# 50歳以上の人はピロリ菌感染の可能性が大

ピロリ菌は胃の粘膜にすみつく細菌で、正式には「ヘリコバクター・ピロリ」といいます。ピロリ菌に感染すると、胃潰瘍や胃がんの発症リスクが高まるとされています。最近はピロリ菌除菌療法の公的医療保険の適用範囲が広がり、除菌療法を受ける人が増えています。

## 胃の粘膜ですみやすい環境をつくるピロリ菌

ピロリ菌の感染者のほとんどは50歳以上です。この世代は、上下水道が整備されていない時代に乳幼児期を過ごしたため、ピロリ菌に汚染された水を飲むなどして感染したと考えられています。当時に比べ衛生状態が格段によくなった現在では、若い世代の感染率は低くなっています。

体内に入ったピロリ菌は胃の粘膜にすみつきます。胃の中は胃液による強い酸性の環境にありますが、ピロリ菌は、酵素を産出し尿素を分解することでアルカリ性のアンモニアを産生し、胃酸を中和して自分の周囲にすみやすい環境をつくり出します。また、毒素を産出して胃粘膜を傷つけます。これらのアンモニアや毒素は胃炎を引き起こし、慢性化すると胃潰瘍になりやすくなったり、胃がんの発症リスクを高めたりします。

## 検査や除菌療法に公的医療保険が適用される場合も

ピロリ菌に感染しているかどうかは、①内視鏡で胃の粘膜の一部を採取して調べる「内視鏡検査」、②診断薬を服用し、服用前後の呼気を調べる「尿素呼気試験」、③採血や採尿をして抗体の有無を調べる「抗体検査」、④便中の抗原の有無を調べる「便中抗原検査」などで調べます。

こうした検査によりピロリ菌に感染していることが明らかになった場合、ピロリ菌を排除するために除菌療法を受けます。除菌療法では、2種類の抗菌薬と胃酸の分泌を抑える薬を1日2回、1週間服用します。この除菌で成功しなかった場合には、一部を別の薬に変えて再び除菌療法を行います。2回目までの除菌療法で95%以上の人が除菌に成功すると報告されています。

なお、胃潰瘍や十二指腸潰瘍があったり、内視鏡検査で胃炎と診断されてピロリ菌検査を受けた結果、陰性の場合は検査に、陽性の場合は検査と除菌療法に公的医療保険が適用されます。

## 除菌したあとも定期的に胃がん検診を受けよう

ピロリ菌の除菌に成功したからといって、胃がんの発症リスクがゼロになったわけではありません。定期的に胃がん検診を受けたり、塩辛いものを食べ過ぎないなど食事に気をつけることも大切です。また、胃に痛みがあるときなどは早めに医療機関を受診しましょう。

ピロリ菌やピロリ菌除菌療法についてわからないことがあるときは、気軽に薬剤師にご質問ください。

イラストレーション：フジモトマサル

## 読者プレゼント

今月は合計120名様にプレゼントいたします。ふるってご応募ください。

### 足指を伸ばす、5本指靴下

A 20名様

※ご希望のサイズ（①21.5～23cm、②23.5～25cm、③25.5～27cm、④27.5～29cm）をお選びください。

足指を開いて伸ばし、足の形を正すことを目的に開発された5本指靴下。履くと足指が普段よりも広がり、足の幅がキュッと引き締まるのを実感できます。2足セットでお届けします。ぜひお試しください。

**ゆびのばソックス Neoレギュラー　ブラック**
**1足2,550円（税込）　みらいサポート　☎092-415-2183**

### 赤ちゃんから大人までの安心スキンケア

B 100名様　2本セット

デリケートな赤ちゃんの肌にも安心して使えるスキンケアを、という想いのもと作られたベビーワセリン。やわらかく肌に塗りやすいので、赤ちゃんから大人まで安心して使えます。無香料、無着色、パラベンフリー。

**ベビーワセリン**
**1本 498～598円（平均販売価格）**
**健栄製薬　☎06-6231-5626**

○商品に関するお問い合わせは各社、またプレゼント応募に関するお問い合わせはクラスAネットワーク（ページ右下部）まで。

【応募方法】ハガキまたはQRコードでご応募いただけます。ハガキ ①ご希望のプレゼント名②郵便番号・住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ご利用薬局名と所在地（例：ライフ薬局 ●●市）⑦薬局での健康相談のしやすさ（よい、よくない、どちらともいえない/その理由）⑧Lifeへのご意見・ご要望等をご記入の上、下記あて先までお送りください。 QRコード 右上記載のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。※ご応募はハガキ、QRコードどちらかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

あて先（切ってハガキに貼ることができます）
〒150-0001
東京都渋谷区神宮前5-46-2
クラスAネットワーク Life10月号係

締め切りは11月5日（当日消印有効）です。

※当選発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。ご応募いただいた方の個人情報は（株）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）に活用させていただきます。

### QRコードからプレゼントにご応募いただけます

お手持ちのスマートフォンやタブレット端末からも読者プレゼントにご応募いただけます。下記のQRコードを読み取り、応募ページからご応募ください。

ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご応募ください。

### 健康脳クイズの答え

答えは、「ヨフカシ」でした。

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ヨ | ア | ミ | | フ | グ |
| イ | ズ | | ト | ロ | ウ |
| ノ | キ | ウ | ラ | | ノ |
| ク | | キ | ノ | エ | ネ |
| チ | キ | | コ | イ | |
| | ズ | シ | | ガ | カ |

次号予告　11月号は「減塩」を特集します。どうぞお楽しみに。

### 薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

クラスA薬局とは？　近くのクラスA薬局を探すには？
ホームページをご覧ください。http://www.e-classa.net

発行　株式会社クラスAネットワーク　〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2
青山イースト&ウェスト　FAX：03-6368-5322　E-MAIL：info@i-classa.com

みなさまの健康を応援します　2015
class A ヘルスケア・プロショップ
Life 10月号
［class A 薬局の健康情報紙　ライフ］　無料

# 特集 いい足 いい明日

健康の土台は足にあり

■50歳以上の人はピロリ菌感染の可能性が大…4

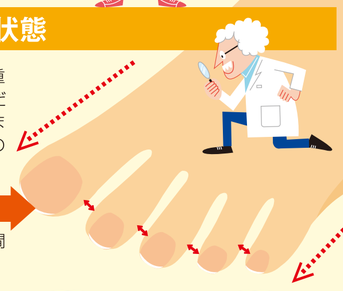
5本指靴下を20名様にプレゼント…4

## 全身の不調を足から改善

私たちが立ち、歩く際に体の土台となって支えているのは、足です。その土台がゆがんでいたりして上手に使えていないと、体が無理にバランスをとろうとして筋肉や骨に負担をかけ、全身のゆがみや関節などの痛みにつながります。もし体の不調の原因が足にあるなら、足を理想的な状態や使い方にすることで、ひざなどの痛みが軽くなったり、血の巡りが促進されて冷え性やむくみの改善も期待できます。健康な毎日のために足の先から体を見直しましょう。

## 注意したい足の状態

普段の習慣やくせの積み重ねによって、足はゆがんだり、変形したりしてしまいます。自分の足と下図の足の形を見比べてみましょう。



**理想的な足の状態**

まっすぐ伸びていて、指の間に適度なすき間がある。

**【外反母趾・内反小趾】**
足指のつけ根が曲がっている。特に女性に多い。

**【屈（かが）み指（ハンマー指）】**
指が折れ曲がっている。人差し指から薬指に多い。

**【浮き指】**
指が浮いていて、地面についていない。

**【扁平足】**
土踏まずがなく、足裏全体が平らになっている。

**【寝指】**
指が寝ていて、爪が上を向いていない。

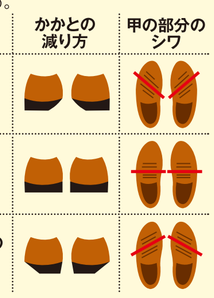
**【開帳足】**
甲が横に広がり、べったりと平らになっている。

## 足を見直すセルフチェック

体や足の状態を確認する3つのセルフチェックです。状態を確認した上で、中面に記載した対策に取り組みましょう。

### ❶ 靴で体の傾きチェック

足腰や肩、背中に痛みはありませんか？　それらの部位の痛みはO脚やX脚が原因で体が不自然に傾いているからかもしれません。特にかかとの傾きは、体のトラブルの原因になります。傾きがひどい場合は2ページの「足指を広げて伸ばすストレッチ」を入念に行いましょう。




### ❷ 足踏みで体のゆがみチェック

簡単にできる体のゆがみチェックです。体がゆがんでいると、前後に動いてしまったり、左右どちらかに動いてしまいます。

① スタート位置にガムテープなど目印を貼る。

② 目を閉じて30秒ほどその場で足踏みをする。

③ 目を開けて元の位置から大きく離れていたら要注意。

※転倒の恐れがある人はやらないでください。

### ❸ グーパーでバランス力チェック

足指の力だけで、指を曲げた「グー」、広げた「パー」にできますか？　できない人は、足指を上手に使えていないかもしれません。毎日1分ほど練習してみましょう。

イラストレーション：山口絵美

足元改善計画

# 理想的な足づくりをはじめよう

毎日を元気に過ごすために、本来の力をしっかり発揮できる足づくりを行いましょう。毎日の習慣にしたい足指改善プログラムです。

## 原因と対策　足に悪い5つの習慣

足のゆがみや足をしっかり使えないのにはワケがあります。普段の習慣を見直してみましょう。

### ❶ サイズの合わない靴ややわらかい靴

自分の足のサイズよりも大きな靴やふにゃふにゃしたやわらかい靴を履いていませんか？　こうした靴は、歩くときに靴の中で足が前にすべったり、かかとがパカパカしたりして安定しません。その結果、足指に力が入って、屈み指や寝指などの足の変形につながります。

対策

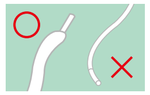
#### 足を変形させにくい靴選び5つのポイント

**❶かかとを固定できるひも靴**

靴がパカパカして不安定だと、足指に負荷がかかります。マジックテープで固定するタイプなら折り返して固定できるものを。

**❷安定性が高い「平ひも」**

平ひもは丸ひもに比べて面全体で締め付けるので、安定性が高くなります。素材は化学繊維よりもずれにくい純綿がおすすめ。

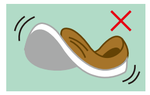


**❸かかとがしっかりしている靴を**

靴のかかとがふにゃふにゃしていると、靴の中でかかとが安定しません。かかと部分の芯がかたく、高い靴を選びましょう。

**❹ねじれにくさも重要**

足指で踏ん張れない人がやわらかい靴を履くと、足が曲がって体がゆがみやすくなります。芯がしっかりした靴が◎。



**❺足指を適度に動かせる余裕がある**

つま先に余裕がなく、足指を動かせないと、足裏の筋肉を低下させることも。窮屈過ぎる靴も足には悪影響です。

### ❷ 靴を履くときの「つま先トントン」

つま先で地面をトントン叩いたり、かかとを踏んで強引に靴を履いていませんか？　無理に履いて靴のかかとの芯が崩れると、靴が変形して安定感が落ち、足指の変形につながることも。足のために、靴を変形させないことも重要です。

対策

#### 正しい靴の履き方を覚えよう

靴本来の力をしっかりと発揮させるためには、履き方がポイントになります。ひも靴を例に、正しい靴の履き方をご紹介します。

❶ 立った状態で靴べらを使って、ひもを緩めた靴に足を入れます。

❷ かかとを靴に密着させます。かかとで地面を軽くトントンと叩くと簡単です。

❸ つま先に近いほうからひもを締めていき、一番上でしっかりと結びます。

### ❸ 傾いた重心での「立ち」「歩き」

立ったり、歩いたりするときに片足に重心をかけていたり、つま先が外向きや内向きになったりしていませんか？　急に直せなくても、気づいたときに意識して、姿勢や足の向きをまっすぐに正しましょう。

対策

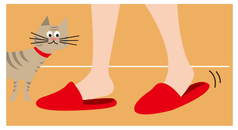
#### ゆがみの原因となるくせを減らそう

荷物を常に片側の肩にかけたり、座るときに足を組んだりするくせもゆがみの原因に。左右均等になるように荷物を持ち替えたり、足を組まないように意識して、日常生活の中でくせを直しましょう。

**足指には小股歩きが◎**

足指や足裏、足首をきちんと使って歩くには、歩幅を狭くした小股歩きがおすすめ。着物を着て歩くようなイメージです。歩幅の目安は後ろ向きに歩くときと同じくらい。ひざ下を使い、足指を意識して地面をけります。

### ❹ 家の中でのスリッパ



フローリングの住宅も増え、室内でスリッパを履いている方も多いでしょう。しかし、固定のないスリッパは、中で足が安定せず、足指に力が入ったりして変形の一因になることも。屋外で履くサンダルなども注意が必要です。

対策

#### 1日数時間は裸足で過ごそう

望ましいのは室内では裸足で過ごすこと。裸足だと寒いという方は、2ページの「足の健康ストレッチ」で血行を促したり、ラグやマット、足先が出るレッグウォーマーなどを上手に活用しましょう。

**足指いきいき「5本指靴下」**

足指が1本1本独立した5本指靴下は、指をそれぞれ自由に動かしやすく、足指が広がるほか、水虫などの予防にも効果的です。足に汗をかきやすい人におすすめです。

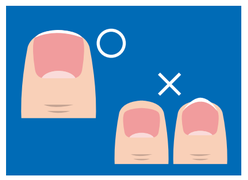
### ❺ 足指の爪の切り過ぎ

足を上から見たときに、指の先端が見えていますか？　それとも爪で隠れていますか？　特に親指に注目しましょう。指の先端が見えていたら「深爪」です。爪が短いと指に力を入れることができず、浮き指の原因になるほか、巻爪の原因にもなります。

対策

#### 指先が見えない程度に伸ばしておく

爪を切るときは、指の先端部分が爪で隠れる程度の長さを残し、四角形に切ります。角が残っていると危険なので、角は少し丸め、爪の白い部分は少なくとも1mmほど残します。長さが気になる人も、この長さを意識して、こまめに手入れするようにしましょう。



## 予防と改善　足の健康ストレッチ

足をよい状態に改善するためのストレッチです。短時間でできるので、毎日の習慣に取り入れて足をいたわりましょう。

### ■足指を広げて伸ばすストレッチ（湯浅慶朗先生「ひろのば体操」より）

ここで紹介するのは、足のゆがみを正すためのストレッチです。両足合計5分を目安に。足指が広がらない人は、5本まとめて曲げて伸ばすだけでもOK。ほかの人にやってもらっても効果は同じです。裸足でやってもOKです。

❶

片足を太ももの上にのせる。難しい場合は、台の上などにのせても。

❷

足指の間に、手の指を入れる。足指のつけ根にすき間が空くように入れる。

❸

足指に入れた手をやさしく握る。力を入れ過ぎないように注意。

❹

足指を甲のほうに反らす。90度に反らして5秒キープする。

❺

足指を足裏のほうに曲げる。曲げ切ったら5秒キープ。❹と❺を繰り返す。

### ■ふくらはぎのストレッチ

ふくらはぎの筋肉がかたいと足指がうまく使えず、体のゆがみや血流が改善しにくくなります。ストレッチでアキレス腱や太ももの筋肉の柔軟性を高めましょう。

壁やいすなどの前で足を前後に開いて、後ろの足はかかとを床につけ、ひざをピンと伸ばします。前の足に体重をかけていき、後ろの足にハリを感じたところで30秒静止。前後を入れ替えて、左右2回ずつ行いましょう。

へそが正面を向くように

### ■足のだるさ解消のツボ

足や足指を十分に動かすために、ツボ押しで疲れを取りましょう。

[涌泉（ゆうせん）]

土踏まずの少し上、足指を曲げたときにへこむ部分。3秒間隔で数回強めに押す。

[太谿（たいけい）]

内側のくるぶしとアキレス腱の間の少しくぼんでいる部分。5秒程度やさしくじんわり押す。

## ゲンキレシピ vol.74　鶏肉とサツマイモの煮物

○調理時間：20分　○エネルギー：約270kcal
○塩分量：約1.3g

### 栄養豊富な旬のサツマイモを食卓に

秋から冬が旬のサツマイモは栄養成分が豊富で、準完全食品とも呼ばれています。食物繊維はもちろん、ビタミン、ミネラルも多く含んでおり、風邪の予防や疲労回復にもおすすめです。風邪がはやりはじめるこれからの季節、バランスのよい食事で健やかな毎日を。

**材料（2人分）**

- 鶏肉……50g
- サツマイモ…150g（中1/2本）
- 椎茸…4枚
- 水……1/2カップ
- しょうゆ…大さじ1
- みりん　…小さじ1

**作り方**

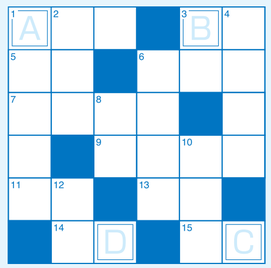
❶ 鶏肉は一口大に切る。サツマイモは乱切りにして水につける。
❷ 椎茸は石づきを取って厚めに切る。
❸ 厚手の鍋に鶏肉を入れて炒め、鶏肉から脂が出てきたらサツマイモを入れて炒める。
❹ 鶏肉の表面が焼けたら椎茸と水を加えて蓋をして、沸騰したら弱火にして5分煮る。
❺ しょうゆとみりんを加え、水分がなくなるまで煮る。

椎茸だけでなくお好みのキノコをたっぷり加えても

Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください　http://www.e-classa.net →「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中！

## 健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。
A～Dをつなげてできる言葉は？




〈タテのカギ〉

❶ 日が暮れて間もない時間のこと
❷ 赤飯に入っています
❸ 浴室のこと
❹ 息や物がのどに詰まった時に出る音。『○○○○も出ない』
❻ 手放せない大切なもの
❽ 1年を通して降水が多い季節のこと
❿ 大正期ごろまでは活動写真と呼ばれた
⓬ なにも混ぜていない酢のこと

〈ヨコのカギ〉

❶ 魚を捕るため、夜に網を張ること
❸ 『河豚』と書く魚は？
❺ 本州から太平洋に突き出した静岡県の半島
❻ 無駄な尽力のこと
❼ 軒の下の部分
❾ 甲子園球場の名前の由来でもある、干支の第1番目は？
⓫ 自分のことをよく理解してくれる人。親友
⓭ 食用、観賞魚であり、5月にこれをかたどった幟を立てます
⓮ 仏像、経典などを安置する入れ物。『玉虫○○』
⓯ イーゼルのこと

答えは、4ページにあります

○取材協力／みらいクリニック　フットケアセンター長　湯浅慶朗先生　http://yoshiroyuasa.com/　○参考文献／「一生元気でいたければ　足指を広げなさい」（湯浅慶朗著／あさ出版）　「足・ひざ・腰の痛みが劇的に消える　足指のばし」（湯浅慶朗著、今井一彰監修／マキノ出版ムック）　「クロワッサン　ちゃんと役立つ実用の本　体のツボの大地図帖」（マガジンハウス）　「からだと心を幸せにする　ストレッチ・レシピ」（山田多佳子著／日本文芸社）　（4ページ）「きょうの健康」2015年2月号、2013年5月号、2010年10月号（NHK出版）　（Webサイト）「ピロリ菌のお話.jp」｜武田薬品工業　「健康な胃をとりもどそう」｜大塚製薬

掲載商品について　掲載商品はすべて税込み価格です。商品の詳細については、各社にお問い合わせください。

# Life編集部より

## Life編集後記

今月は「足」を特集しました。足は体の土台であり、足が正しく使えていないと体の様々なところに影響が出ます。今回は特に足指に注目し、足指の形を維持し、しっかりと使える足づくりを紹介しました。一昔前は女性に多かった外反母趾ですが、最近は男性にも見られるようになりました。また近年、指が地面から浮いてしまう浮き指の人も増加しています。こうした足の変形は、靴の選び方や履き方、爪の切り方など、ちょっとしたことの積み重ねが原因で起こります。普段は目を向けることの少ない足を、この機会に見直しましょう。2ページで紹介した足指のストレッチを行うだけでも足の状態改善が期待できるので、お客さまにもぜひ実践をおすすめください。

## 読者プレゼントについて

読者プレゼントは、足指矯正5本指靴下と、白色ワセリンです。

### ゆびのばソックス

足指を開いて伸ばし、足の形を正すことを目的に開発された5本指靴下。履くと実感できる矯正力が魅力です。

みらいサポート　☎ 092-415-2183

### ベビーワセリン

赤ちゃんから大人まで安心して使える白色ワセリン。無香料、無着色、パラベンフリー。メディパルグループで取扱い可能な商品です。

健栄製薬
☎06-6231-5626

お問い合わせ先は、本紙「プレゼントコーナー」にも記載されています。

## class A® からのお知らせ

### 「class A クリスマスキャンペーン2015」のご案内

“心がワクワクするHAPPYなクリスマスを薬局からお客さまに贈りませんか？”
ツリーやリースの装飾、店内のディスプレイ、また贈る人も贈られる人も心が温まるクリスマスギフトなどを通して、「薬局のHAPPYクリスマス」を提案します。

◆「class A クリスマスキャンペーン」は、店内ディスプレイのご紹介や数量限定のグッズ販売、またギフト推奨商品のご提案などを予定しています。詳細は10月以降Web Info内にてご案内予定です。

次号の特集は「減塩」、4ページでは「インフルエンザ予防」を取り上げます。どうぞお楽しみに。

Life に対するみなさまのご意見をお待ちしております。
紙面のご感想や、取り上げてほしいテーマなど、
裏面の用紙にご記入の上、FAX でお送りください。

株式会社クラスAネットワーク Life編集部
**FAX:03-6368-5322**

株式会社クラスAネットワーク Life編集部
**FAX:03-6368-5322**

# Lifeへのご意見をお寄せください。

よりよい紙面作りのために、ぜひアンケートにご協力ください。
編集部より返信させていただく場合がありますので、
お手数ですが、薬局名とFAX番号のご記入をお願い申し上げます。
アンケート結果はWeb Infoでご覧いただけます。
（Web Info > コミュニケーション > Life > ダウンロード > Life薬局アンケート報告）

所在地　　都道府県

薬局名　　**薬局**

　　**店**

FAX

## 10月号「いい足いい明日～健康の土台は足にあり～」について

● **表紙の印象についてお聞かせください。**
□非常に良い　□良い　□普通　□良くない　□非常に良くない

● **今月号の中でどのコーナーが良かったですか？**
□特集（いい足いい明日 ～健康の土台は足にあり～）　□ゲンキレシピ　□健康脳クイズ
□50歳以上の人はピロリ菌感染の可能性が大　□その他（　　）
（理由）

● **今回の特集に関するお客さまの反応はいかがですか？　具体的にお聞かせください。**

**紙面へのリクエスト**

今後取り上げてほしいテーマや、ご意見、ご感想などご自由にお書きください。
また、1月号では「食べて体を温める」について特集する予定です。
ご要望や情報がありましたらお聞かせください。

# FAX番号 03-6368-5322