

# 健康ぐんま



2010. 3 第49号  
(財)群馬県健康づくり財団

## —第49号 主な記事—

- ☆ ～機能性消化管障害～「心配ないです…」と言われても、  
チョット気になる胃の調子 財 裕明
- ☆ 食品検査室から 「チーズのカビって体にいいの？」  
体にいいカビ 悪いカビ
- ☆ リレー通信「応援します あなたの健康づくり」⑤
- ☆ 健康づくり財団からのお知らせ

## ～機能性消化管障害～

### 「心配ないです・・・」と言われても、チョット気になる胃の調子

群馬県健康づくり財団  
診療所 副院長 財 裕明

群馬県健康づくり財団・診療所では、年間約4000例の人間ドックを中心とした消化器内視鏡検査（胃カメラ・大腸カメラ）を行っています。担当する医師のほとんどは消化器および消化器内視鏡の専門医であり、群馬大学医学部を中心とした消化器内科、消化器外科の多くの先生方も診療に携わっております。日々、受診者の皆様へ様々な情報提供を行うとともに、近隣の基幹病院やクリニックの先生方、医師会との連携に努め、正確でスピーディーな診療を心がけております。

地元自治体（市町村）や職場で行われる健診（検診）で、たくさんの皆様が胃がん検診のためにバリウムや胃カメラを飲んでくださっていることと思います。もちろんすべての受診者の皆様にとって、“がん”というとても心配な病気が見つからないことが何よりの朗報でありましょう。私たちが胃カメラを行い、その場で「特に心配ないですよ・・・」といった結果をお話しさせていただくたびに、ほとんどの方々は安堵した顔をなさいます。しかしその一方で、なにか不満顔で、納得のいかない表情をうかべる受診者の方がいらっしゃるのも事実です。今回はそういった皆様のモヤモヤにお答えしようと思います。

「機能性消化管障害」という疾患について、お聞きになったことはおありでしょうか？ なにやらや

つかいな病名のようにも見えますが、実は非常に多くの方が悩んでいる疾患でもあります。機能性消化管障害とは、一言で言えば症状を説明できる、または症状の原因と考えることができる「目に見える異常」が無いのにもかかわらず、消化器症状を自覚する状態を指します。この疾患は更に消化管の各部位毎に、機能性食道障害や、機能性胃十二指腸障害、機能性腸障害といった疾患群に分類されますが、なかでも今回は機能性胃十二指腸障害のうちの一つ、「機能性ディスぺプシア」というものについて簡単にお話しします。

機能性ディスぺプシア（ディスぺプシア=dyspepsia≡消化不良やもたれといった胃腸の不具合を表す言葉）は、人口比において約10～20%の方が潜在的に悩んでいると言われていています。もちろん、こういった症状を自覚するすべての方が医療機関を受診されるわけではなく、さらにそのうち10%前後の方が診察に訪れると考えられています。原因は様々で、なおかつ複合的で、なにか一つに原因を定めることはできません。しかしある程度関連性が証明されているものとして、内臓知覚の問題（過敏性）、消化管運動の異常、心理的要因などが挙げられます。診断を下すためには、定められた診断基準（詳細は省略します）を満たす必要があり、自己判断は避けていただきたいのですが、こういった、何もないのに胃腸の不具合を感じる疾患が実際に存在し、またかなり多くの方が悩んでいらっしゃることを知っていただければと思います。

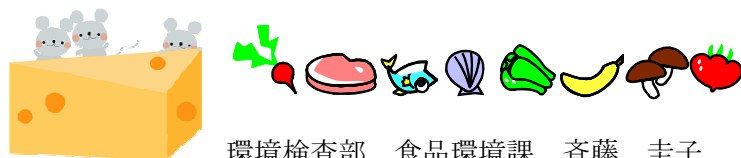
治療についてですが、この疾患は様々な原因が複合的に関与しており、患者さんによってその程度も様々ですので、一概に明確な治療法をお話しすることは出来ませんが、一般的には胃酸分泌抑制薬、消化管運動調節薬、時として抗うつ薬などが使われます。残念ながら、こういった薬を飲んだからといって、すぐに症状がなくなったり、治ってしまうことは少ないのですが、適切な治療を継続的に行う事で十分に症状を和らげることができます。そのためにはかかりつけの先生を決めて、薬の効き具合や症状の変化、御自身が感じる症状と生活習慣やストレスの関係などをお話しくださることが大切です。そうすることできっと、より満足できる治療が受けられることと思います。

最後になりますが、今回のお話は胃カメラなどの検査を受けていただき、治療が必要な病気（“がん”や潰瘍、びらんを伴う胃炎、食道炎など）が無いことを確認した上で考慮すべきものです。決して「機能性消化管障害」なんだと、御自分で判断されませんようお願い申し上げます。

「何もありません。心配ないですよ・・・」と言われても、モヤモヤが残る受診者の皆様。少しはお役に立てましたでしょうか？ 皆様の御健康にお役に立てますよう、所員一同、頑張ってお参りますので、今後とも群馬県健康づくり財団・診療所をよろしくお願いたします。

## ～食品検査室から～

### 『チーズのカビって体にいいの？』 ～体にいいカビ・悪いカビ～



環境検査部 食品環境課 斉藤 圭子

白いふわふわのカビに覆われた、白カビチーズのカマンベールやブリー。中までカビが侵食している青カビチーズのゴルゴンゾーラやロックフォール。これらのチーズは、独特な風味や香りがあり、苦手な方もいると思いますが、逆にこれらのチーズがたまらなく好きという方もいるでしょう。しかし、見るからにカビだらけのチーズ。たくさん食べても体に害はないのだろうか・・・体内のどこかでカビが生えてくるのではないだろうか・・・と不安になったことはありませんか？

実はこれらのカビは、体にまったく害はありません。むしろこれらのチーズに生えているカビは、チーズをより美味しくしてくれる、重要な役割を持っているのです。

カビは、細菌やウイルスと同じ微生物の仲間です。カビは、地球上のいたるところに存在し、自然環境における生態系で主に、「分解」を担当しています。枯れた植物・食品残渣・動物の皮膚などの分解に携わっています。ですから、もし、カビが存在しなければ、地球上は、動植物の死骸や生ごみなど汚物だらけになってしまいます。このような腐植作用だけをとっても、カビが私達に有用であるということがわかります。また、カビの中には、「分解」の性質を利用してさまざまな食品製造の役に立っているものもあります。チーズのカビもこの一例です。

白カビチーズの白カビは、たんぱく質を分解する酵素を分泌して、たんぱく質をアミノ酸に分解し、チーズ独特のうまみをだすことに貢献しています。また、チーズ内の乳酸菌の分泌する乳酸を消費することで、熟成がうまく進むようにも働きます。青カビチーズの青カビは、リパーゼという酵素を出し、この酵素が脂肪を脂肪酸に分解して、青かび特有の風味や味わいを生み出します。

その他、食品製造の役に立っている身近なカビとして、コウジカビがあります。コウジカビは、デンプンをブドウ糖に分解する性質があり、日本酒や味醂の製造に使われます。また、タンパク質をアミノ酸に分解する性質を用いて、味噌や醤油の製造に使われます。

一方、「分解」により私たちに有害な物質を作り出すカビもあります。カビが作り出した物質のうち、ヒトに対して毒性を有するものが、カビ毒と呼ばれます。カビ毒は、食中毒を起こしたり、発癌性があったりします。ヒトに健康被害を起こすカビ毒は限られていますが、やっかいなことに、カビ毒は非常に小さな物体であり、熱に強い性質をもっています。このため、調理によって取り除くことができません。ですから、カビの生えた食品や、本来あるカビ以外のカビが生えた食品（白カビチーズにアカカビが生えているなど）は、食べないほうが賢明です。

見た目からして悪いイメージばかりのカビですが、カビと食品とヒトは、付き合い方しだいでは、いい関係を築いています。カビとチーズの様に、人と人の関係も、お互いを知り、理解しようとすることで、いい関係が築けるはず・・・ですよね。



---

## 「リレー通信「応援します あなたの健康づくり」



### ⑤ 健康支援の現場から ～事例紹介～ その3



健診部 健康支援課  
岩崎 清美

春風に誘われて、パステルカラーを身につけて外出したくなる季節になりました。春ってなんだかウキウキした気持ちになりませんか？

そんな気持ちのいい季節ですが、花粉症でお悩みの方も多いことでしょう……。花粉症は症状が出る前の対策がとても重要です。ね。

今回5回目となるリレー通信のテーマでもある、最近話題のメタボリックシンドロームも、症状

が出る前の早い段階での対策がとても重要なのです。

リレー通信のなかで紹介してきた特定保健指導も、対象になる方は、**自分がメタボ？ 検査の数値もたいして悪くないし～・症状も何もなし～、と疑問に思いながら面接に来られる方も多くいらっしゃいます。**

また、やせたいとは思っていても、仕事から**外食やコンビニ弁当がほとんどで、体重を減らす自信がない。そんな風に思っている方も多いのではないのでしょうか？**



**今回ご紹介するYさんは、40歳男性・独身・自炊は全くしない（朝夕はコンビニ・昼は社員食堂の食事）、腰痛があり運動はできないから減量なんてムリ。**と話されていましたが、特定保健指導の6カ月間で3kgの減量に成功し、見事メタボを解消することができました。

それでは、初回面接の様子から少し詳しくお話します。



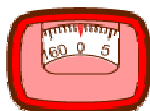
面接の予定時間になってもなかなか姿をみせてくれないYさん。担当の方をお願いして呼んでいただき3回目ですと顔を見せてくれました。やはり、どうして自分がメタボなんだ？と思っていたようです。確かに、腹囲は85cm以上あり太り気味ですが、検査の数値は血糖値がわずかに正常値より高い状態のメタボ予備軍でした。

そこでYさんが1日に必要とするエネルギー量（カロリー）を年齢、身長、性別、活動の程度から計算して提示し、今現在Yさんが1日に摂取しているカロリーと比べてもらいました。すると摂取しているカロリーのほうが150キロカロリー位多かったのです。Yさんも体重が増えていくことに納得！！

普通自分が1日に何キロカロリー食べているか分からない方がほとんどですが、**なぜ、Yさんが1日に何キロカロリー食べているか分ったかという、コンビニ弁当の裏に書いてあるカロリーをチェックしていたからです。**



そしてYさんは、夕食にいくつか組み合わせて買っていたコンビニのお弁当のカロリーを120キロカロリー少なくする。という目標をたて、6カ月間で3kgの減量に挑戦することになったのです。**（6カ月間で3kg減量するためには、1日120キロカロリーを、摂取カロリーで減らすか、運動で消費する必要があります。）**



その後の経過は、いたって順調でした。

初回の面接はなかなか姿をみせてくれなかったYさんですが、2回目の面接からは時間ぴったりに来てくれるようになりました。ただ、はじめは本当に体重が減るのかどうか半信半疑だったようです。

家に体重計がないということで、測定は面接時だけでしたが、Yさんの毎日の努力の積み重ねにより、開始から**1ヶ月半後には、-1.6kg。3カ月後には-1.8kg。そして6カ月後には-3.0kg。**腹囲は-2.5cm。高かった血糖値も正常値になり、正常値ぎりぎりだった中性脂肪も下がり、見事メタボ脱出となったのです。（食事のバランスと運動については今後の課題です）

そして、最後の面接でYさんから「体重計を買おうと思う。」という言葉聞くことができました。



今回の事例から、みなさんにお伝えしたいことは2つです。

- ① 症状の出ない早い段階であれば、少しの生活習慣の改善で、短期間で減量やメタボの解消ができること。
- ② 外食やコンビニ弁当でも、自分の食べるもののカロリー表示を確認しながら、食べるものを選ぶことにより、しっかり減量ができること。  
あきらめないで!



外食やコンビニ弁当が多くて減量をあきらめている方も、今、外食のメニューや、お店で売っている食品の多くは、カロリーが表示してあります。注文する前また食品を手にとった時、是非確認してみてください。そして同じようなものと比べてみてください！そして考えてください！

また、特定保健指導の案内が届いたら、自分ではメタボじゃないと思っても、是非参加してみてください。6カ月後には、自分でもびっくりするような結果が待っているかも知れませんよ！

\* \* \* \* \*



#### ☆健康づくり財団からのお知らせ

##### ◇ お客さま室が新設されました

今年1月から、安全で信頼される各健（検）診・検査を行い、お客さまの満足度を上げるために『お客さま室 お客さま窓口課』が新設されました。

健診（検診）後の体調の変化や健診（検診）に関するご意見等がありましたら、お客さま室へお問い合わせ下さい。

【連絡先】 財団法人群馬県健康づくり財団 お客さま室

平日は午前9：00～17：00

直通電話 027-269-7820

平成22年3月15日発行

発行人／群馬県健康づくり財団

理事長 鶴谷 嘉武

〒371-0005

群馬県前橋市堀之下町16番1

電話 027-269-7811（代表）

連絡先は総務部・総務課

E-mail kenkougunma@gunma-hf.jp

##### 【編集後記】

最近、昼休みになるとウォーキングやトレーニングを行う職員を見かけるようになりました。春の花が咲く中を歩くことで気分も新たになるだろうと感じています。早く春になるといいですね。

これからも皆様からのご感想や健康づくりに関する情報をお待ちしています。