

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
- ▶スタッフコラム
- ▶胃と腸の話
- ▶食べ物よもやま話
- ▶舌癌(ぜつがん)
- ▶クラフトビール

夏を代表する果物“スイカ”。アフリカ原産のスイカは大昔、長旅の際の水
分補給源としても重宝され、5000年以上も前の遺跡からもスイカの種が見
つかっています。品種改良も盛んで種のないスイカや冷蔵庫で冷や
しやすい小さめのスイカなど様々な種類のもが開発されています。



足の血管がコブになる病気: 下肢静脈瘤

下肢静脈瘤という病名を聞いたことがあるでしょうか。下肢(足)の血
管(静脈)がコブ用のように太く浮き出る病気で、日本人の
約10人に1人が下肢静脈瘤を持っているといわれています。命にかかわる病気ではありませんが、進行すると足の
むくみやだるさなどが現れ、日常生活に支障をきたしま
す。放置しておいて治る病気ではないので症状があれば
早めに対処することが大切です。



下肢静脈瘤の原因は静脈弁の異常により起こります。人間の体には心臓から送り出された血液を全身の臓器や組織に届ける“動脈”
と、送り出された血液を心臓へ戻す“静脈”という2種類の血管があり
ます。静脈には血液の逆流を防ぐために多くの弁がありますが、その
弁が機能不全を起こすと、静脈圧が高くなり静脈が伸びる、屈曲す
る、蛇行する、拡張するなどして“瘤(コブ)”を形成していきます。

下肢静脈瘤の症状(下記)は足に血液が溜まる事によっておこるので、起床直後より足に負担のかかる午後から夕方にかけて強くなります。

【下肢静脈瘤の症状】

- 足の血管が浮き出て見える
- 足がむくむ、疲れやすい
- 足がつりやすい・かゆくなる
- 足のムズムズ感・不快感がある
- 足の皮膚が黒ずんでくる
- 足に皮膚炎や湿疹がでやすい

40歳以上の女性に多い

下肢静脈瘤は約7対3の割合で女性に多い病気です。加齢とともに
増加する傾向にあり、成人女性の4割に何らかの静脈瘤があるといわ
れています。危険因子には次のようなものがあります。

下肢静脈瘤の危険因子

- ・**妊娠・出産**…女性ホルモンの影響や増大した子宮が骨盤内の静脈を圧迫することにより静脈瘤ができやすくなる。出産回数が多いほど発症・悪化しやすい。
- ・**職業(立ち仕事)**…長時間の立ち仕事(調理師・美容師・警備員など)は足に負担がかかり発症しやすい。また長時間のデスクワークも血液の停滞が起こりやすい。
- ・**遺伝**…血縁者に下肢静脈瘤の人がいる場合、男女に関係なく発症しやすい傾向にある。
- ・**肥満**…肥満により腹圧がかかることや、肥満の人は運動不足になりがちで足の筋肉が使われないことなどにより静脈瘤になりやすい。

下肢静脈瘤の種類

下肢静脈瘤は静脈の形状によって主に以下の4つのタイプに分類
されます。

◎下肢静脈瘤の種類◎

伏在型	網目状	側枝型	くもの巣状
太い血管がボコボコと蛇行したように浮き出る	伏在型より細い静脈が浮き出る	血管が網目状に広がり鮮明な青色になる	血管の盛り上がりは少ないが赤紫色になる

一般的に外科的治療の対象になるのは伏在型だけで、他の3つのタイプは生活改善や圧迫療法(弾性ストッキングの着用など)、硬化療法(静脈に薬を注入し固める療法)などで経過観察と治療をしていきます。下肢静脈瘤は数年から10数年かけてゆっくり進行していき、湿疹や皮膚炎、潰瘍をおこすなどして治りにくい病態に移行していきます。悪化すると治療もしづらくなるので、症状がある場合は早めに血管外科などの専門医に相談することをお勧めします。



家でできる下肢静脈瘤対策

下肢静脈瘤の症状の緩和や病期の進行抑制のためには以下のよ
うなことに気をつけましょう。

1.弾性包帯または弾性ストッキングを着用する

足を外側から適切に圧迫するために圧迫弾性ストッキングや弾性包帯を着用します。足を圧迫することによって、静脈に溜まっている血液を心臓に戻しやすくし、足の症状を改善することができます。

* 弾性ストッキングは病院の売店などで手に入ります。

2.足のストレッチやマッサージをする

ふくらはぎの筋肉を収縮させるストレッチやかかとの上げ下げはむくみ予防に効果的です。

3.長時間の立ちっぱなしを避ける

同じ姿勢で立ち続けることは静脈瘤のリスクを高めます。仕事上立ち仕事避けられない場合は、作中足ぶみや踵の上げ下げを繰り返すなどし、足を動かす機会を作りましょう。

4.生活習慣を調える

便秘や肥満、運動不足も下肢静脈瘤の原因になります。バランスの取れた食事と適度な運動で生活習慣を整えることも大切です。



5.足を高くして寝る

クッションや枕をひざ下に入れ足を心臓より高くして寝ましょう。そうすることで足から心臓へ血液が流れやすくなります。

胃と腸の話 舌癌(ぜつがん)

診察をしていると、舌癌ではないかと心配されて来られる方がいます。

そのほとんどが口内炎であったり、舌に付着するコケ(舌苔)であったり、単に舌の表面の凸凹を心配されているだけで本当に癌だったということはほとんどありません。

舌癌は日本では1年に5000人程度見つかるといわれます(ちなみに胃がんは年間12万人)。男性に多く、喫煙や飲酒と関連が強いと言われますが、その他には歯並びが悪いことや合わない入れ歯などによる慢性的な刺激が発生に関連していることがあるようです。

口内炎では、1~2週間で治癒していきますが、

舌癌は治る事は無く次第に増大していきます。口内炎は白色の円形のクレーターのような形が多いですが、早期の舌癌は固いしこりのようなものであったり、舌の表面の周囲とちがった色の変化であったり、形のいびつなびらんのようなものであったりするようです。口内炎ではかなり小さくても痛みますが、舌癌ではかなり大きくならなければ痛みは生じないようです。

舌癌はまれな癌ではありますが胃がんとくらべると25分の1程度で決して無視できる少なさでもありません。気になる方は耳鼻科か歯科へ相談するのがよいでしょう。



8・9月院内展示のご案内…

諏訪湖光のシンフォニー展 開催中
 現在待合室で長野市の塚本勝司氏による花火の写真展を開催しています。
 夏の夜空を彩る諏訪湖の花火をお楽しみ下さい。
 患者さん以外の方もお気軽にお越し下さい。



諏訪湖光のシンフォニー展 開催中

スタッフコラム 大葉と塩昆布の和風ポテサラ 看護師 大和裕子

【材料(2人分)】

じゃがいも	中3個
塩昆布	10g
大葉	5枚+1枚(飾り用)
白いいりごま	適量
④酢	小さじ2
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
⑥マヨネーズ	大さじ3
牛乳	大さじ1

【作り方】

- ①大葉は飾り用も合わせて千切りにする。
- ②じゃがいもは芽を取り、皮を剥いて一口大に切る。
- ③耐熱容器に②を入れてラップし、600Wのレンジで5分加熱し、柔らかくする。
- ④③を熱いうちに潰し、④を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤飾り用を除いた①、⑥と塩昆布を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥器に盛り付け、大葉を乗せ白いいりごまを振って完成!

認知症のこと

一人で悩まないで!

“家族のつどい”

9月7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

8月 クラフトビール

近年「クラフトビール」が注目されています。クラフトビールという言葉はアメリカ発祥ですが、日本での歴史は1994年の酒税法改正(ビール製造免許に必要な最低製造量が年間2000キロリットルから60キロリットルに引き下げられた)から始まります。この改正により小規模醸造所が徐々に設立され、観光地中心に地ビールブームが訪れました。しかしビールの品質がなおざりになった事や、大手ビールメーカーが安価な発泡酒を発売した事などから地ビールブームは長く続かず1997年頃から減少に転じます。しかし、その後も本気で良いビールを製造したいという醸造所が醸造を続ける過程で味や品質が向上し、国際大会でも日本のビールが入賞するようになってきました。このようにこだわりを持った職人が造るビールを、バラエティー豊かな工芸品(クラフト)になぞらえて「クラフトビール」と呼ぶようになりました。10年程前からクラフトビールブームが始まり、今では全国で500以上もの醸造所が世界に引けを取らないクラフトビールを造っています。このブームの中2018年、全

国地ビール醸造所協議会(JBA)によって以下の3つのクラフトビールの定義が定められました。①大手ビールメーカーから独立しビール造りを行っている事②1回の仕込み量が20KL以下であり、醸造所が生産工程を管理できる少量に抑えている事③伝統的製法で造られている。又は地域の特産品などを原料に取り入れたオリジナリティーがあり、地域に根ざしている事です。

ビールの主原料はモルト、ホップ、酵母、水です。これにフルーツやスパイスなどの副原料を加える事でビールに個性を与え、より深い味わいになります。日本のクラフトビールには柚子、日本酒、緑茶、山椒、赤味噌、栗、ごぼうなど日本らしい副原料を加えた物もあります。全国のクラフトビールを取り寄せて、コロナ禍、家飲みを楽しむのも良いですね。

