

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 冬の感染症を予防しよう
- ▶スタッフコラム かぼちゃの辛味スープ
- ▶胃と腸の話 胃内視鏡の世界にもAI!
- ▶食べ物よもやま話 高級食材が学校給食に

秋の代表的野菜、サツマイモ。やせた土地でも育つサツマイモは江戸時代には飢饉の際の救済植物として栽培され、多くの命を救いました。近年、生産量が減少しているサツマイモですが、焼酎やお菓子の材料に使われることも多く、サツマイモ加工品の商品数は日本が世界一といわれているそうです。



冬に感染症が多い理由

インフルエンザに風邪、そして今年は新型コロナウイルス。こういったウイルス感染症は一般的に冬に流行しやすいと考えられています(新型コロナウイルスに関してはまだはっきりしたことはわかっていません)。冬にウイルス感染症が流行するのは以下のような要因があります。

1.冬はウイルスの感染力が強くなる。

多くのウイルスは温度16度以下、湿度40%以下で活動が活発になります。特に湿度が40%以下になるとウイルスの水分が蒸発して軽くなり、空気中に浮遊する時間が長くなります。風邪やインフルエンザなどの感染症は主に咳やくしゃみで飛び散ったしぶき(飛沫)に含まれるウイルスを吸い込むことにより感染します(飛沫感染)。一般的に風邪をひいた人の咳には10万個、くしゃみにはなんと100~200万個のウイルスを含んだ小粒子が含まれており、空気中に浮遊するウイルスを人が吸い込むことで容易に感染が成立します。



2.冬は人間の免疫力が低下する

人間にも冬に風邪をひきやすい要因があります。人間の体にはウイルスから身を守るため、気道や鼻の粘膜に線毛があり様々なウイルスの侵入を防いでいます。冬は気温や湿度の低下から防御機能が働かず、ウイルスの侵入が容易となります。また外気の低下に伴う体温の低下も免疫力の低下を引き起こし、様々な感染症に罹患しやすくなります。

感染成立の3条件

風邪をひいている人と同じ空間にいても、風邪がうつる人とうつらない人がいます。どういった違いがあるのでしょうか？感染症は以下の3つの条件がそろって初めて成立します。

- ①**感染源**: 感染症を引き起こす病原微生物のことで、主に感染者の体液や血液、分泌物(咳痰など)、排せつ物などに含まれます。
- ②**感染経路**: ウイルスや細菌を体内に運ぶ経路のことで、空気感染・飛沫感染・接触感染・経口感染などがあります。
- ③**人の条件**: 病原菌に免疫がなく、感染を受ける可能性のある人のことを指します。一般的に免疫力の弱い子供や高齢者、持病のある人は様々な感染症にかかりやすいと考えられています。

感染源をゼロにすることは自分一人の力ではできませんが、マスクや手洗いで感染経路を断つことや、体調管理をしっかりし免疫力を上げることが心掛け次第でできます。まず日常生活を見直し、自分のできる感染予防から始めましょう。

感染成立の3要素



3つの要因が同時にそろって感染が成立します。

免疫力を上げるために

“免疫”とは様々な細菌やウイルスから私たちの体を守ってくれる自己防御システムのことを言います。免疫の仕組みは実に精巧でいくつもの免疫細胞が協調しあい、体に侵入した異物を攻撃し、それを排除しようとします。もし免疫というシステムがなければ、私たちはすぐになんらかの病気にかかってしまいます。

この免疫力は20歳前後でピークを迎え、徐々に低下するため、加齢とともに様々な病気に罹患しやすくなります。加齢だけでなく日々の生活習慣も免疫力を低下させる原因になります(下記)。

免疫力が低下する生活習慣

偏った食生活	ストレス	睡眠不足	運動不足
喫煙	過度な飲酒		など

免疫力を上げるために以下のようなことに気を付けましょう

①できるだけ多くの食材を摂取して栄養を摂る。

毎日の食事から摂る栄養素は免疫力アップに欠かせません。ただ体にいいといわれる食品やサプリメントにこだわるのではなく、苦手なものも口にしたり、旬の食材を食べるなどできるだけ多くの食材を摂取しましょう。多様な食材を摂ることが多くの栄養素を摂ることにつながります。

②ストレスや睡眠不足を避ける。

ストレスやそれに伴う睡眠不足は免疫力を大きく低下させることが様々な研究からわかっています。ストレス解消の方法は人それぞれですが、近年、「笑うこと」がストレス解消や免疫アップにつながると注目されています。1日1回は笑う機会を持ちたいものです。



③筋肉をつけて、体温を上げる(免疫細胞の働きをよくする)。

私たちの体を病気から守る免疫細胞は体温36.5度以上だと活発に働きます。そのため「体温が1度下がると免疫力が30%落ちる」と言われます。冬は体を冷やさない、体温が上がるような生活を心がけましょう。体温の40%は筋肉から産生されます。定期的な運動は血流をよくするだけでなく、筋肉をつけることで基礎代謝が上がり、体温も高くなるので免疫力を高めると考えられています。



気を抜かないで感染症予防の継続を!

新型コロナウイルス感染予防策として、マスクの着用や手洗いなど新たな日常が定着しました。こういった対策が功を奏してか、今年は胃腸炎や風邪の患者さんは全国的にかなり少ないようです。しかし、これから寒くなる季節はインフルエンザ、風邪、ノロウイルスなど様々な感染症が流行し、新型コロナウイルスも流行が懸念されています。感染症から身を守るためには予防が何より!前項を参考に免疫力をあげるとともに、手洗いやマスクの着用でウイルスが体に入らないようにしましょう。年末にかけ人が集まる機会が多くなりますが、3密(密閉・密集・密接)を避けることも大切です!

胃と腸の話 胃内視鏡の世界にもAI?!

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。



最近の科学技術のトピックスはAI(人工知能)でしょうか。AIとは、言語の理解や、推論、問題解決などを人間に代わってコンピュータが行う技術という意味だそうです。ご存じのように、様々な分野でこのAI技術が開発され、実用化されていますが、医療の分野も例外ではありません。特に医学の分野では、我々のたずさわる内視鏡医療にAIを活用する技術が研究されているようです。

内視鏡検査で大きな潰瘍や進行がんであれば、どの術者が検査をしても多分間違われることはないと思います。しかし、ごく小さな早期がんなどは発見はかなり困難です。表面に何も異常がなくとも、ほんのわずかな色調の違いや粘膜に付着する汚

れの違いなども見落とすことなく疑う必要があり、これは経験の多少が大きく影響します。

著名な専門医の膨大な数の早期がんの画像データをAIに学習させ、内視鏡システムに組み込むことにより、内視鏡検査時に怪しい所見があった時に警告を発するようなシステムが開発されているようで、2021年には実用化との話もあるようです。診断能力は内視鏡専門医よりも高いというわさも...

となると私の仕事が無くなってしまおうのではとちょっと焦りますが、そのような技術に遅れないようについていき、それを駆使できれば、まだまだ私の生きていく道はあるかもしれません。



スタッフコラム かぼちゃの辛味スープ 看護師 春日文代

【材料】

かぼちゃ薄切り	1/4個分
牛薄切り肉	80g
キムチ	80g
*調味料	
ごま油	大さじ1
豆板醤	小さじ1/2
だし汁	400cc
酒	大さじ2
味噌	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
おろしにんにく	1片分

【作り方】

- ①鍋にごま油を中火で熱し、キムチ・豆板醤を加えて炒める。
- ②だし汁、酒を加えてひとに立ちさせる。
- ③②の中にかぼちゃ、牛肉、にんにく、味噌、醤油を加え、かぼちゃが柔らかくなるまでふたを5~6分煮て出来上がり!

* 寒い夜に体の温まるスープです!

認知症の家族を介護されている方

“家族のつどい”

12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

11月 高級食材が学校給食に

新型コロナウイルスの影響から国内外で需要が急減し、行き場を失った高級食材が、各地の学校給食に登場していると新聞やTVニュースで話題になっています。ブランド牛、ふぐ、伊勢海老、高級メロン、国産マンゴーなど日常なかなか口にできない食材を、子供達が美味しく食べている姿を見て、羨ましく思ったりします。

県内でも国の補助金を使って「県産食材『食べて応援』地域内消費推進事業」がスタートし、長野県の特産品の「信州サーモン」「信州プレミアム牛肉」などが事前に申請した小中学校で給食の食材として無償で提供されています。

「信州サーモン」は育てやすく肉質の良い「ニジマス」と病気に強い「ブラウトラウト」をかけ合わせて両方の長所を持ち合わせた信州独自の新品種の魚です。長野県水産試験場が、海なし県長野県ならではの魚を開発しようと約10年かけて開発した自慢の魚で、肉質が細かく、肉厚で紅色、トロリとろける舌触りが特徴です。

「信州プレミアム牛肉」は信州あんしん農場(衛生検査と飼育管理の記帳確認をしており、県が安全安心な牛肉が提供できると認定した農場)で愛情をこめて育てられた牛肉の中から長野県独自の美味しさ基準(サシ=脂肪交雑の入り具合と、香りや口溶けに影響するオレイン酸含有率の基準)を満たした黒毛和種の牛肉です。

コロナ禍の今、食べて応援の趣旨に沿い、これらの食材を食べてみるのはいかがでしょうか?「おいしい信州ふーど」SHOPを検索してみると食べられるお店や買えるお店が調べられますよ。



管理栄養士 笠原由美