

# 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
- 身近な病気：5月病
- ▶胃と腸の話
- あなたは食道裂孔ヘルニアですか？
- ▶スタッフコラム
- 鶏肉と菜の花の塩オイルゆで
- ▶食べ物よもやま話
- バター品薄 生乳過剰②

春を代表する花チューリップ。トルコ原産のチューリップは江戸時代に日本に伝わり、大正時代になると富山県で冬場の水田の有効活用として本格的な栽培が始まりました。現在も富山県のチューリップの球根出荷量は全国1位。春の砺波平野は300万本ものチューリップが咲き誇り、観光名所になっています。



## 身近な病気：5月病

春は進学や就職、新しい部署への移動など環境が変わる人の多い季節です。刺激の多い生活に気持ちも充実する時期でもありますが、慣れない環境は心身への負担が大きく、知らず知らずのうちにストレスをためてしまう場合もあります。

“5月病”とは新入生や新入社員が慣れない環境でストレスをためたり、無理をしたりすることで心身の不調が現れる状態を指し、医学用語では“適応障害”と言われています。あわただしく乗り切った4月を過ぎ、連休後に意欲の低下や疲労感など様々な不調がでることから“5月病”と言われるようになりましたが、当然のことながら5月以外の時期に発症することもあります。また以前は5月病は大学生や新社会人など若い世代に発症することが多かったのですが、最近は部署移動などで環境が変わる中高年の人にも症状が見られるようになっています。

新型コロナウイルスの影響でこの2年で生活スタイルが大きく変わりました。リモートワークの増加で一人で過ごす時間が増えたため孤独感が増したり、外出自粛でストレスを発散するのが難しく一年を通して心身の不調を訴える人も増えているようです。



## うつ病などへの移行に注意

誰でもストレスのある状況に置かれた時は様々な心身の不調を感じますが、ほとんどが一過性のもので時間の経過とともに自然回復していきます。しかし中には段々と症状が長引き、うつ病など本格的な病気を発症してしまう場合があります。“適応障害”と診断された人の40%が5年以内に“うつ病”など他の精神疾患に移行したという報告もあるので早めの対処が必要です。特に几帳面でまじめ、責任感が強い人や完璧主義な人は一人で問題を抱え込んでしまい、5月病になりやすいと言われています。適応障害など精神的な不調は最悪の場合自殺の誘因にもなります。下記のような症状が2週間たっても明らかに改善しない場合は早めに医療機関を受診しましょう。



### 【適応障害の症状】

身体的な症状	精神的な症状
<ul style="list-style-type: none"> <li>・疲れやすい、体が重い</li> <li>・食欲がない</li> <li>・眠れない</li> <li>・めまい</li> <li>・頭痛・腹痛</li> <li>・動悸</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・やる気がでない</li> <li>・イライラする</li> <li>・気分が落ち込む</li> <li>・興味や関心がわかない</li> <li>・何をしてもおっくうになる</li> <li>・あせりや不安を感じる</li> </ul>

## ストレス解消：ちょっとした工夫

5月病の治療の基本はストレスから離れることです。よってすぐに環境を調整できない場合は以下のような工夫で気持ちを調え、規則正しい生活を送るよう心がけましょう。

### 1.深呼吸で呼吸を整えましょう

イライラしている時やストレスが溜まっている時は呼吸が早く浅くなりがちです。そんな時は深呼吸で呼吸を整えましょう。深呼吸の基本は「吐く事」で口から息をしっかりと吐きだし、鼻から吸い込みます。深呼吸を繰り返すことで体が戦闘モードからリラクスマードに切り替わります。

### 2.スマホは睡眠不足の原因に！寝る前は見ないようにしましょう

スマホの画面から出ているブルーライトという光はエネルギーが強く、眠りを誘うメラトニンと言うホルモンの分泌を抑えてしまいます。またスマホで何かを検索したりショッピングしているとどんどん脳が興奮し不眠の原因になります。



### 3.今の気持ちを書いてみましょう

ストレスは「パーッと飲んで忘れよう」と思っても簡単に忘れられず、少しずつ蓄積されていく場合があります。どんな出来事があったのか、どんな気持ちになったのか、イライラした気持ちやストレスは紙に書くなどして冷静に分析してみましょう。書くことで自分が客観視できるようになったり、今まで思いつかなかった選択肢に気がつける場合があります。

## 周りの人が気をつけること

回復の過程では家族や職場の人など周りの人のかかわりも重要です。身近な人は早くよくなってもらいたい一心で叱咤激励してしまうこともあります。過度な励ましは余計に追い詰めてしまう場合があります。サポートする際は以下のようなことに気をつけましょう。

### 1.無理に特別なことはしないようにしましょう

ご本人に元気がないと「気分転換に連れ出そう」と考えるかもしれませんが、心のエネルギーが消耗している状態だと普段楽しめることも楽しめず、かえって疲労感が増すことがあります。家でゆっくり憩いの時間をつくることも大切です。



### 2.原因を追究しすぎないようにしましょう

ストレスの原因を知ってそれを取り除くことは大切ですが、実際には様々な要因が関与して原因を特定できないことがあります。「どうしてこんなことになったのか」「自分たちが悪かったのか」など心配し過ぎず「今できることは何か？」をまず考えましょう。

### 3.大きな決断は避けましょう

心の状態が不安定だと悲観的な発想しか頭に浮かばなくなり、その道しか残されていないように感じる場合があります。退学や退職、離婚などの大きな決断は先延ばしにし、まずはその日1日を健康で過ごすことを第一に考えましょう。

胃と腸の話

あなたは食道裂孔ヘルニアですか？

検診の内視鏡などで食道裂孔ヘルニアと言われたことはないでしょうか。当院でも「食道裂孔ヘルニアといわれたがどうすればいいか」と質問を受けることがよくあります。

その検診結果をみると、確かに胃の所見の欄に“食道裂孔ヘルニア”と記載がしてありますが、そのほとんどが医療機関へ行くようにとか、治療が必要とかのコメントはないようです。

食道裂孔ヘルニアとは、胃の一部が食道と共に胸の方に飛び出ている状態で、生まれつきの人もいれば、加齢とともに生じる人もいます。特に、肥満の人や腰のまがった高齢者に多く認めます。

がん化するわけではないので、基本的には症状があるようなら対処をすべきであるということで、その症状で多いのが逆流性食道炎です。

逆流性食道炎の治療としては、生活習慣の見直し(甘いものや脂質の多いもの、炭酸飲料の摂取、肥満の解消、姿勢をよくする、コルセットや洋服などでの腹部の圧迫を避けるなど)や、薬物療法(胃酸を抑える薬や食道の動きを調える)を行います。あまり症状が強い場合はヘルニアを改善させる手術を行うこともあります。

先ほど「がん化はない」と言いましたが、繰り返す食道炎ががん化する“食道腺癌”が極まれにできることがあります。

食道裂孔ヘルニアを指摘されたら、悩むより自分のヘルニアは何か対処が必要かどうかその場で聞いておいた方が無難と言えます。



4・5月院内展示のご案内…

臨床美術サークル…シスルの会作品展 開催中

現在待合室で臨床美術サークルシスルの会の皆さんの作品展を開催しています。

患者さん以外の方もお気軽にお越し下さい。

＊臨床美術とは絵やオブジェを楽しむながら作ることで脳を活性化させる芸術療法です。



スタッフコラム 鶏肉と菜の花の塩オイルゆで 医療事務 宮澤三美

【作り方】

- ①鶏胸肉は皮を取り除き、薄いそぎ切りにして塩小さじ1/2をふる。菜の花は根元を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に約1リットルの湯を沸かし、塩小さじ2とサラダ油を加え、再び沸騰したら①の鶏肉を1枚ずつ広げながら入れ、肉の色が変わったら菜の花を加え、2分程ゆでる。
- ③②をザルにあげ、水気を切って器にのせ焼き海苔をちぎってのせてできあがり。

【材料(2人分)】

鶏胸肉	1枚
菜の花	1パック
塩	小2と1/2
サラダ油	大2
焼き海苔	適量

食べものよもやま話

4月 バター品薄 生乳余剰②

先月のバター品薄、生乳廃棄の問題について続きの話題です。年末年始同様、春休みからGWにかけて生乳が大量廃棄される懸念があり、農林水産省が牛乳・乳製品の消費拡大を呼びかけるテレビCMを放映しています。

生乳が余るなら生産量を減らせば良いと考えますが、生乳は乳牛の乳、人間の思うまま生産量を増減できる工業製品とは違います。乳牛は搾乳を止めると病気になってしまいます。牛の種付けをしてから実際に搾乳を始めるまでには3年もの月日がかかります。その時の状況に応じた生産調整は難しいので、業界は減産しない事を前提とし、生乳が不足する事がないよう、そして生乳が余る事なく売り切れるような数量で計画生産されています。

生乳は貯蔵性が低い事から、すぐに加工処理する必要があります。賞味期限の短い順(牛乳→生クリーム・チーズ→バター・脱脂粉乳)に加工処理されます。一番賞味期限の長いバターや脱脂粉乳は飲用

牛乳の需要が多い場合は製造量を減少し、需要が少ない場合は増加するといった具合に生乳需要の調整弁の役割を果たしています。よって生乳の生産量や需要等の状況に左右されるバターは品薄になる事もあるのです。

コロナ禍でお家時間に菓子やパン等を手作りする人が増え、家庭用バターの需要が増えていきます。業務用のバターの在庫が多いなら、家庭用に回せば良いと思います。しかし、業務用バターと家庭用バターとは包装単位や包装方法が違う為、そもそも工場の製造ラインが違います。需要が高まったとすぐに家庭用を増産するのは限界があります。

他にも様々な事情もあるようですが、関係業界の方々の努力のお蔭で、私達は日々安全で美味しい乳製品を頂けている事に感謝しなくてはなりません。



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”

4月6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。

