

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 高齢者に多い失神
- ▶スタッフコラム 鯖みそポテトサラダ

- ▶胃と腸の話 胃が悪いと口臭がする？
- ▶食べ物よもやま話 キウイフルーツ

秋の果物の一つ栗。りんごやブドウに比べて控えめな印象がある栗ですが、栗の歴史は古く縄文時代の遺跡からも炭素化した栗が発見されています。食べ物が豊富でなかった古代、栗は貴重なエネルギー源で、当時の人々が栗の木を植林し安定した食料としていたことがわかっています。日本の歴史とともに歩んできた栗を今年も味わいましょう。



高齢者に多い失神

“失神”とは血圧が異常に低下するなどの理由で、脳全体の血流が一時的に低下するために引き起こされる意識消失のことを言います。通常は数秒から数分で回復するので、失神後病院を受診した際には意識が清明になっている場合がほとんどです。

失神は70歳以上の人に起こりやすいといわれています。高齢者に失神の多い原因としては、加齢により脳血流量が低下していることや、高血圧や糖尿病などの持病により動脈硬化が進行していること、またそれに伴い多数の薬剤を服用していることなども影響していると考えられます。

多くの失神は一時的なものですぐ改善するため軽視されがちです。しかし、中には命にかかわるような心臓の病気が隠れていたり、「失神と思っていたらてんかんの発作だった」などという場合もあります。失神を起こしたら主治医にその状況を説明し、精査の上今後の対応策を考えましょう



気を付けたい心因性の失神

主な失神の種類には以下のようなものがあります。

神経調節性失神

…ストレス(痛みや緊張など)が誘因になり迷走神経の働きが過剰になることで起こる。排尿・排便時に起こる場合もある。短時間で意識は回復するケースが多い。

起立性失神(いわゆるたちくらみ)

…立ち上がった時に血圧調節が正しく働かず血圧が下がる。

心因性失神

…不整脈や虚血性心疾患など心臓の病気が原因で起こり、命に係わるケースもある。

脳血管性失神

…脳に血液を送る血管に障害が起こり発症する



上記以外にもてんかん発作、低血糖、内分泌異常、過換気症候群、極度の貧血などでも失神が起こる場合があります。失神の中でも時に気を付けたいのが心因性の失神です。不整脈など心臓の不調が隠れているケースがあり、予兆もなく突然倒れそのまま死亡するケースがあるからです。心因性でなくても失神を繰り返すと転倒して怪我をしたり、外出を控えざるを得ないなど生活の質が低下する場合があります。失神の原因を精査することが大切です。

排便後や排尿後の失神にも注意！

排便や排尿など日常生活の動作によっても失神が引き起こされる場合があります。

排便失神

…腸管運動や内容物(便やガス)の急激な放出により迷走神経反射が起こり、血圧の低下をきたし排便後意識を失うことがあります。排便失神は比較的高齢の女性に多いといわれています。排便時のいきみによる血圧の変化は脳卒中や虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症)など突然死をもたらす疾患にもつながる場合がありますので注意が必要です。



排尿失神

…大量の排尿後、膀胱の中が急に空になることに起因する失神です。男性が起立したまま排尿する際に起こりやすく、排尿をぎりぎりまで我慢し一気に排尿することが原因と言われていす。飲酒中や飲酒後は特に起こりやすいといわれています。

失神時の対処法

目の前の人が発した場合、血圧が低下していることが多いのでその場で横になるなどしてできるだけ頭を低く保ち血圧が上昇するような体位をとることが大切です。また心因性の失神を確認するため脈をみましょう。脈がおかしかったり、意識が正常でない場合は、適切な救命措置をとり、救急車を呼ぶことが大切です。



多くの場合失神には前駆症状があるといわれています(下記)。

失神の主な前駆症状

目の前が暗くなる 冷や汗をかく 血の気が引く
気分不快 嘔気 など
* 心臓に起因したものの場合、胸痛や動悸が起こる場合もある

これらの前駆症状のほとんどは血圧の低下に関連したものです。このような症状を自覚したらその場でしゃがみ、頭を低くしましょう。しゃがむことで下肢静脈が圧迫され、心臓に戻る血液が多くなって血圧の上昇が期待できるとともに、転倒による怪我を回避できます。

また暑い場所や満員電車などの閉鎖空間で長時間立ちっぱなしの状況は失神が起こりやすいといわれています。そういった空間に長くいる場合は特に注意が必要です。

多くの失神は一過性のものであり、短い時間で元の状態に戻ります。しかし、中には危険な病気が隠れているので原因不明の失神が起こったら放置せず、必ず受診して精査を受けるようにしましょう。



胃と腸の話 胃が悪いと口臭がでる？

10・11月院内展示の御案内...

日達れんげ 切り絵教室 (下諏訪) 作品展
 日達れんげ切り絵教室の皆さんの切り絵作品を
 展示しています。心温まる作品の数々を
 お楽しみ下さい。
 患者さん以外の方もお気軽のお越し下さい。



「口のにおいが気になる」「家族に口のにおいを指摘された」などの訴えで当院を受診される方が多いです。口は、胃や腸につながっているので「胃腸が悪いので口がにおうのでは」と考えてのことと思います。

結論からいうと、半分正解で、半分間違えといったところでしょう。口臭の原因は読んで字のごとく、口のおいです。口臭の原因の7割以上が「口腔内」の原因によるものです。

ニンニクやネギなどにおいの強いものを食べた後にもにおいますが、虫歯、歯周病、歯肉炎、歯石、舌苔など歯科領域の病気が最も多いです。口腔内には様々な常在菌が生息しています。虫歯などが

あると、においを発する雑菌に置き換わり、強いにおいを発します。口腔内の外では扁桃腺の濃栓(膿の塊)や副鼻腔炎(蓄膿症)も雑菌の影響で特有な強い口臭となります。

当然、胃に進行がんがあったり、体調を崩すような胃腸の大きな病気があれば多少は口臭も生じる可能性もありますが、ほとんどが口や口腔周辺の病気を考えた方がいいと思います。

また、ストレスが多くなると、唾液の組成が変わり、口腔内の雑菌が増え、口臭が増えやすくなります。口臭が気になるときは、一度歯科の先生に相談してみましょう。



スタッフコラム さばみそポテトサラダ 医療事務 宮澤三美

【材料(2~3人分)】

じゃがいも	3個(350g)裁
さば缶(みそ煮)	1缶
長ネギ(5mm幅の斜め切り)	1/2本
きゅうり	1/2本
*調味料	
ごま油	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
塩・こしょう	少々
*塩もみ用塩	少々

【下ごしらえ】

- ・じゃがいもは皮をむき、芽取りをし一口大に切る。
- ・きゅうりは薄めの輪切りにして塩を振って5分置き、キッチンペーパーで水気を絞る。

【作り方】

- ①長ねぎを耐熱ボウルに入れて、ごま油を加えてふんわりとラップをかけてレンジ600Wで1分30秒加熱する。
 - ②じゃがいもを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけてレンジ600Wで6分加熱する。取り出してマッシャーで粗く潰す。
 - ③①、②にさば缶、きゅうり、マヨネーズを入れてさっくり混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を整えたら完成です。お好みで七味唐辛子を振りかけて召し上がれ！
- ポイント:さば缶の煮汁はお好みで調整して下さい。

認知症の家族を介護されている方

“家族のつどい”

10月7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ります。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

10月 キウイフルーツ

キウイフルーツは一年中店頭と並んでおり、私達にとって身近な果物の一つです。夏は季節が反対になる南半球のニュージーランド産が出回りますが、これからの季節は国産品が出回るようになります。国産キウイフルーツの旬は秋。キウイフルーツは木の上では熟さず、収穫後追熟して出荷するので、国産品は12~4月頃多く出回るようになります。

名前の由来はニュージーランドの国鳥「キウイバード」に似ていることからと言われていますが、裏付けはないそうです。原産地は中国で、中国名は「猕猴桃(ミーホウタオ)うずくまった猿という意味だそうです。1904年に中国からニュージーランドに種が持ち込まれ、品種改良が進み現在のキウイフルーツの原種が誕生しました。1960年代に入り日本にも紹介され、当時オレンジの輸入拡大などで不安を感じていたみかん農家が転作したことで、国内産の栽培が急速に広まりました。



果皮にうぶ毛があり、果肉が緑色の物(ヘイワード等)と果皮にうぶ毛がなく、果肉が黄色く酸味が少ない物(ゼスプリゴールド等)が有名ですが、黄緑色の果肉の中央に赤い色素が入る物レインボーレッド、紅鮮も出回っています。

ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が充実していると注目されていますが、ビタミンCは果肉が黄色の物の方が多く、食物繊維は果肉が緑色の物の方が多です。キウイフルーツ特有の「アクチジン」というたんぱく質分解酵素が注目されていますが、これは果肉が緑色の物にしか含まれません。

固い物はエチレングスが出るりんごと一緒に密閉袋に入れておくと早く柔らかくなります。ちなみにりんごの品種によりエチレングスが出る量に差があり、ふじやシナゴールドより、つがるや黄王の方がエチレングスが早く出ます。