

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 梅雨時はめまいに注意 ▶胃と腸の話 ピロリ菌と日本人は朝鮮半島から来た？
▶スタッフコラム オムレット ▶食べ物よもやま話 パイナップル

6月に美味しい果物のひとつにさくらんぼがあります。ヨーロッパ原産のさくらんぼが日本に入ってきたのは明治時代。近年人気の高級品種「佐藤錦」は、大正時代、山形県の佐藤栄助氏が15年もの歳月をかけて交配育成に成功したものです。「佐藤錦」の「佐藤」は育成者の名前と、「砂糖のように甘い」という2つの意味を込めてつけられたそうです。



梅雨時はめまいに注意！

雨に濡れる新緑のきれいな季節になりました。今年は例年より早い梅雨入りが予想されているようです。6月の梅雨時や9月の秋雨前線の頃に起こりやすい不調のひとつに“めまい”があります。

めまいには主に内耳の異常で起こる回転性のめまい(天井がぐるぐる回る)や、脳の異常や自律神経の乱れなどで起こる浮遊性のめまい(ふわふわする)、原因の特定できないものなどがありますが、めまいの約60%は内耳の異常に起因するといわれています。内耳が原因のめまいには良性発作性頭位めまい症、メニエール病、前庭神経炎などがあり、いずれも耳の奥にある平衡感覚を司る三半規管や前庭などの異常でおこります。人によってはめまいに加えて難聴や耳鳴り、時に嘔気嘔吐なども伴うことがあり、日常生活にも支障をきたします。内耳が原因のめまいは気圧の変化やストレス、疲労が引き金になることがあるので、天気が不安定な梅雨の時期は要注意です。



気象条件と身体の関係

「雨が降ると古傷が傷む」「雨の日は頭痛がひどくなる」など悪天候の日や季節の変わり目に体調を崩しやすいことは、古くから知られています。

私たちの体は気温・湿度・気圧などの影響を大きく受けており、特に気圧の変化は私たちの体に大きな影響を与えます。地球上で暮らす私たちの体には常時15トン近い圧力がかかっており、体の内側からも同じ圧力で押し返しながらバランスを取っています。そのため外気圧が変化すると、人間の体もバランスを崩し喘息などの持病が悪化したり、体のあちこちが傷んだり…と様々な不調を感じるようになります。悪天候と体調不良の詳しいメカニズムは解明されていませんが、天気に関因する様々な不調は“気象病”などと呼ばれることもあり、以下のような症状があります。



【気候に関係した体調不良】

精神面: 気持ちが沈む 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 関節痛 食欲不振 不眠など

近年、地球温暖化の影響でゲリラ豪雨や台風、猛暑など異常気象が起こりやすくなっています。“気象病”が起こりやすい人は、どのような天気でもどのような症状がでるのか把握しておくことも大切です。そのために天気と体調を日記に記す方法も有効です。自分のデータを集めることで体調悪化のタイミングが分かり、対策が立てやすくなります。

女性に多いめまい

めまいは女性に多い疾患で、めまいで受診する女性の数は男性の約2倍と言われています。これは女性ホルモンの増減がめまいの引き金になることや、女性の方が体調の変化に敏感で受診しやすいという社会心理的背景も関連していると考えられています。また近年は寿命が伸びたことにより、加齢に伴う様々な機能低下などに起因する慢性的なめまいを訴える人も増えています。

女性に多いめまいの一つに“良性発作性頭位めまい症”があります。これは安静な状態から急に頭を動かした時に激しい回転性のめまいが起こるもので、三半規管の中にある“耳石”というカルシウムでできた石が動くことが原因でおこります。特定の方向に頭を動かした時にだけ症状がみられるのが特徴で、年齢とともに発症やすくなるので注意が必要です。

一度めまいを経験すると、めまいが治まってからも安静にしすぎる方がいます。しかし、過度な安静や「めまいが起こるのではないか」という不安な気持ちはかえってめまいを誘発することがあります。適度な運動で体のコリをほぐし、おらかな気持ちで過ごすことも大切です。



急なめまいの対処法

めまいは突然起こることがあります。そんな時はまず安静にし、転倒などの二次被害を防ぐことが大切です。めまいが起きたら以下のようなことに気をつけましょう。

1.楽な姿勢で安静にする

姿勢によってめまいの程度が変わることがあるので、自分が一番楽だと感じる姿勢で安静にします。音や光は脳を刺激しめまいを悪化させることがあるので、静かな場所で目を閉じるなどし刺激を避けます。また歩行中は無理に歩こうとせず、その場でしゃがみめまいが落ち着くのを待つか、周囲に助けを求めましょう。



2.運転中はすぐに車を停める

運転中にめまいが起きたら、路肩に車をよせてエンジンを切り、めまいが落ち着くまで運転はやめましょう。一般的に車や電車など動いている乗り物の中ではめまいが増強しやすい傾向にあります。めまいの予兆のある時は乗り物に乗らないなどの配慮も必要です。

3.めまいの薬があればすぐに内服を！

めまいの薬が処方されている人は、薬を携帯するようにし、めまいが起こったらすぐに内服しましょう。

4.こんなめまいの時はすぐに救急車を！

めまいは脳卒中など脳の異常でも起こることがあります。めまい以外に右記のような症状があればすぐに救急車を呼びましょう。



緊急を要する症状

- ・激しい頭痛
- ・ろれつが回らない
- ・手足が動かない
- ・意識障害がある

4・5月院内展示の御案内…

写真展 開催中

現在院内で岡谷市在住の中谷茂氏による、写真展を開催しています。四季折々の写真をお楽しみ下さい。



胃と腸の話

ピロリ菌と日本人は朝鮮半島から来た？

日本は世界的に見ても胃がんの多い国です。一方、欧米では胃がんはほとんどありません。ご存じのようにピロリ菌が胃がんの発生に関わっているのですが、欧米にも日本ほどではありませんがピロリ菌は存在します。しかし、欧米ではピロリ菌は十二指腸潰瘍などの発症にはかかわっていますが、胃がんにはあまりならないようです。

これは、同じピロリ菌でありながら欧米人と日本人ではその毒性がかなり違うことによります。つまり、日本人のピロリ菌はがん発生については強毒性なのです。

ボーダレスな時代、国際結婚も多くなっているの、日本人のピロリ菌を他の国々に広めてしまう可能性があるわけで、欧米の研究者の中では早く日

本は全国民に除菌を断行して欲しいという意見もあるとか。

世界的には欧米だけでなくインドなどの南アジア、アフリカ諸国等にも胃がんは少ないですが、その反面日本をふくめ中国東部、朝鮮半島、樺太、シベリア沿海州などが胃がん多発地域で、強毒性のピロリ菌の範囲と一致します。ところで、沖縄は全国で最も胃がんの少ない地域ですが、これは沖縄のピロリ菌の多くは欧米型に近いことによるものです。

我々の日本人の先祖は大陸と陸続きだった太古の昔、大陸から朝鮮半島を伝ってピロリ菌と一緒に旅をしてきたんでしょうね。



スタッフコラム オムレット 看護師 武居千恵

【材料(直径12cm4つ分)】

卵	1個
牛乳	60cc
プレーンヨーグルト	30g
ホットケーキミックス	100g
サラダ油	適量

【作り方】

- ①ボウルに卵・牛乳・ヨーグルトを入れて混ぜ、ホットケーキミックスを加えてさらに混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を薄く敷いて熱し、熱くなったら濡れたふきんの上に置いて少し冷ます。その後①を円形に4等分になるように流しいれて、弱火にかける。表面にプツプツと穴が開いてきたら裏返して約1分焼く。
- ③焼きあがったら半分に折って少し冷まし、クリームやフルーツをはさむ。アイスクリームもおすすめです。

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

6月 パイナップル

国内に出回るパイナップルのほとんどがフィリピン産です。5~8月は沖縄産のパイナップルも出回るようになります。今年はこれに加えて台湾産のパイナップルを見かけます。これには中国と台湾の対立が背景にあります。中国はパイナップルから害虫が検出された事を理由に、今年3月から台湾産のパイナップルの輸入停止を発表しました。それまで台湾は収穫されたパイナップルの9割を中国に輸出していた為、台湾のパイナップル農家は大打撃を受けました。台湾は東日本大震災の際に日本を援助してくれた親日国でもある事から「台湾産のパイナップルを買って台湾を応援しよう」という応援の輪が広がり、日本への輸入量が増加しています。

パイナップルは収穫後時間が経つと酸味が和らいできますが、追熟しないので販売されている状態が食べ頃です。日本までの輸送距離が長い産地で収穫された物は熟成度が低いうちに収穫しないと傷んでしまいますが、台湾や沖縄産は

輸送に時間がかからないので、完熟してから収穫されます。その為みずみずしく、酸味も少なく甘さが強く、芯まで柔らかいのが特徴です。

パイナップルには、たんぱく質分解酵素「ブロメライン」が含まれており、たんぱく質の消化を助けてくれたり、腸内の腐敗物を分解したりする作用があります。この作用は60度以上に加熱すると効果がなくなってしまうので、生で食べることをお勧めします。

美味しいパイナップルの見分け方は①形が下膨れでふっくらしている②ずっしりとした重量感がある③甘い香りがする④葉の色が濃くて、果皮の色は黄色~橙色(果皮が緑っぽくても完熟の物あり)です。是非美味しいパイナップルを食べてみてください。

管理栄養士 笠原由美

