

あざみ通信

〒393-0047

長野県諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6

TEL.0266(28)0505 FAX.0266(28)0550

E-mail. mail@azami-clinic.jp



あざみ胃腸科クリニック

- ▶特集 新型コロナウイルスと認知症
▶スタッフコラム ズッキーニのツナマヨチーズ焼き

- ▶胃と腸の話 胃カメラは何年に一回受ける？
▶食べ物よもやま話 枝豆

スイカの美味しい季節になりました。スイカの歴史は以外と古く、4000年前の古代エジプトですすでに栽培されていたと言われています。スイカがどのように日本に渡来したかは諸説あるようですが、江戸時代には庶民の食べ物として親しまれていました。スイカというと夏の食べ物というイメージがありますが、お盆頃に甘くなることから秋の季語とされています。



人口高齢化とともに増える認知症

毎年9月21日は世界各国で認知症の啓蒙活動が行われる世界アルツハイマーデーです(今年は日本の敬老の日と重なりました)。

認知症とは様々な原因により「物忘れがひどい」「場所や時間がわからない」などの症状が現れ、社会生活に支障をきたす状態のことを指します。

65歳以上に多く見られ、年齢とともに罹患する割合も高くなります。

長野県の人口に占める65歳以上の割合は31.6%(2019年10月)。全国平均の28.4%より高い値で年々上昇傾向にあります。人口の高齢化に伴い懸念されるのが認知症の人の増加です。2025年には人口の5人に一人が認知症になるとの統計もあり身近な病気になっています。

認知症の人は急激な環境の変化が苦手という特徴があります。今年に入り新型コロナウイルス感染拡大防止のため私たちの生活は大きく変わりましたが、こういった環境の変化は認知症の人やその介護者にも大きな影響を及ぼしています。



新型コロナウイルスが認知症の人に及ぼす影響

日本認知症学会は、緊急事態宣言が発令された4~6月、認知症の人の症状が悪化したという調査結果を発表しました。外出自粛など環境の変化に混乱したり、施設での面会制限により症状が不安定なるケースが多かったそうです。認知症の人は環境の変化に弱く、また不安をうまく言葉として表出できません。そのため不安やストレスがたまると、意欲の低下や妄想、暴言暴力などといった症状で現れやすく、介護者の負担も大きくなります。

現在新型コロナウイルス感染拡大防止のため、どこへ行ってもソーシャルディスタンスやマスク着用、手洗いなど“新たな日常”の定着が求められるようになりました。しかし認知症の人は記憶力(新しいことを覚える力)が低下するため、手洗いなど感染予防のための自己管理ができず、新型コロナウイルスへの感染リスクが高まる可能性があります。また認知症の人の中には基礎疾患を持っている人も多く、感染すると重症化する場合があります。

長期戦になりそうなコロナ対策ですが、もう一度認知症という病気の特徴を理解し、認知症の人も介護する人も穏やかに生活できるよう環境を整えることが大切です。認知症の人は生活リズムを崩さないよう、介護する人はストレスをためすぎないようにしましょう。次項で認知症の人と介護者が自粛生活で気を付けたいポイントをまとめました。



認知症の人は今まで通りの生活を

認知症の人は生活のリズムを変えないことが大切です。

- 1.今まで通りの生活をし、生活のリズムを崩さないようにしましょう。安定した日常を送るため食事や睡眠の時間を一定にし毎日の生活リズムを崩さないことが大切です。また歌を歌う、絵を描くなど本人の好きなことを日課に取り入ると安心して生活できます。外出できない分電話など活用し、話をする機会を持つようにしましょう。

- 2.無理のない範囲で運動をしましょう。

定期的な運動は脳が活性化するだけでなく、筋力低下防止や転倒予防にもつながります。無理のない範囲で体を動かす機会を作りましょう。



- 3.持病の悪化に気をつけましょう。

感染が怖くて受診を控えるあまり、持病が悪化している場合があります。主治医と相談し、治療が継続できるようにしましょう。また認知症の人は体調の変化を訴えるのが難しいので、変わった様子がないか家族が注意してみることも大切です。

介護する人が心がけること

介護者は新型コロナウイルスに神経質になりすぎないこと、また介護のストレスをためないことが大切です。

- 1.孤立しないよう親しい人や家族と電話などで連絡を取り合みましょう。

外出する機会が減っている昨今ですが、家に閉じこもり認知症の人と向き合う(介護する)だけの生活はストレスを生じやすく、“介護うつ”につながりやすいと言われています。電話などを活用し、人と話をする機会を持つことが大切です。



- 2.脅かすような方法で手洗いを強要したり、無理やり人との距離をとらせないようにしましょう。

手洗いやソーシャル・ディスタンスは新型コロナウイルス感染拡大予防のため大切なことですが、認知症の人はその必要性が理解できないことがあります。無理やりやらせようとすると本人は不安が大きくなり認知症の症状が悪化する場合があります。

- 3.不安をあおるような番組を見続けないようにしましょう。

情報収集は必要ですが、不安をあおるような内容の番組は認知症の人に恐怖や不安を与え、落ち着かなくなる場合があります。ニュース番組などは時間を決めて見るようにしましょう。また介護者が新型コロナウイルスに感染しないとか心配しすぎたりピリピリしていると認知症の人は敏感に感じ取り不安が大きくなる場合があります。心配しすぎないことも大切です。

- 4.体を動かす機会を作りましょう。

外出する機会がないと体を動かす機会も限られてしまいますが、意識して体を動かすことで夜よく眠れるようになったり、気持ちもリフレッシュできます。

胃と腸の話

胃内視鏡検査は何年に一回受ける？

胃内視鏡検査はどの位の間隔で受ければいいのでしょうか。「胃カメラなんて何の苦痛もない」というような強者であれば毎年受けても何の問題もないと思いますが、大方の人ではできればあまり受けたくないというのが本音でしょう。

まず、なんのために胃の内視鏡検査をするのでしょうか。これはとりもなおさず、“胃がんを見つけるため”です。つまり、どのくらいの間隔で行うべきかというのは、胃がんになる可能性は高いか低いかが大切で、ご存じのように、胃がんはピロリ菌の感染が重要で、ピロリ菌感染による萎縮性胃炎が胃がんの発生母地になります。

胃がんを発見するための、内視鏡検査の間隔は諸説ありますが、一般的に2～3年に一度の検査

が必要でしょう。ピロリ感染による、萎縮や腸上皮化生といった粘膜の変化の度合いにより場合によっては毎年受けた方がいい人もいます。

また、ピロリ菌感染のない人にはほとんど胃がんがありませんので、定期的な内視鏡は推奨されません。しかし気をつけなくてはいけないのが、過去に除菌をした人(中には除菌をしたのを忘れた人もいます)や、自然に除菌されてしまった人です。このような人はピロリ菌検査陰性と判定されてしまいますが、定期的な検査が必要です。このような過去の感染者は内視鏡検査で観察するとわかります。内視鏡検査をした後には、次回検査はいつにしたらいいか、担当医師に必ず聞いてみましょう。



8・9月院内展示の御案内…

諏訪湖 光のシンフォニー展 開催中

院内で長野市の塚本勝司氏による昨年の諏訪湖の花火の写真を開催しています。患者さん以外の方もお気軽にお越し下さい。



スタッフコラム ズッキーニのツナマヨチーズ焼き 医療事務 渡辺千織

【材料(2人分)】

- ズッキーニ 1本
- じゃがいも中 1個
- ツナ缶 1缶

- マヨネーズ 大さじ3
- ピザ用チーズ 適量
- 塩コショウ 少々
- パセリ 適量

【作り方】

- ①じゃがいもは皮つきのまま水洗いし、ラップに包んで600wの電子レンジで3分程加熱する。熱いうちに皮をむき、半月切りにする。ズッキーニは食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに軽く水気を切ったツナ缶とマヨネーズを加えて混ぜ合わせる。①を加えて塩コショウを振り、さっくり混ぜる。
- ③耐熱皿に②のズッキーニとジャガイモを交互に並べる。ピザ用チーズをのせトースターでこんがり焼き色が付くまで8～10分焼きお好みでパセリを振る。

認知症の家族を介護されている方

“家族のつどい”

9月2日(水)
14:00~15:00

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方同士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと一息つきませんか？お話すことで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。少人数のアットホームな会です。お気軽にお越しください。



食べものよもやま話

9月 枝豆

この夏、旬の枝豆を使った「ずんだあん」を作って、お餅やお饅頭にして楽しみました。枝豆あんを「ずんだ」というようになった由来を知りたく調べてみました。諸説ありいずれの説にも典拠となる文献はないとの事でしたが、有力説は茹でた枝豆はそのまま播れる程柔らかくない為、すりこぎでたたいたり押しつぶす作業が必要で、それが「豆を打つ」と解釈されて「豆打(ずだ)」となり、「豆ん打」と言われるようになったというものです。

ちなみこ「枝豆」の名は、未成熟な状態の大豆で枝付きで出回る事が多かった事から付けられました。枝豆というビールのお供。塩茹でた枝豆は近年西欧でも親しまれるようになり、英語でも「Edamame」で通用するようになってきました。鮮やかな緑色のさやが特徴の青豆は5月頃から出回り、7～8月に旬を迎え、もうこの時期になると、出回る量が減ってきます。これからは東北地方で栽培が盛んな「茶豆」が旬を迎えます。

「ただちや豆」や新潟県黒崎町の「黒崎茶豆」が有名です。茶豆はさやの色は緑色ですが、中の豆を包んでいる薄皮が少し茶色味を帯びている事と、さやの産毛が茶色っぽく、強い甘みと香りが特徴です。茶豆より更に遅い時期には兵庫県と京都丹波の黒豆の枝豆「丹波黒大豆枝豆」が旬を迎えます。大粒で深い甘みがあり、茹でるとホクホクした食感がありますが、生産量が限られており高値で取り引きされています。

枝豆は高温に置くとうま味や甘みが急速に減少するので、とにかく新鮮なうちに茹でる事が大切です。茹でるまで長時間がかかる場合は、乾燥しないように紙で包むか袋に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。



管理栄養士 笠原由美