

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 古くて新しい病気：結核 ▶胃と腸の話 新型コロナウイルス感染症と胃腸症状
▶スタッフコラム スモークサーモンと玉ねぎのやみつきマリネ ▶食べ物よもやま話 沖縄料理

9月1日は防災の日です。1923年の9月1日に関東大震災が起きたこと、9月が一番台風の多い月であることにちなみ制定されました。地球温暖化の影響で近年、猛暑や豪雨など異常気象が多くなっています。日頃の備えを見直し、いつ起きてもおかしくない災害に備えましょう。



古くて新しい病気：結核

毎年9月24～30日は厚生労働省の定めた結核予防週間です。先日わが国は人口10万人当たりの結核患者数が10人を割り、ようやく“結核低蔓延国”になったとニュースがありました。しかし以前として先進国の中では結核患者の多い国で現在も1年で1万人以上が感染し2千人以上が命を落としています。世界に目を向けると現在もアジア・アフリカ中心に世界人口の約23%が感染している主要感染症で、薬が効かない多剤耐性結核が問題になっています。

結核は結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。戦前は「亡国病」と恐れられるほど高い蔓延状況を示していました。戦後、生活水準の向上や医療の進歩に伴い結核の患者数は急激に減少しましたが、1996年頃から再び増加に転じました。

結核は感染したからといって必ず発症するわけではなく、健康な人であれば免疫力によって結核菌を抑え込んでしまいます。しかし何らかの原因で体力や免疫力が低下した時に、再び結核菌が増殖をはじめ発症します。下記のような症状が2週間以上続く場合や、良くなったり悪くなったりを繰り返す場合は場は早めに受診しましょう。



【結核の症状】

痰からみの咳・微熱・倦怠感・体重減少・食欲低下・寝汗など

換気の悪い狭い場所は要注意

結核は咳によって空気中にまき散らされた結核菌を他の人が吸い込むことにより感染します(空気感染)。換気の悪い狭い場所は結核菌が長く停留するため、目の前に感染源になる人がいなくても感染する場合があります。大都市ではホームレスや外国出身の労働者・学生など様々な背景を持つ人が密集して暮らしているため田舎より感染リスクが高いと言われています。

現在の日本の結核患者で多いのは高齢者や若い世代の外国生まれの人です。高齢者では若い頃感染した人が高齢になり体力や免疫力が落ちることで再び発症する例が増えています。若い世代では結核高蔓延国出身者の感染が問題になっています。特に以下のような人は結核のリスクが高くなります。

結核になりやすい人

- ・喫煙習慣のある人
- ・結核高蔓延国からきた外国出生者
- ・HIV感染者や免疫の弱い人
- ・糖尿病の人、人工透析を受けている人
- ・栄養状態の悪い人
- ・胃の手術をした人
- ・免疫抑制剤やステロイドホルモンを使用している人

早期発見が大切

結核が疑われた場合、胸のレントゲンや血液・痰の検査で結核に感染しているかどうか診断します。結核菌が増殖し咳などで空気中に排出されている時(排菌時)は他の人にうつさないために基本的に感染症対策のできる病棟に入院して治療しますが、排菌していない場合は外来での治療となります。

結核の治療には抗結核薬が用いられます。代表的な抗結核薬にはリファンピシン、ピラジナミド、ストレプトマイシン、イソニアジド、エタンブールがありそれぞれを組み合わせると約半年間内服します。薬を飲み始めて2週間ほどで症状が消えるので、薬を飲むのをやめてしまう人がいますが、不規則な内服は耐性菌の原因になり治療が困難になります。結核は完全に陰性化するまで内服する必要があります。症状がないからと言って自己判断で薬をやめず最後まで飲みきることが大切です。



* 結核には公費負担制度があり、医療費の助成が受けられます。

結核を予防するために

結核に感染してもすべての人が発症するわけではありません。発症を防ぐため日頃から健康管理に努め免疫力を高めることも大切です。

1.BCG予防接種を受けよう

BCGとは結核の重症化を防ぐためのワクチンです。重篤な結核症である髄膜炎や粟粒結核を80%以上防ぐ効果があり、生後5～8か月に接種するよう定められています。乳幼児は結核に感染すると重症化しやすいため、市町村の指示に従い接種しましょう。



2.定期的に胸のレントゲン検査をうけよう

結核の症状は風邪に似ているため、見過ごしがちです。特に高齢者は、他にも疾患を持っていたり自覚症状に乏しい場合があります。すぐに結核だとわからないケースもあります。若い人でも知らないうちに感染している場合があるので、毎年職場や市町村の胸部レントゲン検査を受け、結核予防に努めましょう。

3.十分な睡眠とバランスのよい食事で免疫力をあげよう

体力が低下していると結核を含む様々な感染症に罹患しやすくなります。日頃から栄養バランスの良い食事と適度な運動、休養で体力をつけておきましょう。



4.タバコはやめよう

喫煙者はたばこを吸わない人に比べて、結核に罹患しやすく、また罹患した際の死亡率も高いというデータがあります。また喫煙者が感染すると頻回に咳をするため、周囲の人に感染させるリスクが高くなります。自分と家族を守るためたばこはすぐにやめましょう。

胃と腸の話

新型コロナウイルス感染症と胃腸症状

ただいま新型コロナウイルス感染症は第7波真っ盛りです。しかし症状は風邪症状に近くなってきているのもいわれ、そろそろ終盤に近づいているのか、それとも、普通の風邪ウイルスになりつつあるのかなど期待したいところではありますが、まだまだ油断は禁物。症状は風邪に近づいているとはいえ、感染後の後遺症に悩む人はやはりインフルエンザなどと比べれば圧倒的に多いですし、一人感染者がでると家族全員発症してしまうような例をみるとやはりまだ侮れないウイルスと考えた方がいいでしょう。

新型コロナウイルス感染症は基本的にはのどや気管支などの呼吸器系の感染症ですので、咳や

痰、鼻水、咽頭などの症状がメインですが、下痢などの消化器症状もまれではありません。当院でも呼吸器症状がはっきりせず、胃腸症状だけの人でコロナ感染だったこともありましたが、厚労省の「新型コロナウイルス感染症COVID19診療の手引き第8版」でも、新型コロナウイルスを発症した患者さんの6%に消化器症状があるとあり、あまり無視できない数字かと思えます。下痢や腹痛のみの症状で即コロナ感染を疑う必要はないと思いますが、感冒症状や強い倦怠感、発熱なども伴う場合はコロナ感染も念頭に置いたほうがよさそうです。



8・9月院内展示のご案内…

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



スモークサーモンと玉ねぎのやみつきマリネ 医療事務 渡辺千織

【材料(2人分)】

玉ねぎ 中1個
スモークサーモン 100g

④ 酢 大さじ2
オリーブ油 大さじ2
めんつゆ 大さじ2
砂糖 小さじ1/2

粗びき黒コショウ 適量
パセリのみじん切り 適量

【作り方】

- ①玉ねぎは薄くスライスして10分程度水にさらす。ざるにあげ水気をしっかり切る
- ②ボールに①と一口大にしたスモークサーモンを入れ、④を加え混ぜ合わせ冷蔵庫で30分程度味をなじませる。
- ③器に盛り、粗びきコショウ・パセリのみじん切りをちらして出来上がり！

認知症のこと

一人で悩まないで！

“家族のつどい”

10月5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

9月 沖縄料理

今年は沖縄本土復帰50年の節目の年で、沖縄の特集記事や番組を良く見ます。そこで今月は沖縄の食べ物に注目してみました。

沖縄方言の事をウチナーグチと言います。沖縄でも方言は使われなくなってきましたが、料理名や食材名はウチナーグチが使われています。ゴーヤーチャンプルーやサーターアンダギー、ラフテーなどは本土の私達にも身近な料理になっています。

「チャンプルー」は豆腐や野菜をごちゃ混ぜにした炒め物という意味です。チャンプルーに対し単一食材の炒め物は「タンヤー」、炒め煮は「イリチー」、みそ味の煮物は「ソブシー」、塩味の煮物は「マース煮」、豚三枚肉(皮つき)を泡盛と調味料で煮込んだ料理が「ラフテー」、豚足先(チマゲー)の煮込み料理が「ティビチ」、豚の耳は「ミミガー」、豚骨付きあばら肉は「ソーキ骨」、これでだしを取って沖縄そばのスープに使い、ソーキがのった沖縄そばがソーキそばと言われます。

その他にも千切り用おろし器でシリシリと人参をすりお

ろし炒めた料理が「人参シリシリ」、平たく焼いた薄焼きを「ヒラヤーチー」、有名な沖縄ドーナツ、サーターアンダギーの「サーター」は砂糖、「アンダギー」は油で揚げるという意味です。「ジューシー」は炊き込みご飯、「ポロポロジューシー」は雑炊、ご飯のお供で豚肉入りの油みそを「アングダンスー」と言います。沖縄県で消費量が多いのが昆布やツナ缶。昆布は「クープ」、ツナは「トゥーナ」と言います。

カタカナばかりでなかなか頭に入って来ませんが、沖縄には食は薬になる物「クスイムン」、命の薬「ヌチグスイ」という中国の食医同源から影響を受けた食に対する考え方があります。沖縄料理は疲労回復や病気に対する抵抗力を高める効果があることがわかっています。夏の疲れが出たり感染症が流行ったりする今、沖縄料理を取り入れてみるのも良いかもしれません。

管理栄養士 笠原由美

