

# まめなかな

## ピロリ菌と胃の病気

がんになる原因には、喫煙や食事などの生活習慣、ウイルスや細菌による感染、そして遺伝的要素などがあります。そのうちの感染が原因となるがんのひとつに「ピロリ菌による胃がん」があります。

「ピロリ菌」の正式名称は「ヘリコバクター・ピロリ」とい、胃の中に住み着きます。日本人の感染率は、先進国の中では際立って高く、特に上下水道などの衛生環境が十分に整っていない時代に生まれ育った50代以上では80%ほどの感染率です。10〜20代では20%前後と低くなっていますが、親から子へ、幼少期の口から口への家庭内感染ではないかと言われています。

ピロリ菌が関わっている胃の病気には、急性胃炎・慢性胃炎・

胃潰瘍・十二指腸潰瘍などがあります。また、ピロリ菌感染者は非感染者に比べ胃がんになりやすいこともわかっています。これらの病気は、ピロリ菌の除去により、改善や再発を予防することが可能です。

胃炎や胃潰瘍などを繰り返す方は一度ピロリ菌の検査を受けてみてはいかがでしょうか。

ピロリ菌の検査は、①採血や採尿で抗体を調べる検査 ②検査薬を服用した後に呼吸を調べる検査、③便中の抗原を調べる検査、④内視鏡で直接胃の粘膜を採取して調べる検査がありますが、医療機関により、検査方法が異なりますので、詳しくは、最寄りの医療機関にお問い合わせください。



みんなで活かして  
楽しい毎日!

### 飛騨の薬草を学ぶ 教養講座

オオバコ

田んぼの道脇や未舗装の道路などを歩いているとオオバコの穂が伸びているのがよくわかるようになりました。生命力も強くどこにでも生えている印象があります。

オオバコの種子には靴の裏や車輪などに付きやすい粘液があるので、生薬名では車前草(草全体)、車前子(種子)とされています。山で迷ってもオオバコをたどれば人里に帰りつけると言われるほどです。

オオバコの種子は視力低下やかすみ目、目の充血や白内障などの眼病に効果があるとして昔からよく使用され、特に視力回復作用が強いことで知られています。穂の部分を摘み取り、天日に干すと種が飛び出します。穂についているあのプツツしたもののの中に種があります。種は本当に小さいので注意して扱ってください。これに5分の1程度の塩を加えて煎ったものをふりかけにして食べると美味しく、目の老化を防ぐことができると言われています。

小さい種を扱うのは面倒だという人はプツ



(村上光太郎「薬草を食べる」より)

プツの部分を取ってそのまま煎り、お茶にしてもいいでしょう。一旦乾燥すると保存がきくのでまとめて採ることが出来ます。採りたてで乾燥していない穂の部分をお茶にしてもいいでしょう。どこかクリーミーな味がするお茶ができます。

また全草としては抗脂肪肝作用があるので、肝機能を改善してくれます。また、胃腸系の疾患、蓄膿症、神経衰弱、子宮疾患、冷え性などに効果があります。女性の味方でもあるのです。

全草は全体を乾かしてお茶にするというでしょう。直接食べる場合は、固くて繊維質になっているものはゆでて水にとり、小さく刻むと美味しく食べられます。

オオバコは種子も全草も味に癖がないので、お茶でも料理でも様々な活用ができます。葉を乾燥させて粉末にして利用してもいいですね。

オオバコは、草むしりなどでやっかいな道端の雑草が実はすごい薬草だったという典型です。ぜひ活用しましょう。