

# 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 冬に多い皮膚トラブル  
▶スタッフコラム おからのリンゴケーキ

▶胃と腸の話  
▶食べ物よもやま話

日本のピロリ菌はたちが悪い  
年取り魚 ぶり

クリスマスのイルミネーションが街を彩る季節になりました。クリスマスの定番ともいえるケーキですが、クリスマスの本場ヨーロッパでは菓子パンタイプのケーキを食べる国が多いようです。日本独自のサンタやろうそく、いちごで飾り付けたケーキは大正時代、老舗菓子屋FUJIYAが“クリスマス特別ケーキ”として販売したのが始まりと言われています。



## 冬に多い皮膚トラブル

空気が乾燥し気温が低下する冬は皮膚も乾燥し、血流も悪くなるため様々な皮膚トラブルが起こりやすくなります。特に今年はコロナウイルス感染予防のためのアルコール消毒や手洗い、マスクの着用などで、いつもの冬以上に皮膚のトラブルを実感する人が多いようです。冬におきやすい皮膚トラブルには以下のようなものがあります。

### 冬におきやすい肌トラブル

乾皮症(皮膚が乾燥しカサつく状態) あかぎれ しもやけ  
ひびわれ 貨幣状湿疹 寒冷蕁麻疹 など



私たちの体の表面を覆う“皮膚”は人体最大の臓器ともいわれており、大人の皮膚は広げるとたまたみ1畳分の広さがあります。皮膚は唯一外界と接する臓器でもあり、私たちの体を外部の刺激から守ったり体温を調節する役割があります。

「肌荒れ」というと女性の美容の問題と考えられがちですが、皮膚トラブルはボディイメージを変容させたり生活の質を低下させる原因にもなります。たかが皮膚のトラブルと思わず身近な臓器である皮膚の調子を整えておくことは健康を維持する上で若者男女にとって大切なことです。

## 乾燥しかゆみを伴いやすい高齢者の皮膚

生まれたばかりの赤ちゃんの皮膚はツルツルスベスベですが、年齢とともに皮膚の滑らかさを保つ保湿因子が減少します。加齢で新陳代謝が低下すると、乾燥や弾力性の低下が進み皮膚のバリア機能が障害されます。その結果、高齢者の皮膚は傷つきやすく、傷ができて治りにくい傾向があります。また皮膚は乾燥するとかゆみを生じやすいため、多くの高齢者がかゆみにも悩まされているようです(老人性掻痒症)。かゆみは掻くことに事によりさらにかゆみが強くなるという悪循環に陥ります。乾燥肌を「年のせい」と放っておかず、普段からこまめな手入れを行い皮膚トラブルを予防しましょう。高齢者は特に以下のようなことに気を付けましょう。

### 1.長い風呂・熱い風呂は避ける

長時間の入浴や頻回な入浴、また熱めのお風呂は皮膚の乾燥を助長します。温泉で体を温めたい時期ではありますが、お風呂は熱すぎない長すぎないことが大切です。また体を洗う際はナイロンタオルなどでこすりすぎないようにしましょう。

### 2.クリームなどでこまめに皮膚の保湿をする

乾燥している皮膚は傷つきやすく、着替えの際の洋服の摩擦などでも容易に損傷することがあります。普段から保湿剤などで肌の表面を保護しましょう。



## 新しい生活様式と肌トラブル

コロナウイルス感染予防のためのアルコール消毒やマスクなどの新しい生活様式も皮膚トラブルの原因となる場合があります。

アルコールは消毒・殺菌効果がありますが、肌に潤いを保つ機能も低下させるので、普段なら何でもよいような行為(書類を触れる、荷物を持つなど)でも手荒れが起こりやすくなります。最初は「手がかさかさする」という程度ですが、赤みを帯びたり皮がむけて湿疹のようになる場合があるので注意が必要です。

また日常生活に欠かせないものになったマスクも肌には負担になります。マスク着脱による摩擦は肌荒れやかぶれ(接触性皮膚炎)の原因になったり、マスク内は吐息で蒸れて高温多湿になるため雑菌が繁殖しやすく、ニキビなど肌トラブルを引き起こす場合があります。アルコール消毒もマスクもコロナウイルス感染予防のため私たちの日常生活に欠かせないものでやめることはできません。うまく付き合っていくようにしましょう。



## コロナ禍で肌トラブル予防のために

コロナ禍で皮膚のトラブルを予防するため以下のようなことに気を付けましょう。

### 1.こまめに保湿し皮膚のバリア機能を保ちましょう。

手に傷があると傷口にウイルスが定着しやすくなります。また手が荒れて痛いとお風呂や手洗いがおろそかになり感染のリスクを高めます。そうならないために普段からクリームなどで保湿し皮膚のバリア機能を調えることが大切です。

### 2.手洗いの後はしっかり水気を拭きましょう。

手洗いの後に水分の拭き残しがあると、その水分が蒸発する際に皮膚の水分も一緒に蒸発させてしまい乾燥が進みます。また濡れた手でアルコール消毒をするとアルコールの濃度が低下するので消毒効果が弱まります。



### 3.マスクの下の皮膚は清潔に保ちましょう。

暖房の効いた室内だとマスクの下に汗をかきやすくなりますが、放置するとあせもなど肌トラブルの原因になります。汗は清潔なタオルでこまめにふき取り、マスクも汚れたら新しいものに交換しましょう。また帰宅後は丁寧な洗顔と保湿を心がけましょう。

### 4.普段からバランスの良い食事や規則正しい生活をしましょう。

皮膚トラブル予防のためには、十分な栄養と休養で体を内面から調えることも大切です。ストレスがかかると肌のバリア機能が低下し肌荒れの原因になります。コロナ禍で生活上の制限もある毎日ですがフレッシュする方法を考え、ストレスをためないようにしましょう。



胃と腸の話 日本のピロリ菌はたちが悪い!?

ピロリ菌が胃潰瘍や胃炎、胃がんに関わっていることは皆さんご存じのことと思います。ピロリ菌検査をして除菌をした方も多でしょう。

胃がんの発生にはピロリ菌の感染による胃粘膜委縮が必須条件であり、日本人のほぼ半分が感染者(および除菌者)と言われております。

欧米人でも日本ほどではありませんがピロリ菌感染者はいます。しかし、欧米では胃がんは大変少ないがんの一つです。欧米だけでなく、アフリカやインド、タイ、インドネシアあたりもピロリ感染者は多いですが、胃がんは多くありません。

胃がんが多いのはなんと世界中で日本、朝鮮半島、中国、ベトナムあたりの東アジアだけなんです。

これには世界中に存在しているピロリ菌の中でも東アジアにいるピロリ菌の毒性が大変強いことが影響します。ピロリ菌に含まれるcagA(キャグエー)という遺伝子が毒性に関連があるといわれ、東アジア以外のピロリ菌にはこのcagAを持つものが少ないといわれています。

欧米には胃がんがほとんどありませんので、日本のように胃がん健診がありません。胃カメラを受けることもほとんどないようです。

内視鏡技術は日本で開発され、内視鏡機器の90%以上が日本製なのは、日本で胃がんが多いこと、つまりcagA遺伝子を持つ東アジアのピロリ菌のおかげといえそうです。



スタッフコラム おからのりんごケーキ 看護師 武居千恵

【材料】

|             |          |
|-------------|----------|
| おから         | 90g      |
| 薄力粉         | 30g      |
| ベーキングパウダー   | 大さじ1/2   |
| 卵(割りほぐしたもの) | 2個       |
| 三温糖         | 30g      |
| りんご(小さめのもの) | 1/2個     |
| 砂糖          | 大さじ2     |
| レモン汁        | 大さじ1     |
| バター         | 10g      |
| バニラエッセンス    | 少々       |
| くるみ又は他のナッツ  | 15g      |
|             | (なくてもOK) |

【作り方】

- ①りんごは1cm角くらいに切って耐熱容器に入れ、砂糖とレモン汁を振りラップしてレンジで2分加熱。粗熱をとっておく。バターは湯せんまたはレンジで溶かしておく。
- ②オーブンを180度に予熱し、型にクッキングシートを敷いておく。
- ③バター以外の材料と①を混ぜ合わせ、最後にバターを加える。
- ④③を型に入れてオーブンで30分焼く。
- ⑤焼きあがったらシートごと型から外し冷ます。

食べものよもやま話

12月 年取り魚 ぶり

大晦日に「年取り魚」を食べる風習がありますか？かつて日本では、お正月を迎えるとみんな一緒に年を取りました。昔は日没の時が一日の終わりで、大晦日の夜はすでに11月1日、家族皆でお祝いの膳を囲んで無病息災を願う習わしがありました。これが年取りの膳の名残でその膳に上る魚を「年取り魚」と言います。年取り魚は地域性に富んでおり、鮭、ぶり、鯛という方が多いと思いますが、鯉、鯛、鱈、ナメタガレイ、ハタハタという所もあります。一般的には東日本が鮭、西日本がぶり、長野県は境目で、鮭を食べる地域とぶりを食べる地域が混在しています。佐久地方では鯉を食べる事が多いようですが、鮭が遡上する川(千曲川や犀川)が流れている北信、東信は鮭を食べる事が多いようです。それに対し中信、南信はぶりを食べます。ぶりが年取り魚として信州に浸透したのは江戸中期からだそうです。



当時は、富山湾で水揚げされたぶりは保存がきくように塩ぶりに加工され、人々が船、徒歩、牛馬を使い、何日もかけて飛騨を經由し信州の松本、木曾、上伊那、飯田方面へと運ばれました。流通する過程で、塩がぶりの中に染み込み、刺身とは異なる味わいを醸し出すようになります。

鮭は「栄える」という言葉をかけて、ぶりは大きくなるに従い呼び名が変わる「出世魚」として縁起物です。ぶりの名前は各地様々ですが、一般的に関東では、わかし(20cm)→いなだ(40cm)→わらさ(60cm)→ぶり(100cm以上) 関西では、つばす(20cm)→はまち(40cm)→めじろ(60cm)→ぶり(100cm以上)と変わっていきます。

今年の年末は伝統的な年取りの膳を味わい、新年を迎えるのも良いのではないのでしょうか。

管理栄養士 笠原由美

12・1月院内展示の御案内...

「私の愛する自然と不自然」展 開催中  
小口みき子さんによる作品展「私の愛する自然と不自然」を開催しています。  
患者さん以外の方もお気軽にお越しく下さい。



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。

