

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 コロナウイルス後遺症
- ▶スタッフコラム ひき肉とかぼちゃのグラタン

- ▶胃と腸の話 小腸腫瘍ってどんなもの？
- ▶食べ物よもやま話 野沢菜

秋が深まり街路樹がすっかり色づいてきました。美しい葉の色づきには昼と夜の気温差(15度以上)や夏から秋にかけての十分な日照時間、適度な湿度などの条件が必要になります。しかし近年地球温暖化の影響で色づきが悪くなったり、地域によってはこの50年で半月程紅葉が遅くなっている地域もあるようです。年に一度の紅葉狩りを楽しみましょう。



4人に一人が新型コロナウイルス後遺症

新型コロナウイルス(以下コロナウイルス)は世界中で2億4千万人以上が感染し、死者は500万人を超えました(2021年11月1日現在)。日本では今夏の流行(第5波)を終え、新規感染者数はようやく落ち着きつつあります。しかし、これから冬にかけて流行が再燃するのか予測しがたいところです。

コロナウイルスの特徴の一つにコロナウイルスの治療が終わった後も様々な症状、いわゆる後遺症が残ることがあります。通常、普通の風邪やインフルエンザには後遺症が残ることはほとんどありませんが、コロナウイルスは感染者のなんと4人に一人が半年後も何らかの症状があることが分かっています。コロナウイルス後遺症は、日本ではまだ明確な定義はありませんが、海外では「発症から4週間たっても続く症状」と定義され、「LONG COVID19」「POST-COVID19」などと呼ばれ注目されつつあります。後遺症の中には半年以上症状が残るものもあり、生活の質の低下につながります。



半年以上続く後遺症もある

イギリスの国立衛生研究所は後遺症を大きく4つに分類しています。

1.肺や心臓への慢性的な障害

息切れや呼吸苦などの症状、肺の線維化、心筋の炎症や不整脈などの症状が残る。



2.集中治療後症候群

集中治療室で治療した主に高齢の重症患者に筋力の低下、不眠、記憶障害、集中力低下、うつなどの症状が残る。コロナウイルス以外の病気でも集中治療室で長期間治療をした場合に生じやすい。

3.ウイルス後疲労症候群

半年以上にわたり強い疲労感や全身の脱力感がおこり、日常生活に支障が出る。簡単な家事を行っただけでベットから起き上がれなくなるなど、体を動かした後に極端な消耗がおこる。軽症・中等症患者で比較的若年層に多い。



4.持続する新型コロナウイルスの症状

感染後4週間以上たっても、発熱・嗅覚・味覚障害・咳などコロナウイルス感染症の症状が続いたり繰り返す。

回復までに要する期間は、4の「持続する新型コロナウイルスの症状」の場合半年以内で回復することが多いのに対し、1.2.3.に関しては数か月で回復する場合もあれば年単位で続くこともあります。特にウイルス後疲労症候群は難治性で日常生活に大きな影響を及ぼします。

軽症者や若者にも後遺症が残る

コロナウイルスの後遺症は重症者だけでなく軽症者にも現れることが確認されています。またコロナウイルスは男性や高齢者が重症化しやすい傾向にありましたが、後遺症は20代以上のすべての年代の人に現れ、男性より女性に多い傾向があります。国立国際医療研究センターは後遺症について「女性ほど倦怠感、味覚・嗅覚障害、脱毛が出現しやすく、特に味覚障害は長引きやすい」「若者、やせ型の人ほど味覚・嗅覚障害が出現しやすい」と研究報告しています。

後遺症は日常生活にも大きな影響を及ぼします。倦怠感や呼吸苦などから、仕事の継続や外出が困難になったり、脱毛など美容問題は特に女性にとって大きなストレスになります。後遺症とは直接関係ないかもしれませんが、感染に関連した誹謗中傷などで精神的なダメージを受ける人も多くあります。

都心部などでは後遺症に苦しむ人のために後遺症外来や後遺症専用相談窓口なども開設されつつあります。しかし、後遺症の原因は明確になっておらず、確立された治療法はないため治療に長い時間がかかるのが現状です。



罹患しないことが1番の予防法！

最近感染者が減少し重症化率も減っていることからコロナウイルスに対する危機感が以前と比べ低下しています。しかしコロナウイルスは多くの人が後遺症を残すという点で他の風邪と大きく異なります。「かかっても大丈夫」という軽い考えは禁物。絶対に罹患しないよう自己防衛に努めましょう。

1.コロナウイルスワクチンを接種しましょう。

海外の研究ではワクチン接種した人は、コロナウイルスに感染したとしても後遺症が少なくなるとの報告があります。



2.基本を実践しましょう。

マスクの着用・手洗いアルコール消毒・ソーシャルディスタンスの確保は感染防止に有効です。これから寒い時期になりますが定期的に換気を行い3密(密閉・密集・密接)を避けましょう。

3.健康チェックを行いましょう。

毎日健康チェックを行い、風邪症状のある時は外出を控え、他の人が感染しないような配慮が大切です。また感染が流行している地域への外出は慎重になりましょう。



4.感染者を差別はしないようにしましょう。

新型コロナウイルスは誰もが感染する可能性のある病気です。感染者を特定しようとしたり噂話を拡散すれば偏見や差別を助長します。人権に配慮し差別や誹謗中傷はやめましょう。

胃と腸の話

小腸腫瘍ってどんなもの？

小腸のがんってあまり聞いたことがないですよ。がん検診や人間ドックでも、小腸の精査はしたことはないと思います。

大腸はせいぜい1.5メートルくらいですが、小腸は6~7メートルもあり、体の中で最も長い臓器です。当然小腸にも腫瘍はできますが、その発生頻度は大変低く、大変長い臓器にも関わらず消化管全体(食道・胃・小腸・大腸)の5パーセント以下とされています。その中でも約2/3が悪性腫瘍と言われ、普通の癌のほかに、カルチノイド、悪性リンパ腫、消化管間質性腫瘍(GIST)といったものがあります。

原因不明の腹痛や下血(貧血)、狭窄などの症状から、色々精査を行って見つかることが多く、早期発見をすることは極めて困難です。しかし、近年はカプセル内視鏡や小腸バルーン内視鏡などが開発

され、その技術も進歩を遂げており、大変早期に見つかるケースも増え、小腸腫瘍の発見頻度も増加している現状のようです。

カプセル内視鏡は、超小型カメラを搭載した2cmほどのカプセルを口から飲み込むことにより、カプセルから送信された画像を体外で受信し診断します。腫瘍の存在診断はできますが、大腸内視鏡と違って組織検査や腫瘍の切除は不可能です。一方、バルーン内視鏡は内視鏡に付随したバルーンを膨らませたり縮ませたりすることにより以前は到達不可能であった小腸の奥まで到達し観察することが出来るようになりました。大変高度なテクニックが必要で、大きな専門施設でしか施行できませんが検体の採取や場合によっては腫瘍の切除などの治療も行うことができ、大変画期的な検査です。



10・11月院内展示の御案内...

日達れんげ 切り絵教室 (下諏訪) 作品展
 日達れんげ切り絵教室の皆さんの切り絵作品を展示しています。心温まる作品の数々をお楽しみ下さい。
 患者さん以外の方もお気軽にお越し下さい。



スタッフコラム ひき肉とかぼちゃのグラタン 看護師 春日文代

【材料(2人分)】

かぼちゃ	1/2個
玉ねぎ	1/2個(みじん切り)
豚ひき肉	200g
牛乳	1/4カップ
薄力粉	大さじ1
ピザ用チーズ	大さじ2~3
バター	適量
塩・コショウ	適量



【作り方】

- ①横半分に切ったかぼちゃの種とわたを取りラップで包んで、レンジで6~8分加熱する。
- ②バターで玉ねぎ・ひき肉を炒め塩コショウをする。薄力粉を振り入れ、牛乳を加えとろみができるまで煮る。
- ③かぼちゃに②をしっかり詰め、ピザ用チーズをふりレンジでチーズが溶けるまで加熱してできあがり!

認知症のこと
一人でも悩まないで!

“家族のつどい”

11月10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。



食べものよもやま話

11月 野沢菜

野沢菜はこの季節になると随分丈が大きくなってきていますが、霜に当たると甘く柔らかくなるため、日に日に寒くなるのを待って、これから収穫の時を迎えます。

冬の保存食として各家庭の方法で野菜を漬け、食事の都度、そしてお茶請けにお漬物を食べる文化が根付く長野県には様々な漬け菜があり、長野県の三大漬菜は野沢菜、稲核(いねこぎ)菜、羽広(はひろ)菜です。他にも飯田かぶ菜や源助蕪菜、飯田冬菜、木曾菜などがあります。いずれも「信州の伝統野菜」に認定されています。

野沢菜発祥の地とされる野沢温泉村、健命寺の口伝によると今から約260年前の江戸時代宝暦年間に当時の8代目住職の晁天園瑞和尚が京都遊学の折に、京都・大阪で名産の天王寺蕪の種を持ち帰り、栽培したことが始まりだと言われています。この種を寺の畑にまいたところ、蕪が小さく葉柄が大き

い天王寺蕪とは違った物が育ちました。温暖な西国育ちの天王寺蕪は大型の蕪ですが、標高が高く積雪量も多い野沢温泉で突然変異を起こし、野沢菜が誕生したと言われていました。しかし遺伝子研究により、野沢菜は天王寺蕪の子孫ではないことがわかっています。

江戸時代から湯治場として知られていた野沢温泉は、大正時代になるとスキー場が開設され、湯治客やスキー客が沢山訪れるようになり、そこで食べた蕪菜の美味しさに感激し、蕪菜と呼ばれていた物が、地名を取って「野沢菜」と呼ばれ親しまれるようになり、全国各地に普及していったと言われています。

漬けてから日が浅く、青々としシャキシャキした歯触りの浅漬けも美味しいですが、漬けてから1か月を過ぎると乳酸発酵が始まり、べっ甲色をして深い味わいになります。酸味が出てきた野沢菜漬けを炒めて食べるのも人気があります。



管理栄養士 笠原由美