

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 コロナウイルスと適応障害
▶スタッフコラム 簡単おつまみ：砂肝ぱん酢

▶胃と腸の話 ピロリ菌除菌は何歳から？
▶食べ物よもやま話 ほたるいか

5月9日は知人ぞ知るアイスクリームの日。その歴史は意外に古く、幕末に派遣先のアメリカで初めてアイスクリームを食べた徳川幕府の使節団はそのおいしさに驚愕したといわれています。明治2年には日本で初めてのアイスクリームが誕生。牛乳・砂糖・卵で作られたアイスクリームは当時「アイスクリン」と呼ばれ庶民の憧れの食べ物だったそうです。



コロナウイルスと適応障害

新緑がまぶしい季節になりました。例年でしたらゴールデンウィークを前に浮足立つような季節ですが、昨年に続き新型コロナウイルス感染拡大という状況に戸惑っている方も多いかと思います。

例年3~4月は進学や就職など環境の変化が大きく、それに伴い人間関係の悩みなどもおきやすい時期です。そのような時期を頑張って乗り越えた頃、緊張の糸が切れたように体のだるさややる気のなさが起こることがあり一般的に「五月病」、医学的には「適応障害」と呼ばれています。連休後に症状が現れることが多かったため「五月病」と呼ばれるようになった適応障害ですが、コロナ禍では環境の変化が大きく、いつ適応障害のような症状が起きてもおかしくありません。オンライン授業やリモートワークなど例年と異なるスケジュールに自分を適応させていくことは知らず知らずのうち心身に負担をかけることがあります。適応障害は誰にでも起こるストレスに起因した心身の変化で決して特殊なものではありません。しかし長期化すれば悪化し、「適応障害」と診断された人の40%以上が5年後には「うつ病」などの診断名に変更されていたという報告もあります。下記のような症状に心当たりがあり、日常生活に支障が出る場合は専門医を受診しましょう。



【適応障害の症状】

精神面：気持ち沈む やる気がでない 落ち着かない イライラするなど
身体面：倦怠感 頭痛 息苦しい めまい 動悸 食欲不振 不眠など
行動面：生活リズムの乱れ 遅刻・欠勤 アルコール過飲など

コロナウイルスに伴う不安

世界中が新型コロナウイルス感染拡大という誰もが経験したことのない状況に置かれ、精神的に不調をきたす人が増えています。日本では昨年、自殺者がここ数年で1番多い年になりました。コロナウイルスに関連した不安には以下のようなものがあります。

- 1.自分や家族が感染するのではないかと「直接の不安」
- 2.業績悪化などによる経済的打撃など、感染が蔓延することによる「間接的な不安」
- 3.自粛による行動制限、テレビ報道などから引き起こされる不安

こういった不安は誰でも経験することで悪いことではありません。むしろ心配することで、感染を予防できるなど良い面もありますが、心配しすぎは弊害の方が多くなります。自分が何が不安なのかを知り、あまり自分を追い込まないようにすることが大切です。



情報過多が不安をあおる？

現代は情報過多社会といわれます。テレビをつければ連日コロナウイルス関連の報道が続き、インターネットでは24時間いつでも情報を入手することができます。現在のような外出自粛下では1日何時間もテレビを見たり、スマホで情報収集している人も多いようです。正しい情報は不安を取り除くのに役立ちます。しかし現在報道されるコロナ関連の情報は不安をあおるものが多く、中途半端な知識や情報は社会を混乱させる原因になります。特にSNSでは誤った情報が拡散することがあり、差別の原因にもなっています。

暗いニュースを毎日見続けていると、疲労感が増したり、もともと不安感の強い人はあたかも自分も感染したかのような錯覚を起こす場合があります。ニュースは同じような内容の繰り返しも多いので時間を決めて見るようにしましょう。またSNSも見すぎは禁物！「知らぬが仏」という言葉があります。自分を守るため、情報を制限することも大切です。



普段の過ごし方で気を付けること

「自分は精神的にタフだから大丈夫」と思っている場合でも何かのタイミングで、精神的な不調をきたしてしまうことがあります。そうならないために普段から以下のようなことに気を付けましょう。

1.規則正しい生活をする

コロナウイルスの影響により在宅勤務やオンラインレッスンなど生活環境が大きく変わる場合がありますが、生活スタイルが変わっても規則正しい生活をする事が大切です。普段通りの時間に起きて食事をとり、身だしなみを調えるだけでも気持ちがリフレッシュします。

2.三密をさけて運動する

自粛生活が続くと運動量が格段に減少します。日光を浴びて体を動かすことは気持ちを切り替える意味でも非常に効果的です。ベランダでストレッチしたり、家の周りを歩くなど簡単なことから始めましょう。

3.誰かと話す機会を作る

自粛生活では人とのコミュニケーションも失われがちです。他愛のない会話でも誰かと話すことで気持ちが楽になる場合があるので、電話などを使ってコミュニケーションをとるようにしましょう。

4.コロナウイルスの情報から離れる

新型コロナウイルスの情報はテレビやラジオ、ネット上であふれていますが、中には誤った情報もあり余計に不安になる場合があります。テレビや携帯を見ない時間を作るなどして意識して情報と距離を置くようにしましょう。



4・5月院内展示の御案内…

現在院内で下諏訪町在任の宮原一登さんによる、写真展を開催しています。日本各地の風景写真をお楽しみ下さい。

写真展 開催中



胃と腸の話 ピロリ菌除菌は何歳から？

以前は我が国では約半分、6000万人が感染しているといわれたピロリ菌。衛生環境の改善や活発な除菌治療により現在は3500万人ほどと言われています。また1000万人近い人が除菌に成功しているものと思われます。

胃がんの抑制効果により、除菌療法が行われるようになりました。しかし最近の研究では長期間にわたるデータも発表され、当初期待されていたようながん抑制効果はもしかしたら少ないのではないかといいものもあります。

とはいうものの、ピロリ菌による慢性胃炎(萎縮性胃炎)の進行していない若年者が除菌に成功すれば、ほとんど胃がんの発生は抑制できるというのは間違いのないものという事実といえます。

それでは、何歳までに除菌するのが一番いいのでしょうか。ヘリコバクター学会(ピロリ学会)では成人からの除菌を勧めています。保険診療も成人からとなっています。また、小児学会ではなんと5歳からの除菌を推奨しています。

以上から、除菌に定説はないものと思われますが、やはりがん抑制効果を考えるとできるだけ早い時期にすべきです。小児の除菌は何とも言えませんが、十分量の薬を投与できる成人(15歳以上で成人の薬量になります)になってからで決して遅くはないと思います。女性は母子感染で子供に移す可能性があり、20歳前に行くと安心です。



スタッフコラム 簡単おつまみ：砂肝ポン酢 看護師 春日文代

【材料】

砂肝	200g
ぽん酢	適量
ごま油	適量
刻みねぎ	適量

【作り方】

- ①お湯を沸かし砂肝を入れ、煮立ったらアクを取りながら15分位ゆでる。
- ②砂肝の水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ③ビニール袋に砂肝を入れ、砂肝が浸るくらいのぽん酢を入れ、空気を抜いて15分位置く。
- ④ごま油と刻みねぎをあえて完成!

* 砂肝の青白い部分は茹でると硬くなるので、気になる場合は取ると柔らかくなります。

認知症のこと
一人で悩まないで!

“家族のつどい”

6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?お話する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。



食べものよま話

5月 ほたるいか

今年もほたるいかの季節になりました。ほたるいかは胴、頭、腕の一部に約1000個の発光器を持ち、その発光の仕組みが蛍と同じことから「ほたるいか」と呼ばれるようになりました。その光の明るさは暗闇でも新聞の字が読める程明るいのだそうです。ほたるいかは松の肥料として利用されることが多かったことから、富山の方言で「まついか」とも呼ばれています。

ほたるいかと言えば富山県。漁獲量日本一かと思いきや、兵庫県が日本一です。これは漁獲方法の違いによる差だそうです。富山では3~5月に産卵の為に集まった物を漁獲するため、そのほぼ全てがメスです。メスは産卵のために栄養を蓄え丸々と太っていて、味が濃厚で美味しいので高価です。一方兵庫では、ほたるかが普段生息している深海に底引き網をかけて漁獲します。漁獲量は多くてもオスとメスが混ざっていて、味が落ちると言われています。

産卵期、条件が揃うと夕方から夜中に大量

のメスが産卵の為に海底から浮上し沖に戻れなくなり、波打ち際に打ち上げられてしまいます。この様子を「ほたるいかの身投げ」と呼び「ほたるいかの群游海面」として国の特別天然記念物に指定されています。この現象は世界でも富山湾だけに見られる神秘的な現象です。

生食は寄生虫がいる事がある為、冷凍処理し寄生虫を死滅させた物にしてください。加熱されれば、寄生虫の心配はありません。より美味しい釜揚げのほたるいかを選ぶポイントは①胴が丸々として、色が濃く艶がある②足がくると丸まっている③耳の裏が真っ白④目が白く、目の周りをはっきりしているです。

今シーズンも美味しいほたるいかを味わってください。

管理栄養士 笠原由美

