

# 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 コロナ禍で自殺者が増加 ▶胃と腸の話 胆のうポリープどうすればいい？  
▶スタッフコラム おいなり三色丼 ▶食べ物よもやま話 くわい

無病息災を願って食べる七草がゆ。昔は自分で採ってましたが、今や“七草がゆセット”として店頭に並ぶようになりました。七草はいわば日本のハープで正月疲れが出始めた胃腸の疲れを回復する効果もあります。七草がゆを食べて新たな気持ちで新年をのスタートを切りましょう。



## コロナ禍で女性の自殺者増加

今年は新型コロナウイルスの影響で社会が大きく変わった1年で、生活環境の変化への戸惑いや将来への不安などから、心の不調を訴える人も多くみられました。

日本では年間2万人近くの方が自ら命を絶っており、この数は年間の交通死亡事故者数のなんと4倍以上に上っています。日本の自殺率は1990年代の金融危機以降に上昇し、2003年には年間の自殺者数が約3万4千人と過去最高を記録しました。しかし2006年に自殺対策基本法が施行された後、2010年から19年までは減少傾向にありました。ところが今年の7月以降自殺者が増加し10月の自殺者はひと月で2千人を超え、前年比を10%以上上回りました。自殺率は一般的に男性が女性の2倍近く多いといわれていますが、今年に入ってから自殺は女性の増加が顕著です。女性の自殺が増えた原因としては、コロナ下での失業や金銭的な困窮、子育てのストレス、家庭内暴力、さらに著名人の自殺報道も後押ししたと考えられています。

毎日かけがえのない命が自殺に追い込まれています。厚生労働省は「自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、防ぐことができる社会的問題」として各種機関と連携し自殺対策を推進しています。

## 日本に多い若年者の自殺

WHO(世界保健機関)によると、2016年に日本で自殺した人の数は人口10万人あたり18.5人と世界平均の10.6人のほぼ倍の人数で、アジア諸国においては韓国に次いで高い値、先進国主要7か国(G7)の中では1番高い数字になっています。日本の自殺率の高さには長時間労働や、勉強や進学に関する圧力、社会的孤立、文化的要因など様々な原因が複雑に絡み合っていると考えられています。

日本の自殺は若年層に多いという特徴があり、日本の15歳から39歳までの死因は事故や病気を抜いて自殺が一位になっています。20歳以下の自殺の原因としては学校問題、次いで家庭問題が多く、いじめ経験者や不登校経験者の半数以上が自殺を本気で考えたことがあると回答しています。また過去に1度でも自傷行為(自殺未遂)をしたことのある人は、したことの無い人に対してかなり高率でその後自殺により死亡しているといわれています。

特に子供の自殺問題はかなり深刻で、自殺や自殺未遂が1件生じると、その子供と強い絆のあった人のうち最低5人は深い心の傷を負うという推計もあります。子供の自殺を特殊な例として片づけるのではなく社会全体の問題として考えていく必要があります。



## 自殺前の抑うつ傾向に注意

自殺する人の半数近くが自殺未遂の経験があり、また自殺の前には明らかな抑うつ症状が現れるといわれています。そういった自殺の兆候や抑うつ傾向を適切にとらえて、それに対処することで自殺を予防することができます。抑うつ症状としては以下のようなものがあります。

### 自殺前に見られる抑うつ症状

**気分や感情の症状:** 気分が沈む。涙もろくなる。落ち着きがなくなる。悪いことはすべて自分の責任と考える。死にたくなる。

**思考や意欲の症状:** 仕事の能率が落ちる。集中力や決断力が鈍る。今まで好きだったことに興味がわかない。



**身体の症状:** 倦怠感・不眠・食欲不振・体重減少。

こういった症状が現れ、検査を受けても身体に異常が見つからないのに不調が続く場合は抑うつの可能性を考えて専門医を受診するようにしましょう。

## 身近な人を守るためにできること

死にたいといわれると動揺して「何バカな事を言ってるの！」などと言ってしまうがちですが、自殺する人は「死にたい」というサインを出すと同時に「死にたいほどつらい自分の気持ちを理解してほしい」と思っています。周りの人は以下のようなことに気を付けながらつらい気持ちを理解してあげましょう。

### 1.心配していることを言葉にして伝える

相手が「死にたい」といわなくても、元気がなかったり睡眠や食事がとれず、うつの傾向が見受けられたら「元気がないみたいだけど、何かあったの？」などと声をかけてあげてください。

### 2.「死にたい」という気持ちの有無について率直に訊ねる

そんなことを聞いていいのかわからない不安になるかもしれませんが、率直に聞いた方が話しやすくなります。「死にたい」と言葉にしたなら「死にたいほどつらいんだね」と受け止め「でも私はあなたに死んで欲しくない」とはっきり伝えましょう。



### 3.死にたいほどつらい気持ちを傾聴する

相手のことを尊重し、相槌をうったり、相手が話したことを繰り返しながら話を聞きます。「でもそれはね…」などと自分の経験や価値観を押し付けるのは禁物。余計に追い詰めてしまいます。

### 4.安全を確保する

自殺する場所は自宅が一番多く、家族がちよっと目を離したすきに命を絶ってしまうケースがあります。自殺する兆候が少しでも見受けられる時は一人にしないなど安全を確保することが大切です。そのうえで悩み事を客観的に整理して必要な対処へとつなぎましょう。

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下さい。

胃と腸の話

胆のうポリープはどうすればいい？

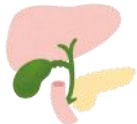
人間ドックはや健診の際、腹部エコー検査などを行うと、胆のうポリープを指摘されることがよくあります。大体5～10%の人に何かしらのポリープが見つかるといわれます。ほとんどが良性のもので問題はありますが、中には悪性のものであることから注意が必要です。

胆のうのポリープは胆のう内側の粘膜にできる隆起物です。ほとんどがコレステロールを主成分とするコレステロールポリープです。大抵5mm以下で、単発よりは数個認めることが多いです。当然症状もありませんし、癌化することはありませんのでコレステロールポリープと診断されれば特に経過観察する必要はありません。

腫瘍性のもので、腺腫性ポリープがあります。その多くは良性ですが、中に悪性のももあり、癌化していくものがあります。ポリープの径が5mmを超えるものや茎の広いもの、丈が低く平たいものが悪性のことが多いといわれます。

大きさが大きかったり、形の悪いものと判断されれば一年もしくは半年ごと腹部超音波で経過観察となります。増大傾向や形の変化する場合は手術が必要になります。

定期精査が必要との診断になった場合は、大きさなどの比較が必要ですので、必ず同じ医療機関での精査を行って下さい。



スタッフコラム おいなり三色丼 看護師 鮎澤理恵

【材料】

材料(2人分)

油揚げ	2枚
だし	80ml
砂糖	小さじ2
しょう油	小さじ2
みりん	大さじ1/2
さやいんげん	6本
卵	2個
紅ショウガ	お好みで

【作り方】

- ①油揚げは油抜きし、水気を絞り、1cm程度に刻む。鍋に調味料を合わせ、油揚げを入れて汁気がなくなるまで煮る。
- ②いんげんは塩茹でし、斜め薄切りにする。
- ③卵はいり卵にする。
- ④ご飯を盛り、①②③のをせ、お好みで紅ショウガを添える。

いんげんは種類は何でも良く、小松菜などに代えても美味しいです。



認知症の家族を介護されている方

“家族のつどい”

1月6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

1月 くわい

我が家ではおせち料理に「くわいの含め煮」を毎年作ります。その形から「芽が出るように」と願いを込めて食べる縁起ものですが、食生活の変化等による需要の減少により国内の生産量は年々減少しています。20年前の約3割10年前の約半分にまで減っています。平成30年の統計によると1位が広島県(全国シェア54%)2位が埼玉県(全国シェア33.1%)でこの2県で約9割を占めます。

くわいの栽培はアジアやヨーロッパ、アメリカなど広く分布していますが、欧米では観賞用で、食用にしているのは原産国の中国と日本だけと言われています。

「くわい」は漢字で「慈姑」と書きます。種球の周りの地下茎の先端についていた芋の状態と、慈悲深い姑が幼児に授乳する姿とが似ていることから、こう書くと呼ばれています。



くわいは、食品成分表を見ると野菜に分類されています。さつま芋位エネルギー量が多く、糖質の多い野菜です。他にはビタミンE、ナイアシン、ビタミンB1、B6、パントテン酸が豊富で、更にカリウム、リン、亜鉛、銅などのミネラルも多く、栄養価が高い食材です。

形が整った球形で、光沢があり、芽の部分に黒ずみがなく、ぴんと伸びてみずみずしい物を選ぶと良いです。水性植物なので、乾燥させないことが大切です。水を張った容器に入れるか、新聞紙に包みビニール袋に入れて冷暗所や冷蔵庫の野菜室で保存してください。調理する時は、あくが強いので、皮をむいたらすぐに水にさらし、お湯又は米のとぎ汁で1~2度茹でこぼしておく、えぐみを抑えられます。

年に1度の縁起物、皆さんも味わってみてください。

管理栄養士 笠原由美