

# 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 非定型うつ病とは？
- ▶スタッフコラム 厚揚げと小松菜の炒め煮

- ▶胃と腸の話 食物アレルギー検査はすべきか
- ▶食べ物よもやま話 日本梨

8月の大雨は各地で大きな被害をもたらしました。被災された方には心よりお見舞い申し上げます。地球温暖化の影響により猛暑やゲリラ豪雨など異常気象が増加しています。突然やってくる災害に備え日頃からの備えを大切にしたいものです。



## 今日のうつ病事情

去る6月、テニスプレーヤーの大坂なおみ選手がうつ病を理由に全仏オープンを棄権し話題になりました。国際プロサッカー協会の調査(2014年)によると現役サッカー選手の38%がうつ又は不安障害に苦しんだという報告があり、強靱な精神を持っていると思われがちなアスリートも心の問題を抱えているという実態が分かりました。心の問題に苦しんでいるのはスポーツ選手だけではありません。心の病気で入院や通院している人の数は約420万人(平成29年度患者調査)で、その数は年々増加傾向です。新型コロナウイルス感染が拡大した昨年、日本の自殺者数が急増しましたが、自殺者の約半分が自殺直前にうつ状態にあったと推測されています。うつ病は“心の風邪”と称されることがありますが、心の弱い人になる特別な病気ではなく、誰でも発症する可能性がある病気です。もし心の病気になった場合は体の病気と同じように治療を受けることが何よりも大切です。ただ心の病気は周囲からは分かりにくいので知らないうちに周りが無理をさせて症状を悪化させてしまうケースもあります。周囲も病気について正しい理解を持つことが大切です。



## 新しいタイプのうつ病“非定型うつ病”とは

誰でも日常生活の中で落ち込むことがあります。その原因が解決したり時間が経過することで次第に癒され回復していきます。ところがうつ病になると気分が落ち込む明らかな原因が見つからなかったり、問題が解決しても気分が回復せず仕事や学校に行けなくなるなど日常生活に様々な障害が現れます。これまでのうつ病(従来型うつ病)は几帳面で真面目な性格傾向がみられ、抑うつ気分や不眠・食欲低下などで発症するケースが多くみられました。しかし近年、“仕事の時だけうつ症状が現れ、楽しいことをしている時は元気。過食過眠傾向”などという従来とは違うタイプのうつ病がみられるようになり“非定型うつ病”と呼ばれるようになりました。非定型うつ病と従来型うつ病の違いは大まかに分類すると以下のようになります。



【非定型うつ病と従来型うつ病の違い】

	非定型うつ病	従来型うつ病
症状	好きなことをする時は元気になる。 他人を責める気持ちが強く、人の評価に敏感。 感情の起伏が激しい。	常に落ち込み自分を責める気持ちが強い。 完璧主義で責任感が強い。 集中力や決断力が低下。 無関心で無気力になる。
日内変動	夕方に調子が悪い	午前中に調子が悪い
食欲	過食で体重増加	食欲不振で体重減少
睡眠	過眠	不眠

## 時代背景とも関連した非定型うつ病

非定型うつ病は20～30歳代の女性に多く見られますが、症状が従来のうつ病と違うため“甘え”“わがまま”などと思われることが多くありました。しかし、放置しておくとうちに興味を持ってもらうため自傷行為をしたり、感情の抑制が効かず怒りを爆発させるなど極端な行動に出て対人関係に悪影響を及ぼします。非定型うつ病の背景には現代社会も大きく関連しています。終戦直後の貧困が当たり前だった時代は我慢したり、人と助け合う場面が日常的に見られました。しかし物資ともに恵まれた現代、過保護に育てられ漠然とした万能感を持ったまま社会人になる人が増えてきました。それが社会にでて思うように評価されなかったりミス指摘されると、これまでない挫折感を味わい非定型うつ病を発症することがあります。非定型うつ病の特徴の一つに他罰的があります。従来型うつ病は「自分が悪い」と自責的になる事が多かったのですが、非定型うつ病は自分が病気になったのは「会社が悪い・上司が悪い」などと主張し裁判を起こすケースもあります。周囲にとっては“困った存在”になってしまいがちですが、従来型うつ病同様治療が必要であることには変わりはありません。周囲も病気の特徴を理解しサポートすることが大切です。



## 日常生活で気を付けること

非定型うつ病の治療の基本は薬物治療とカウンセリング、生活習慣の改善です。

- 1.薬は指示通りに内服しましょう。**  
うつ病の治療に用いられる抗うつ剤の多くは即効性があるものではありませんが自己判断で薬を中断したり調節したりせず、指示通りに内服しましょう。また医師とコミュニケーションを重ね信頼関係を築くことも大切です。
- 2.休みすぎず、規則正しい生活を送りましょう。**  
従来型うつ病は休養することが大切でしたが、非定型うつ病は生活のリズムを整えるため休まず仕事に行ったり運動することも大切です。運動ができない場合は部屋の片づけや掃除で気持ちもすっきりさせましょう。
- 3.目標を持って生活しましょう。**  
「今日はこれをやる」など毎日目標を持って生きることは生活のリズムを整えるのに役立ちます。「本を読む」など小さなことでいいので日課や目標を決めて生活しましょう。
- 4.時に周りの人への励ましも大切です。**  
従来型うつ病の人に「頑張ってる」という言葉は本人を追い込んでしまうため禁句です。しかし非定型うつ病の場合は多少の励ましは本人の背中を押し良い結果が得られる場合があります。



胃と腸の話

食物アレルギーの検査はすべきか

時々、「食物アレルギーがあるので検査してほしい」とのことで受診される方がいます。蕁麻疹が出たとか、食べるとすぐに下痢になるとか、果物でのどがかゆくなったなど理由は人それぞれです。

当院では、基本的に食物アレルギー検査は行っていないと説明しています。アレルギー反応の検査は基本的には血液で行います。当然、喘息発作などを誘発したり、ショックになったなど命にかかわるようなことがあれば検査を行うこともあります。また医療機関によっては希望者に(容易に?)血液でアレルギー検査を行っているところもあるようです。

どうして当方では行っていないのか、様々な意見があるところではありますが、非難を承知で述べてみたいと思います。

なぜかと言えば検査値は絶対ではないからで

す。個々の物質に反応があると検査で出ても、実際食べてアレルギー反応が出るとは限らず、逆にアレルギー体質の人は食べても大丈夫な食材に対しても反応がでることをよく経験します。一度陽性と判定されてしまうと、それを否定するのはなかなか困難で、結局安全を考えると反応が出てしまった食材は全て食べてはいけなくなってしまいます。これは育ちざかりの、栄養をしっかり摂らなくてはいけない子供には大変な悲劇になります。診療していると明らかに今まで大きな症状がないのにもかかわらず様々な摂取制限で苦しんでいる患者さんをよく見かけます。しかし、アレルギー検査は命を守る大切な検査です。もし心配がある時は、まずは検査の可否をアレルギーを専門とする内科や小児科の先生としっかり相談の上検査を行うことが重要です。



8・9月院内展示の御案内...

夜空の輝き…写真展開催中  
現在院内で長野市の塚本勝司氏による、全国各地の花火大会の写真展を開催しています。  
夏の夜空を彩る花火の写真をお楽しみ下さい。



スタッフコラム 厚揚げと小松菜の炒め煮 医療事務 渡辺千織

【材料(2人分)】

厚揚げ	1枚
小松菜	1/2束
ちりめんじゃこ	大さじ2
ごま油	大さじ1
★かつおだし	1/2カップ
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

【作り方】

- ①厚揚げは熱湯をかけて油抜きし半分に切り1cmの厚さに切る。
- ②小松菜はサッと茹で4cmの長さに切る。
- ③鍋にごま油を熱し、厚揚げを入れて炒め★を加えて10分煮る。
- ④小松菜とちりめんじゃこを加え、ひと煮立ちさせてできあがり!

募集中!

待合室に作品を  
展示してくれる方募集中!

当院では待合室を開放し、写真展・絵画展・人形展など地域の皆様の作品を展示しています。展示希望の方はお気軽にお申し付け下さい。



食べものよま話

9月 日本梨

残暑が厳しい今、梨の食感やみずみずしさは格別です。

日本梨は果皮の色で大きく2つに分類されます。幸水に代表される皮の色が褐色の「赤梨」と二十世紀に代表される皮の色が淡黄緑色の「青梨」です。現在生産量の約75%が赤梨で、中でも幸水は40%と最多で人気品種です。

ざらざらシャリシャリした食感が砂の様だと「サンドペア」と言われ、長く海外では人気がなかったようですが、現在では香港、台湾など11か国に輸出されています。

このシャリシャリした食感は「石(せき)細胞」によるものです。石細胞とは食物繊維などの成分が細胞壁に蓄積され固くなったもので、野菜や果物の皮に多く存在しています。梨の場合、実が熟す前は種子を守る為に種子の周りに石細胞がありますが、実が熟すと石細胞は果実全体に散らばります。それが梨独特の食感を生み出しています。石

細胞は人間の胃腸では消化されず腸を刺激して便通を良くする効果があります。また、さわやかな甘みの素になっている「ソルビトール」という成分も腸内環境を整え便通を改善する働きがあります。「ソルビトール」にはのどの痛みを和らげ、咳を鎮める働きもあると言われています。

梨は軸が太くて果皮の色ムラが少なく横にふっくらしていて、ずっしり重みがある物を選ぶと良いです。梨の果皮は熟すと色が変化します。赤梨は緑→黄土色→赤茶色に、青梨は緑→黄緑色→黄色に変わり、酸味も減少します。また、軸が付いている側よりお尻の方が甘いので、くし形に切り軸側から食べていくと最後に甘みを強く感じる事ができます。



管理栄養士 笠原由美