

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 蕁麻疹(じんましん) ▶胃と腸の話 膵がんを見つけるには？
▶スタッフコラム バナナドーナツボール ▶食べ物よもやま話 しょうが

6月の誕生花でもあるバラ。バラは紀元前からペルシャで栽培されていたといわれ、人類史上最も馴染みのある花の一つです。元々香料や薬用として利用されていたのが観賞用として栽培されるようになり世界中に広がりました。バラは品種改良が盛んで現在4万種以上のバラがあるといわれています。今年もバラの季節を楽しみましょう。



よくある疾患：蕁麻疹(じんましん)

「急に皮膚が赤く膨らみ、かゆくなるってきた…」蕁麻疹は日本人の5人に1人が一生に一度は経験するといわれるよくみられる疾患です。好発年齢は20～40歳といわれていますが、新生児から高齢者まですべての年齢層にみられます。漢字では「蕁麻疹」と書くのは、蕁麻疹の皮膚症状がイラクサ(蕁麻)の葉に触れた時に出る湿疹と似ていることに由来しています。

蕁麻疹になると蚊に刺されたような赤い膨らみ(膨疹：ぼうしん)が突然皮膚に現れ、かゆみやチクチクした感じを伴います。膨疹の形や大きさは様々で、体中どこにでも現れる可能性があります。わき腹や腕、手首など皮膚の柔らかい部分に出やすいといわれています。蕁麻疹は何らかの原因で肥満細胞から放出されたかゆみ物質(ヒスタミン)により皮膚の真皮にある毛細血管が拡張し血管から血漿成分が漏れ出して膨らむことにより起こります。ヒスタミンは知覚神経も刺激するためかゆみなども伴いますが、ヒスタミンの放出が終わると漏れ出した血漿成分も元に戻って、何事もなかったように症状が消えるのも蕁麻疹の特徴の一つです。



原因を特定できる蕁麻疹は約3割

蕁麻疹の原因は多岐にわたり、主な原因・誘因には次のようなものがあります。

【蕁麻疹を引き起こす原因・誘因】

食品…そば・エビ・カニ・果物・青魚・香辛料・食品添加物など
物理的刺激…寒冷・温熱・日光・圧迫など
発汗…入浴・運動・精神的緊張など
その他…薬剤(抗生剤、解熱鎮痛剤)、感染症など



ただ原因の特定できる蕁麻疹は3割程度で、原因を調べてもわからないことがほとんどです。また原因物質に触れると必ず蕁麻疹になるというわけではなく、ある種の過敏体質と外的要因(体調不良・運動など)が重なった時に症状が現れる場合もあります。例えばエビや小麦製品などの特定の物質を食べた後にすぐに運動すると蕁麻疹や血圧低下・気分不快・呼吸困難などアナフィラキシー症状が現れることがあります。その場合は原因物質か運動のどちらかをやめると症状を防ぐことができます。蕁麻疹がでているのに原因がわからない場合は、直前の行動で共通するものがないか探しましょう。思いあたらない場合は仕事や家庭環境などに変化がなかったかも確認しましょう。ただ原因が分からなかったとしても「原因のわからない蕁麻疹の方が多く」と割り切り、悩み過ぎないことが大切です。

ストレスと関連のある慢性蕁麻疹

蕁麻疹の中でも症状が6週間以上続くものを「慢性蕁麻疹」と呼びます。慢性蕁麻疹の約7割が原因不明といわれており、症状が数年続く場合もあり日常生活に支障をきたします。

慢性蕁麻疹の発症には心身のストレスが関与していることが多くあります。自分でストレスを自覚していなくても身体的なストレス反応として蕁麻疹が現れる場合があり、家庭や職場の環境が変わったことで蕁麻疹が現れたり、逆に毎日現れていた蕁麻疹が全くなくなるケースもあります。

蕁麻疹の原因がわからない場合、ストレスに対する体からの信号と受け止め心の在り方や日常生活を振り返ってみましょう。また私たちの体を作る毎日の食事も重要です。三食バランスよく食べ、食品添加物の多く含まれるようなものは避けるようにしましょう。

蕁麻疹の治療としては抗ヒスタミン剤や抗アレルギー剤の内服があります。指示通りに内服しても症状がコントロールできない場合は薬の量を増やしたり他の薬と組み合わせる場合もあるので医師に相談して下さい。医師の前では症状が治まっていることが多いかもしれませんが、症状の経過を伝え処方通りに内服することで蕁麻疹が再燃しても太刀打ちできるようコントロールしましょう。



蕁麻疹の対処法

蕁麻疹の予防法としては以下のようなものがあります。

1.じんましの原因となっている物を避けましょう。

原因となるものが特定できている場合、その物質を避けることで蕁麻疹の発症を抑えることができます。

2.原因がわからない場合は生活環境を見直しましょう。

原因が分からない場合は、直前の行動などで共通するものがないか探します。思い当たるものがない場合は生活環境を改善しましょう。ストレスや疲労を避け、バランスの良い食事と十分な休養が大切です。



3.患部をこすったり搔かないようにしましょう。

搔いたりこすって患部に刺激を与えることでヒスタミンがさらに放出されかゆみがとまらなくなります。かゆい時は患部を冷やし、お風呂や刺激物・アルコール摂取を控え、血行がよくなるようにしましょう。

4.他の症状がある場合は受診を！

蕁麻疹以外に呼吸困難や意識の低下などの症状が現れた場合は、アナフィラキシーショックと呼ばれる重篤な症状の可能性もあります。すぐに医療機関を受診しましょう。



胃と腸の話

膵がんを見つけるには？

おなかが痛かったり、背中が痛かったりで来院され、「膵がんが心配だ」といわれることがよくあります。何でもかんでも様々な症状を膵がん結び付けてしまうのは“木を見て森を見ず”といったところで明らかに短絡的ではありますが、我々内科医にとってやはり膵がんは常に頭の片隅に置くべき大切な疾患なのです。

というのも、胃や大腸がんでしたら内視鏡検査、肺がんなら胸部レントゲンやCTなどというように、普通に検診などを受けていれば早期診断が可能ながんがある一方、膵がんは一般的な検査では早期発見が困難だからです。膵臓自体が長さ15cmほどの大変小さい臓器で、胃の背部の奥深い所に

存在することが観察を大変困難にしています。

そんなことから、膵がんの約7割が手術での治療が不可能であること、また膵がんが全がんの死亡者数のなんと4位と大変不良となっています。

膵がんは、5年生存率が13%と非常に低いです。一方で1cm以下の小さいがんで発見されれば80%以上の確率で治癒するといわれています。

膵がんの有効な治療のためには、なんといっても早期発見が大切です。人間ドックなどを定期的に受けること、また膵がんの症状(腹痛、食欲不振、背部痛、体重減少、黄疸、糖尿病の発症・増悪など)を見落とさないことが大切です。



6・7月院内展示のご案内…

現在待合室で岡谷市の中谷茂氏による写真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。

中谷茂氏写真展 開催中



スタッフコラム バナナドーナツボール 看護師 武居千恵

【材料(10個分)】

ホットケーキの素	200g	
A 卵	1個	よく混ぜ合わせる
牛乳	50cc	
粗く刻んだクルミやアーモンド(お好みで)	30g	
バナナ	2本	
(長さ2.5cmに切る。ドーナツを小さく 作りたい場合はもう少し小さめに切る)		
B グラニュー糖	小さじ2	
シナモン	小さじ1/2	
揚げ油	適量	

【作り方】

- ①ボウルにホットケーキの素を入れAを加える。クルミやアーモンドを入れる場合はここで合わせる。フォークなどで混ぜ合わせてから手でよくこねる。
- ②切ったバナナに混ぜ合わせたBをまぶす。(ポリ袋などにバナナとBを入れるとまぶしやすいです)
- ③②を1個ずつ①の生地で包み、丸く形を整える。(ラップに薄く脂を塗って生地を広げて茶巾絞りをするように包むと包みやすいです)
- ④油を中温で熱し、③を入れ箸で転がしながらきつね色に揚げてできあがり!

認知症のこと

一人で悩まないで!

“家族のつどい”

7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。



食べものよもやま話

6月 しょうが

しょうがは年間通じて出回っている野菜ですが、6~8月は皮が白く茎の切り口が赤い「新しょうが」が出回るようになります。しょうがの生産量全国1位の高知県においても出荷量が多いのはこの季節なので、露地栽培の新しょうがが出回っていると思っていました。しかし、6~8月の新しょうがの多くはハウス栽培された物なのだそう。露地栽培された物は10月下旬から11月上旬に収穫のピークを迎えます。これも新しょうがですが、今の季節に出回る新しょうが程注目されていません。収穫されたしょうがは適切な温度や湿度の下で貯蔵し、年間通じて出荷されています。2か月以上貯蔵した物はひねしょうが、困いしょうがなどと呼ばれる事もあります。

今の季節に出回る新しょうがは、みずみずしく、柔らかな食感、マイルドな辛味、さわやかな香りが特徴です。

保存がきかないので、甘酢漬けやシロップ漬け、佃煮など新しょうがの特徴を生かした加工品にして保存すると長く楽しむ事ができます。

しょうがに含まれる辛み成分や香り成分には様々な健康効果があると言われ、漢方薬にも使われています。生ですりおろしたり刻んだりしたら、できるだけすぐ食べる事で殺菌作用や臭み消しなどの効果が期待できます。ただし、食中毒菌全てに対して殺菌効果がある訳ではないので過信は禁物です。また加熱すると血行促進作用がある成分に変化し、身体を温める効果が期待できます。むしろ暑くなるこの季節、新しょうがを上手に利用してみたいかがでしょうか。

