

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 胃がん
- ▶スタッフコラム じゃがいもポタージュ

- ▶胃と腸の話 新型コロナ感染と内視鏡検査
- ▶食べ物よもやま話 青じそ

7月14日は7と14で「ないし(内視)」と読む語呂合わせから日本記念日協会から「内視鏡の日」に認定されています。1950年、オリンパスは世界で初めて胃カメラによる胃内撮影に成功し、以後胃カメラは消化器がんの早期発見・治療に貢献してきました。そして内視鏡は整形外科、呼吸器科など様々な分野の診断治療で用いられるようになり進化し続けています。



高齢者で増加している胃がん

胃がんはかつて日本人のがん死亡原因の1位でした。しかし近年、早期発見や治療の著しい進歩により胃がんの死亡率は低下し、2019年のがん死亡原因順位は肺、大腸に続き3番目になっています。ただ胃がんで死亡する人の数はここ40年4~5万人と横ばい状態で、特に高齢者の割合が増えています。これには人口の高齢化に伴い、幼少時にヘリコバクターピロリ菌(以下ピロリ菌)に感染した戦前生まれの世代が胃がんを発症しやすい老年期を迎えていることが要因と考えられています。胃がんに罹患する人は50歳代から急増し、男性は女性の2倍多くみられます。また胃がんの発生には地域差があり、生活習慣や遺伝要因などから秋田や山形など東北の日本海側の県で多く、西日本や沖縄で少ない傾向にあります。胃がんは早期に発見すれば90%近くが治癒する治療成績の良いがんです。しかし初期のうちは症状がないことも多いため、がんと診断されたときは手遅れになっている場合もあります。



胃がんとピロリ菌

ピロリ菌は胃の中に生息し胃の粘膜に炎症を起こす細菌で1982年に発見されました。主に幼少期に飲料水等で感染するため、上下水道整備が十分でなかった時代に子供時代を過ごした世代はほとんどがピロリ菌に感染していると考えられています。さらに日本や韓国などの東アジアのピロリ菌株は欧米諸国に比べて毒性が強く、胃がんを発症しやすいことが近年の研究で分かっています。

日本人のピロリ菌感染者数は3500万人、50歳以上では約半数の人が感染していると考えられています。WHO(世界保健機関)は1994年ピロリ菌を確実な発がん因子として認定、日本では2013年よりピロリ菌除菌治療が保険適応で行われるようになりました。ピロリ菌の除菌治療には2種類の抗生物質と胃酸分泌を抑制する薬が用いられます。この3種類を1週間服用することで7割は除菌に成功するといわれています。ただ一度で除菌できない場合もあるので除菌後は判定検査が必要です。また除菌後も定期的に内視鏡検査を受け胃の中の状態を確認することが大切です。



定期的な胃がん検診を!

かつては胃がん健診は「40歳以上を対象に年一回の胃レントゲン検査」が推奨されていました。しかし、40歳以下の若い世代に胃がんの原因とされるピロリ菌感染者が減少していることを受け、2016年より「50歳以上を対象に2年に一回胃レントゲン又は胃内視鏡検査」に変更になっています。長野県の2019年の胃がん健診受診率は53.8%(2019年国民生活基礎調査より)で2人に1人しか検診を受けていない状況です。また昨年はコロナウイルスの影響で受診控えが生じ、がん検診を受けなかった人もいたようです。しかしコロナウイルスに感染しなかったとしても、健診を受けずにがんになってしまえば本末転倒です。早期発見のために胃の症状がなかったとしても定期的に検診を受けるようにしましょう。胃がん検診には主に胃レントゲン検査と胃内視鏡検査があり、それぞれの特徴は以下のようになります。



	レントゲン検査	内視鏡検査
方法	造影剤(バリウム)を服用し、胃に付着させてレントゲンを撮り、胃粘膜の凸凹(病変)を調べる検査	内視鏡により、胃内を画像で観察する検査
利点	・短時間・低コストで大人数に検査できるので検診に向いている	・食道~十二指腸まで幅広く察でき、早期の腫瘍も発見可能
欠点	・バリウムの誤嚥や便秘などの副作用がある ・実像を見ていないので確定診断にならない	・検査を実施できる医療機関が限られている ・苦痛が大きい

生活習慣を改善し胃がんの予防

一般的にがんの予防には①禁煙②節酒③適性体重の維持④定期的な運動⑤食生活の改善が大切と言われています。特に胃がんなど消化器系のがんは食生活との関連が指摘されているので、毎日の食生活を見直してみましょう。

1.塩分の摂りすぎに気をつける

塩分の摂りすぎは胃粘膜を傷つけ胃がんのリスクを高めます。国の推奨する食塩摂取の目標値は男性8g、女性7gですが、長野県民の平均は男性11.2g女性9.5gと全国平均より高くなっています。また若い人ほど減塩を心がけない傾向にあるようです。将来病気になるためにも、若い頃から減塩の習慣を身につけることが大切です。



2.新鮮な野菜や果物を十分とる

野菜や果物の摂取が少ないとがんのリスクが高くなることがわかっています。新鮮な野菜や果物の摂取はがん予防だけでなくおなかの調子を整えたり、生活習慣病予防にも効果があります。厚生労働省が推奨する野菜摂取量は1日350g。目安として毎食ごとに生野菜なら両手盛り、ゆでた野菜なら片手盛りずつ食べるようにしましょう。



3.熱いものは冷まして食べる。焦げたところは食べない

熱いものは口の中や食道の粘膜を傷付け、食道炎や食道がんのリスクを高めます。また魚や肉の黒焦げ部分は発がん物質を含むため、食べないようにしましょう。

6・7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

新型コロナウイルス感染症と内視鏡検査

新型コロナウイルス感染との戦いは、ワクチンの接種が進み、ようやく光が見えてきたように思われますが、まだまだ先の長い話です。

内視鏡検査も当初はコロナ感染を広げる可能性があるとして、不要不急の検査を控える方向でした。しかし現在、当院では胃も大腸もほぼ以前と同じように内視鏡検査を行っています。

今月は内視鏡検査によるコロナ感染の危険性が気になる方のために、当院内視鏡診療における感染対策を説明したいと思います。まずは、我々医療スタッフは予防接種がすべて終了しましたので我々からの感染の可能性は低いと思います。

また体の中に入れる内視鏡の洗浄は一番気になるのではと思いますが、当方では、内視鏡学会

のガイドラインにのっとり、内視鏡の洗浄を手的および専門の洗浄機にて行っています。コロナ、肺炎やエイズなど様々なウイルスだけでなく、ピロリ菌や、大変対応の困難な“芽胞”を形成する結核菌に対してもきちんと洗浄し、検査を介した感染の可能性が無いよう対応しておりますのでご安心下さい。

最近では、検査による感染を怖がるあまり、大切な検査の機会を逸して病気が進行し、治療が遅れてしまっている例があるとの報告もあります。

コロナに打ち勝つ強い体を維持するためにも健康管理は必要です。内視鏡検査は心配しないで受けに来て下さいね。



スタッフコラム 温かくても冷たくてもじゃがいもポタージュ 看護師 鮎澤理恵

【材料(4分)】

じゃがいも	300g
玉ねぎ	1/2個
バター	10g
水	200ml
コンソメ顆粒	小さじ1
牛乳	400ml
塩	少々
パセリ	少々

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて5mm程度の厚さに切り玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋でバターと玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③じゃがいもを加えて、なじんだら水・コンソメを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ④③をミキサー・ブレンダー・もしくは裏ごし器でなめらかにする。
- ⑤④に牛乳を加えひと煮立ちする。
- ⑥塩で味を調える。
- ⑦器に盛ってパセリを散らしてできあがり。



食べものよもやま話

7月 青じそ

家庭菜園で青じそを育て、必要な時々に葉や穂や実を摘み取り、利用する方も多いと思います。

青じその葉は「大葉」とも言います。葉を束ねて販売する際に考案された商品名が「大葉」とあるという説と芽や穂じそ等のつま物と区別するために「大葉」と名付けたという説があります。

しそは日本の代表的なハーブと言われますが、原産地は中国南部からミャンマー、ヒマラヤにかけての地域です。赤じそを乾燥させた物は、「蘇葉(そよう)」と呼ばれる漢方薬として使われる事もあります。

青じそも赤じそも一度種を蒔けば、翌年以降も雑草の様に育つので、葉は一般の市場に出回る物ではありませんでしたが、昭和30年代頃から市場に出回るようになり、現在の主な産地は愛知県で全国の4割を占めます。

夏場、薬味として利用される青じそは、清々しい香りで食欲をアップさせてくれます。この

香り成分はペリラルデヒドと言われ、胃液の分泌を促し、胃腸の動きを活発にする働きがあります。また、防腐作用や抗菌作用もあり、食中毒の予防にも効果があるため、刺身のつまや薬味、弁当の仕切り等に使うと効果を発揮します。このペリラルデヒドは葉の裏側にある腺鱗(せんりん)に多く詰まっています。腺鱗がつぶれると香りが飛んでしまうので、極力葉の裏側は触らない様に茎の部分を持つと良いです。香り成分は揮発性の為、細かく刻んで時間が経つと香りが飛んでしまいます。

青じそを保存する場合、コップに葉の軸の部分がつかる位の水を入れ、葉が乾燥しないようにラップか蓋をするか、湿らせたキッチンペーパーに一枚ずつ挟み、ポリ袋に入れて冷蔵保存すると良いでしょう。



管理栄養士 笠原由美

認知症のこと 一人で悩まないで!

“家族のつどい”

7月7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。

