曜日

※週1回の参加も可能です。

1コース：午後1時20分～午後2時20分

2コース：午後2時40分～午後3時40分

会場：保健生涯学習施設「ハレスコ」

対象：平田村に住む65歳以上の方

見学も  
お気軽に

健康福祉課 ☎55-3119

# ひらた中央病院



小原 大治 医師

## ピロリ菌について

ピロリ菌は、胃の粘膜表面に生息している菌で、感染経路は水や食べ物と一緒に口から入るとされていますが、実はまだはっきりとわかっていません。

日本では40歳以上の70%が感染しているとされており、若いほど感染率は下がります。上下水道が整備された地域ではピロリ菌の感染者が少なく、上下水道の整備がない発展途上国ではピロリ菌の感染者は多くなることから、その因果関係が大きいと考えられます。

ピロリ菌は体内に入ると自然消滅する可能性が低く、長期間にわたり生息します。菌が住み着いてから数十年を経過した感染者の3～5%程度が胃癌を発症し、約10～15%は胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの消化性潰瘍を発症します。

ピロリ菌に感染しても最初のうちはあまり特徴的な自覚がありません。特に、子供の頃に感染した場合は症状がはっきりしません。一方、大人の場合は感染してから早い段階で一時的に急性胃炎、表層性胃炎（胃の表面の炎症）が起きることがあります。しかし、それがどの段階でどれくらいの頻度で出てくるのかははっきりしておらず、そもそもお腹が痛い、気持ち悪いなどは「よくある症状」のため、覚えていないことが普通です。

### 感染を放置するのは危険です！

放置しておくと胃炎・胃潰瘍や十二指腸潰瘍、萎縮性胃炎、胃癌、悪性リンパ腫などの病気を引き起こします。これらの病気が起きると、胃のむかつきや胃痛、吐き気などの自覚症状が出るが多くなります。出血しやすくなる血液の病気を引き起こすこともあります。

ピロリ菌感染の有無は内視鏡検査以外に、簡単な呼気検査や血液検査で診断可能で、感染が判明したら、内服薬による除菌が可能です。1週間の胃薬と抗生剤の内服で90%超の高確率で除菌できます。ただし、井戸水、山水の飲用を続けると、再感染の可能性が高くなるのでミネラルウォーターや煮沸水の飲用が必要です。石川郡のように山間部が多く、井戸水や山水を飲用してきた方はピロリ菌を感染している可能性が高いです。一度、相談に来られてみてはいかがでしょうか。

問い合わせ：ひらた中央病院 ☎ 55-3333

# Information 暮らしの情報

## 弁護士によるB型肝炎 特措法無料相談会

### 日時・場所

会津若松市会場  
3月25日 13時30分～16時  
(受付15時まで)  
会津アピオスペース2階  
研修室

いわき市会場  
4月22日 13時30分～16時  
(受付15時まで)  
いわき市労働福祉会館  
中会議室1・2

※事前お申込みが優先ですが、当日、会場においてもお受けいたします。  
※ご不明な点は、前日までにB肝事務所にご連絡願います。施設へのお問い合わせはお控えください。  
※担当弁護士お決まりでご来

場の方は、事前に事務局へご連絡ください。  
【個人情報厳守】

### 内容

特措法に基づく救済や手続の内容、弁護士への依頼の方法等を、弁護士が分かりやすくご説明します。

※裁判手続への参加を検討しておられる方には詳しい資料をお送りしますので、左記までお気軽にお電話ください。

### 問い合わせ

全国B型肝炎訴訟  
新潟事務所  
〒951-8062  
新潟市中央区西堀前通一番町703番地  
西堀一番町ビル601号  
☎ 025-1223-1130  
FAX 025-1378-1662

