

Q. 腹痛のとき、ビフィズス菌を飲んでいますが、問題ないですか。

A. 軽度の腹痛であればビフィズス菌などの善玉菌を摂取することは問題ありません。

Q. 運動は就寝前2～4時間前までにした方がよいとのことですが、軽いストレッチなど交感神経を刺激しない程度の運動もよくないでしょうか。

A. 交感神経を刺激しない程度の軽いストレッチなどは問題ありません。

Q. 20年前に大腸がんの手術をして完治しましたが、また再発することはありますか。

A. 大腸ポリープから大腸がんになることがわかっています。大腸がんの手術をして完治しても他の部位でポリープが大きくなることで再発する恐れがあります。定期的到大腸カメラを行い、ポリープがあればポリープを切除することが大切です。

Q. 40年前に十二指腸潰瘍で胃の3分の2を切除しましたが、現在の医療では、そのような手術はせずに済むのでしょうか。

A. 現在の医療で胃・十二指腸潰瘍に対して手術が必要になることは稀です。穿孔（穴があくこと）した際は手術することがあります。しかし、胃や十二指腸を切除することはほとんどありません。

一般的な胃・十二指腸潰瘍の原因は、ピロリ菌感染や鎮痛薬・ステロイドなどの薬を使用することで起きることがわかっています。ピロリ菌の除菌、不要な薬の継続を止める、胃酸の力を抑える薬や胃を保護する薬を使用することで予防できます。

Q. ピロリ菌というのは、どうして胃にいるのでしょうか。だれでも持っていますか。

A. 生まれたときに胃の中にピロリ菌を持っている人はいません。免疫力や胃酸の力が弱い乳幼児期にピロリ菌が胃に入ってくることによって感染してしまいます。

ピロリ菌はもともと土や水の中に生息している菌です。上下水道などの衛生環境が整って

いる現代では感染率は大きく低下しています。現在の感染経路は、感染している人からの食べ物の口移しなどや食器の共有が原因と考えられています。

ピロリ菌は身体の回りをアルカリ性の物質で覆うことで胃酸を中和して胃の中で生息します。また、自然にはいなくなることはほとんどないため、除菌薬を飲むことが大切です。

Q. 大腸は、水分の吸収機能をもつのですが、食事後1～2時間で下痢になる場合、水分の吸収を妨げる病変があるということでしょうか。

A. 毎食後に下痢になる場合には病気が隠れている可能性が考えられます。内視鏡検査をお勧めします。

Q. がんが発見されて、手術が必要となった場合、セカンドオピニオンをとりたいと思っています。しかし、手術までの待ち日数が長いなど、時間が経過していくことを不安に感じますが、どう向き合うべきでしょうか。数日で悪化することもあるのでしょうか。

A. (主治医と相談)

Q. 肥満と腸の動きについて、詳しく教えてください。

A. 肥満が腸の動きを悪くすることはありません。肥満になる原因として運動不足や喫煙、飲酒、間食があげられますが、これらは腸内細菌の乱れとなり、腸の動きを悪くする要因になります。

Q. ピロリ菌の除去に2回失敗しました。3回目を相談しましたが、治療費が高額になると、3度目は成功率が低いので、うまくつきあっていく方がよいと言われました。75歳女性で、小学生まで井戸水で生活していました。

A. ピロリ除菌することで胃がんになるリスクを約3分の1程度に減らすことができると言われています。除菌に成功してもがんになるリスクはあり、定期的な内視鏡検査が必要です。除菌できなくても定期的に検査を受け、早期に病気を発見することが大切です。

Q. 夜寝る前は、スマホなどの光がいけないとのことですが、先月、賞をとられた睡眠学の柳沢先生によると、スマホよりも照明の光の方が、影響が強いそうです。腸への影響も同じでしょうか。

A. 光による脳の覚醒が腸に影響を与えるため、照明の光も同じと考えます。

Q. 便秘になると癌やポリープができやすくなるのでしょうか。

A. 便秘が原因でがんやポリープができやすくなるといった科学的な研究はありません。

Q. 内視鏡検査は麻酔なしでは痛いのでしょうか。

A. 薬なしで苦痛なく受けられている方もいますが、初めてであれば薬の使用をお勧めします。

Q. 大腸検査（大腸カメラ）のとき、下剤を飲みますが、それが苦手です。下剤を飲まずに検査する方法があると聞きましたが、本当でしょうか。

A. 完全に下剤を使わないわけではありません。口から飲む代わりに、胃カメラや鼻からチューブを入れて胃に流し込む方法があります。

Q. 最近、便秘が激しく3日に一回のペースになりました。便も丸くて固いものが出ることもあり、ヨーグルト、ビオフェルミンを服用したりしています。60歳を超えて、代謝も悪くなってきており、肥満気味です。何かアドバイスをお願いします。

A. 便が丸く固くなる原因は水分量・油分が少ないことや運動不足が考えられます。食物繊維でも不溶性のものを多く摂ることで硬い便になりやすいので気を付けましょう。生活習慣の見直し大切です。

Q. 胃カメラ（経口）が苦手です。麻酔をしたら楽でしょうか。麻酔が効く人と効かない人がいると聞きましたが本当でしょうか。

A. 麻酔をすることで楽に検査を受けることができます。ただ、薬の効果は人それぞれで少量でも効果がある人もいれば多く使用しても効果が出ない人もいます。薬は万能ではありません。