

■ピロリ菌と胃炎

ヘリコバクターピロリ菌は、1983年に見つかった胃の中でも生きられる細菌です。

日本人では、50歳以上では5割以上の感染率で、若年者ほど感染率が低くなっています。感染は幼少時の経口感染と考えられています。ピロリ菌に感染すると胃には慢性的な炎症が起ります。胃・十二指腸潰瘍の原因となるほかに、感染の持続に伴い胃癌のリスクを高める恐れがあります。

昨年からピロリ菌感染胃炎に対して除菌治療が保険の適応となりました。保険適応内で除菌治療を行う場合、除菌前に胃内視鏡検査を行う必要があります。これにより胃炎の程度や潰瘍、胃癌の有無を調べた上で除菌を行うこと



が大事です。

除菌は、胃酸を抑える薬と抗生剤の2種類を1週間内服します。抗生剤によるアレルギーや下痢、味覚障害といった副作用を生じることがあります。初回除菌療法による成功率は地域差が大きいのですが白石地区では約7割ほどです。不成功だった場合は、二次除菌治療を別な抗生剤の組み合わせで行います。

除菌不成功だった場合はもちろん、成功だったとしても発癌のリスクがゼロになるわけではありません。除菌治療後も1〜2年ごとに定期的な内視鏡検査の受診をお勧めしています。

「まちの診療所」 所長 水室 真仁

■秋

日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、いかがが過ぎでしょうか。住民健診の結果が手元に届き、一喜一憂されている人も多いのではないかと思います。結果に基づき、きちんとその対処をして下さい。

さて秋は過ごしやすい季節で食欲の秋、運動の秋、芸術の秋などと言います。住民の皆さんに気をつけて頂きたいのは、食欲の秋にだけ重点をおいてしまうことです。糖尿病といった生活習慣病は秋から冬にかけて悪化することが多いと言われていいます。よく食べるけれど、気温が下がって運動量が減少することが原因です。食べ物が美味しく、季節が良いためどうしても食が進みます。住民のみなさんは適度に運動、芸術の秋についてもしっかりと意識して生活をして下さい。

10月3日の午後と10月30日の午後は休診となります。



「初挑戦」



瀬見原 佐々木 淳美さん

保育士として七ヶ宿町に引っ越してきて一年と半年が過ぎました。一人暮らしもこの町に来たのも初めてで、毎日色々なことが起きました。

まず、朝起こしてくれる人がいないため、遅刻をしないかソワソワしながら眠りにつきます。帰宅してからは夕飯の準備、掃除、洗濯、ティッシュを一緒に洗濯するのは毎度のことです。町のイベントにも参加し、慌ただしく一日一日が過ぎていきました。今では少し余裕が出て、初めてプラントでラディッシュと朝顔を育て、友達と旅行に出掛けることも増えました。

これから挑戦したいことは海外旅行です。何かに挑戦するためには、勉強したり計画を立てたりと、そう簡単なことではありません。しかし、そこで応援してくれる人との繋がりを感じたり、新たな自分を発見できたりもします。皆さんも何か目標を立てて挑戦してみたいかがでしょうか。

忘れがたき故郷

先日、ボストンまで遠い旅をしました。日本からボストンまでの便は飛行機が大嫌いになるほど長いです。とはいえ、空の上にいるのは悪くないと思います。飛行機に乗ることは、車の運転や船に乗ることより安全です。そして、たくさん面白い映画が見られます。（「ライフ・オブ・パイ/トラと漂流した227日」では僕は涙が出ました。）悪い事は狭い椅子に13時間、寝ることもできずにいることです。

つまり、8時から21時まで。狭い椅子に。おいしい空気もないところで。

でも、文句が言えません。200年前は同じような旅をしようと思えば、その旅路は数ヶ月にわたり、途中で亡くなってしまう旅人も多くいました。また、200年前の当時の日本は鎖国をしていたので、僕が七ヶ宿に来て素晴らしい方々に会うことはできませんでした。

とにかく、成田空港からヒューストン空港まで13時間、ヒューストン空港からボストン空港までもう3時間でした。長い時間がかかりましたが、お父さんを抱き締めたとき、旅の辛いことは忘れませんでした。

里帰りは良かったです。友達の結婚式のために帰りましたが、家族と友達とたくさん遊びました。毎日が忙しかったので、休みということにもかかわらず、一人だけの時間はあまりありませんでした。もちろん楽しかったのですがリラックスが出来ませんでした。

素晴らしい里帰りでしたが、悲しいこともありました。いろいろな環境が変わっていました。家の近くに木に囲まれている道路があったのですが、新しい家の土台をつくっていたのです。風景だけではなく、友達は結婚していて新しい道に進みます。友達がベジタリアンになっていたことにも驚きました。ほんの少し前のことがとても遠くに感じられました。

素晴らしい結婚式後、日本に向かう飛行機に乗りました。戻ってリラックスできそうでした。故郷がいつまでも大好きですが、今いるべき場所ではないです。日本の土を踏んで、気が楽になりました。



An Unforgettable Home

I recently made the long journey back home to Boston. The flight from here to there is so long it makes me hate flying. I mean, being in the air isn't so bad. Flying is much safer than driving or riding a boat. And there are lots of interesting movies to watch. ("Life of Pi" made me cry.) What's bad is being in a small seat for 13 hours, unable to sleep.

8 am to 9 pm. In a small chair. With no fresh air.

But I can't really complain, because two hundred years ago the journey would take months and many of the passengers would die on the journey. And Japan was closed during that time so I couldn't even come here and meet so many great people. 200 years ago was a hard time.

So 13 hours from Narita to Houston and then 3 more hours from Houston to Boston. When I saw and hugged my father, however, I pretty much forgot the journey.

Being home was great. I'd come for my friend's wedding, but being back means hanging out with family and friends. Every day was packed. In spite of it being a "vacation", there wasn't much time to myself. I had a lot of fun, to be sure, but I didn't get to relax much.

As great as being home was, it was sad too. So much was different. Near my house was a road through the woods, surrounded by trees. Now the trees were being cleared and the foundation of new houses was being put in. It wasn't just the landscape: my friends were getting married, going down new roads. Even small things, like friends becoming vegetarian, made me feel distant from a world I used to know.

After a wonderful wedding, I boarded a plane back for Japan. I was ready to come back and relax. I'll always love my home, but it's not the place I need to be right now. Stepping back on Japanese soil, I felt at peace again.

