

●胃がんとピロリ菌

現在、新型コロナウイルス感染症との厳しい闘いが続いています。新型コロナウイルス感染症はウイルスが人から人に感染して発症する感染症ですが、胃がんはどうでしょうか。

胃がんは国立がん研究センターによると2020年に日本で4万2319人が亡くなっており、がんの死亡者数では肺がん、大腸がんが続く第3位のがんとなっています。胃がんが感染症と言われると、「胃がんが感染するわけがない」と普通は否定されるところです。確かに胃がんそのものが感染することはありません。しかし胃がんを引き起こす菌が存在し、この菌に感染することが胃がんになる大きな原因なのです。

その菌の名前はヘリコバクター・ピロリ菌といます。世界保健機関(WHO)は2014年に全世界の胃がんの約8割がヘリコバクター・ピロリ菌の感染が原因であると発表しました。胃の中は胃酸が分泌されており、胃酸の正体は塩酸です。学校の理科の実験で塩酸を扱ったことがあるかもしれませんが、塩酸は強酸性で皮膚に付くと強い炎症を起こします。この胃酸

によって、食べたものに含まれている菌を殺菌しているため、胃の中は菌のない無菌状態と長い間考えられていました。

胃の中にこのピロリ菌を見つけ胃炎の原因になることを発見したのがオーストラリアの2人の医師、ウォーレンとマーシャルです。ウォーレンがヘリコバクター・ピロリ菌を発見し、マーシャルはピロリ菌を自分自身で飲み込んでこの菌で胃炎が起ることを証明しました。この業績で2人は2005年にノーベル医学生理学賞を受賞しています。

その後研究が進んで、ピロリ菌が胃十二指腸潰瘍の原因となることがわかり、現在では除菌治療をすることによって胃十二指腸潰瘍を治すことができるようになりました。そして胃がんもこのピロリ菌が主要な原因であることが判明しました。つまり胃がんはピロリ菌による感染症ともいえるのです。胃がんにならないためには、胃の中にピロリ菌がいるかを調べて、ピロリ菌がいた時には除菌治療することが大切です。

【岩国市医師会】

ちょっとしたおかずにも

ピーマン・人参・じゃこの甘辛炒め

材料 (2人分)

- | | | |
|--------------|---|--------------|
| ・ピーマン…2個 | A | ・しょうゆ…大さじ1/2 |
| ・ニンジン…1/2本 | | ・砂糖…小さじ2 |
| ・ちりめんじゃこ…10g | | ・酒…大さじ1/2 |
| ・油…大さじ1/2 | | |

●エネルギー 64kcal/人 ●食塩相当量 0.7g/人

作り方

- ①ピーマンは種とワタを除いて食べやすい大きさの細切りにし、ニンジンは皮付きのまま薄めの細切りにする。
- ②フライパンに油大さじ1を入れて熱し、ニンジン、ピーマンをしんなりするまで炒める。
- ③ちりめんじゃこを加えて炒め、Aを加えて全体に絡まるまで煮詰める。

食推さんの
食べてみんさい
おいしいけえ！



★ひとことポイント★

ピーマンとニンジンがたくさんある時に作ってみてください。美味しく簡単に作れて、常備菜としても便利です。

レシピ提供: 岩国市食生活改善推進協議会