

# 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 たばこの害 ▶胃と腸の話 血栓性外痔核とは？  
▶スタッフコラム 新たまのだし浸し：カレー風味 ▶食べ物よもやま話 こごみ

わらび、タラの芽、こごみ…春から初夏にかけ長野県内では様々な山菜が旬を迎えます。日本人は縄文時代から山菜を食べており、保存した山菜は飢饉時の非常食としても活用されてきました。日本にある山菜の種類は200種類以上といわれています。今年もほろ苦い春の恵みを味わいましょう。



## 他人の命も縮めるたばこ

毎年5月31日は世界保健機関(WHO)により世界禁煙デーに定められ、世界各地で禁煙に関する啓蒙活動が行われています。現在習慣的に喫煙している日本人の割合は男性27.1%女性7.6%で男女とも40歳台の喫煙率が一番高くなっています(2020年国民健康・栄養調査より)習慣的に喫煙しているの割合はここ10年で減少傾向ですが、先進国において日本人男性の喫煙率が最も高いといわれています。またコロナ禍で喫煙者の3割が「喫煙量が増加している」と回答したアンケート結果があります。コロナウイルスに関連した様々なストレスに加えリモートワークでたばこが吸いやすい環境にあることがなどから喫煙量が増えており、コロナ禍で禁煙がますます難しくなっていることがうかがえます。

たばこの怖さは自分だけでなく、家族など周囲の健康にも悪影響を及ぼすことです。たばこの煙には200種類以上の有害物質が含まれています。その量は喫煙者が吸い込む“主流煙”より“副流煙(たばこの先から立ち上る煙)”の方が数倍から数十倍多いものもあり、受動喫煙は肺がん・虚血性心疾患・脳卒中・乳幼児突然死症候群との関連が確実とされています。また喫煙によって発生した煙はカーテンや壁紙などに付着し、少しずつ有害物質を揮発し続けます。喫煙者は自分だけでなく周りの人の健康にも被害を与えていることをまず認識する必要があります。



## たばこがやめられないのは“依存症”だから

厚生労働省の調査によると喫煙者の6割以上が「たばこをやめたい」と考えたことがあり、その半数以上が4～5回は禁煙を試みたことがあるといわれています。たばこがやめられないのは「意志が弱いからだ」と思っている人もいますが、簡単にたばこがやめられないのはニコチンの持つ強い“依存性”が原因です。ニコチンはヘロインやコカインなどの麻薬と同じ位依存性が高いと言われており、喫煙者の7割が“ニコチン依存症”と言う病気であると推測されています。ニコチン依存には身体的依存と心理的依存という2つの側面があります。



**身体的依存**…たばこを吸うとニコチンが数秒で脳に達し、快楽を生じさせる物質(ドーパミン)を放出させるため喫煙者は快楽を味わう。しかしニコチンが切れるとイライラやストレスが再び出現し、もう1本吸わずにはいられなくなり、タバコが手放せなくなる。

**心理的依存**…たばこが生活のあらゆる場面と結びつき、たばこがないと「口が寂しい」と感じるようになる。「たばこは人生になくてはならないもの」という価値観が強化され、たばこをやめることができなくなる。

## たばこの害

日本では年間11万人以上の人喫煙に関連する病気で死亡していると考えられており、20歳より前に喫煙を始めると男性は10年、女性は8年寿命が短くなると推測されています。喫煙に関連する病気には主に以下のようなものがあります。

### 1.がん

たばこに関連したがんでは肺がんが有名ですが、消化器系・泌尿器系・子宮頸がんなど様々ながんに対するリスクが高まります。一方禁煙するだけでこのがんのリスクを確実に減らすことができ、禁煙して4.5年でがんになるリスクを喫煙者の半分程度に減らすことができるというデータもあります。

### 2.循環器疾患

たばこにより動脈硬化が促進されるため、狭心症・心筋梗塞・脳卒中・大動脈瘤などの心・脳血管疾患に罹患しやすく、また悪化もしやすくなります。

### 3.呼吸器疾患

喫煙はCOPD(慢性閉塞性肺疾患)など呼吸器疾患を引き起こします。長年喫煙している人の約2割が定年を迎える頃に咳や痰が増え、労作時息苦しさを感ずるようになっていと言われており、進行すると酸素療法が必要になる場合もあります。



### 4.女性とたばこ

妊娠時、胎児の発育遅延や妊娠合併症が起こりやすくなります。またたばこは美容にも大敵！肌のきめが粗く、しわが深くなり実際の年齢より老けて見えるようになります。

上記以外にもたばこは歯周病や新型コロナウイルスの重症化のリスクを高めることも分かっています。

## 禁煙のコツ

禁煙の辛い時期を乗り切るコツとしては以下のような方法があります。

### 1.タバコの誘惑を避ける(環境改善法)

- ・禁煙宣言し、たばこライターなど喫煙具は全て捨てる。
- ・喫煙者や喫煙コーナーへは近づかないようにする。
- ・たばこを勧められた時の断り方を練習しておく。



### 2.タバコと結びついている行動パターンを変える(行動パターン変更法)

- ・朝の行動の順番を変え、喫煙を組み込まないようにする。
- ・吸いたくならないよう食後はすぐに席を立ち、コーヒーやアルコールは控える。

### 3.吸いたくなったら他の行動を起こす(代償行動法)

- ・熱いお茶や冷たい水で口の中を刺激する。ガムや干し昆布を噛む。
- ・手持ち無沙汰の時は散歩や体操や片付けなどで体を動かす。
- ・歯磨きや深呼吸をする。
- ・じっと時計を見る(吸いたい気持ちは1分で半分になり3分で消えるといわれています)。

胃と腸の話

血栓性外痔核とは？

血栓性外痔核をご存じですか。これは、肛門にできる“血豆”のことです。肛門部の血流が悪くなったために生じることが多いようです。急にお尻の穴が痛くて座るのも大変だと言って来院されたり、自分でお尻の穴を触ると痛みを伴う硬い丸いものをふれると言う方もいます。

原因としては長時間座っていたり、お尻に力を入れていきんで便をしたり、お尻が冷えてしまったことなどがあるようです。肛門部に強い力が加わり、内出血を生じることにより出来るものと考えられます。発症は突然で、さほど痛みが強くないこともありますが、多くは強い痛みが突然生じます。中には肛門周囲の違和感を訴える方もいます。肛門鏡などで観察すると肛門にパチンコ玉のほどの青黒い血豆のようなものが見えます。大きさはもっと大きいものもあるようです。

痛みが強くと我慢が出来ない場合を除き、あくまでただの血豆ですので基本的には安静と内服薬で改善していきます。鎮痛剤や軟膏を処方することもあります。大体1~2週間で改善しますが、血豆が吸収されるまでに1ヶ月ほど違和感が残ることもあります。また症状の強い場合は血栓を切開して除去する手術を行います。

血栓性外痔核は誰でも起こりうるものです。まずはお尻に力の加わることに気を付けましょう。排便時のいきみ習慣や長時間の座位を控えましょう。激しいスポーツやアルコール、辛い物も良くありません。座りっぱなしや立ちっぱなしと同じ姿勢をとるような仕事の方は時々体を動かす事などが有効です。



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 新たまのだし浸し：カレー風味 看護師 春日文代

【材料(2人分)】

新玉ねぎ	2個
サラダ油	小さじ2
A だし汁	150ml
しょうゆ	小さじ2
カレー粉	小さじ1
塩	小さじ1/4

【作り方】

- ①フライパンに油を中火で熱し、1cm幅に切った玉ねぎを両面に焼き色がつくまで焼き、取り出す。
- ②Aを入れてひと煮立ちしたら、火を止め①を戻し入れてできあがり！

認知症のこと

一人で悩まないで！

“家族のつどい”

5月11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

5月 ごこみ

気持ちの良い新緑の季節になりました。コロナ禍、人混みを避けて山菜採りに出かけるのも良いですね。

山菜の多くは、クセやアクがあり下処理が必要です。「ごこみ」はクセもアクもなく、採ってきたばかりの物は、生で食べる事ができます。サッと茹でるだけで食べられる為、手軽でお勧めですが、自身で収穫する場合は、他の植物と間違わないようにしないとイケません。ごこみの大きな特徴は茎の断面がしっかりとした凹状(ハート型)である事です。株状で噴出花火の様な形に成長していきます。株を作らず1本ずつバラバラに生える品種で食用できる物もありますが、一般的なごこみとは違います。また大きくなった葉を見ると、茎の下まで葉がついており、葉の裏側にポツポツした胞子囊(のう)が無いのが特徴です。新芽が15cm位に育った頃が採り頃で、手で折り収穫します。葉が伸び渦巻き状がなくなってしまっても、葉先の柔らかい部分だけ摘み取れば食べられま

す。ただし、翌年の為に葉を2~3本残しておきましょう。

山菜採りに出かけなくても、産直市場でも見かけますし、秋田、山形、新潟県産が有名でこの季節はスーパーでも見かけます。

ごこみという名前は、人が前かがみに縮こまっている姿に似ているところから、屈(かが)む、屈(ご)むが転じて屈(ご)みと名付けられたと言われています。正式名称は「クサソテツ」で、シダ植物の多年草です。ごこみはシダ類の中で最も美味しいと言われており、お浸し、和え物、煮物、天ぷら、汁の具など様々な料理に使えます。栄養的には食物繊維が多いのが特徴です。春の芽吹きを味わってみてはいかがでしょうか。



管理栄養士 笠原由美