

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 高齢者のうつ病
- ▶胃と腸の話
- ▶胃痙攣（けいれん）とは
- ▶スタッフコラム ニラみょうがのみぞれあえ
- ▶食べ物よもやま話
- ▶落花生

リンゴの季節になりました。長野県内でリンゴの栽培が始まったのは明治7年、その後昭和初期の世界恐慌により、当時主流だった養蚕が不振に陥り、転換作物としてリンゴの栽培が全县に広がりました。長野県のリンゴ生産量は青森について全国2位。長野県内でもたくさんの新品種が生まれています。今年も秋の味覚を味わいましょう！



自殺の原因にもなる高齢者のうつ病

日本では年間2万人以上が自殺で命を絶っており、これは交通事故による死亡者数より多い数字になっています。自殺というと若い世代を思い浮かべる方もいるかもしれませんが、自殺者の約4割は65歳以上の高齢者で、高齢者の自殺は都市部に比べて農村部に多く、確実に死に至る手段をとることが多いと言われていいます。高齢者の自殺の動機の6割は健康問題で、続いて家庭問題・経済問題となっていますが、自殺者の多くが“うつ”状態にあったと推測されます。加齢に伴う心身機能の低下や社会的な役割の喪失、親しい人との別れなどがうつ病の発症に大きくかかわっています。

高齢者のうつ病は自殺の危険性が高いにもかかわらず、本人が嫌がって医療機関を受診しなかったり、周囲も“年のせい”と深刻にとらえなかったりして適切な治療につながっていないケースもあります。また若い人のうつ病と異なり、心の不調よりも“頭痛”“息苦しさ”“めまい”など体の不調が前面に出やすいため、持病などと混同されうつ病と気づかれにくいことがあります。高齢者のうつ病の原因には以下のようなものがあります。



【高齢者のうつ病の原因】

- ・身近な人やペットとの死別
- ・仕事の引退
- ・転居
- ・健康状態の悪化
- ・子供の独立
- など

うつ病と認知症

高齢者のうつ病と間違えられやすい疾患に認知症があります。認知症の初期症状でも抑うつ（意欲や関心の低下、不眠）などが見られ、鑑別が困難な場合もありますが、認知症とうつ病ではきっかけや症状の特徴など異なります（下記）。両者では治療や支援の方法が違うので様子の変だと思ったら早めに専門医やかかりつけ医に相談することをお勧めします。



	高齢者のうつ病	認知症
初期の症状	不眠・食欲低下・体の不調	物忘れ・記憶障害
症状の進行	何らかの出来事をきっかけに発症	きっかけとなる出来事はなくゆっくり進行
精神症状	貧困妄想・心気妄想など	物取られ妄想など

うつ病の治療

うつ病は“心の弱さが原因”と思われる方もいるかもしれませんが、脳内の神経伝達物質の減少も原因の一つであることがわかってきています。気持ちの持ちようでは治るものではないため、症状が悪化して自殺を考えるようになる前に適切な治療を受ける必要があります。うつ病の治療は薬物療法・精神療法（専門家によるカウンセリング）・環境調整が主な軸になります。薬物療法では抗不安剤や抗うつ剤が処方されますが、高齢者の場合他の内科疾患で多くの薬を飲んでいる例もあり、内服中の薬との相性や副作用を考慮しながら処方していきます。環境調整ではうつ病の原因がはっきりしている場合はそれを取り除くようにしていきます。高齢者は他にも持病を抱えている人も多いため、主治医と相談しながら適切な治療を受けましょう。ただ本人に精神科受診を勧めても、抵抗を示したりせっかく通院しはじめても途中で治療をやめてしまう場合があります。身近な家族も治療に同席し、医師に情報を伝えるなど協力が不可欠です。



うつ病の予防のために

周りの人は早くよくなって欲しい一心で気持ちが焦ってしまいがちですが、焦らず騒がずゆっくり向きあうことが大切です。

1.要点をしばってゆっくり話すようにする

年を取ると思考がゆっくりになるため、話がまとまりにくく脱線しやすい傾向になります。要点をしばって高齢者が慣れ親しんだ言葉を使いながらゆっくりと話をすることが大切です。

2.心配し過ぎない、励まさない

うつ病になってもご本人は「普段通りに接って欲しい」と思っている場合がほとんどです。心配なあまり腫れ物に触るような態度や安易な励ましはかえって追い込んでしまう場合があります。

3.原因を追究しすぎない

うつ病の原因を追究することが、悪者探しにつながり特定の誰かを悪者にして攻めてしまうことがあります。しかし、こうなると人間関係がこじれて問題解決が困難になります。うつ病の原因は解明されていないこともあると割り切り原因を追究しすぎないことが大切です。

4.重大な決断は先延ばしにする

落ち込んでいる時はマイナス思考が強く客観的な判断ができない場合があります。財産を処分する、転居するなど大きな決断は症状が良くなるまで先延ばしにしましょう。

5.人とつながりを持つ

誰でも年をとっても「人から認められたい、必要とされたい」という欲求があります。若いうちから定年後に楽しめる趣味や活動をはじめ、人とつながりをもつこともうつ病予防に役立ちます。



胃と腸の話

胃痙攣（けいれん）とは

“胃けいれん”をご存じでしょうか。知らない人はいないでしょうね。しかし具体的にどういふものなのかわかりますか？当院にも「胃けいれんっぽい」と言って受診される人が大勢います。私自身も「これは胃けいれんだよね」と説明することもあります。

しかし実際「胃けいれんとは何か」の説明は難しくなくて良くてできません。「医者が説明できないなんてなんて無責任な」と思われるでしょうが実は胃けいれんというのは正式な医学用語ではありません。

我々の医学の教科書にも「胃けいれん」はたぶん記載はないのではと思います。

それでは胃けいれんとは何か？なぜ頻繁に使われる用語なのか？胃けいれんとは胃の壁の筋肉があたかもけいれん（痙攣）しているように強い痛みを起しているような状況を漠然と総称している

ものと言えます。本当に痙攣しているのかもしれませんが、もしかしたら何も生じてないかもしれませんが、よって、胃けいれんと呼んでいるものの中には、多くが単なるストレス性のものやちよつとおなかを壊しただけのものから、胃潰瘍や胃炎、胆石症、膵炎、もしくは癌などによるものも含まれている可能性があります。

つまり胃けいれんは単に“胃痛”と言っているだけに過ぎないものであり、重要なのはこれがどのような原因からくるものなのかということになります。

単にストレスによるものであれば、ストレス解消でいいかもしれませんが、症状が続く場合などはやはり受診して内視鏡などの検査が必要ということになります。



10・11月院内展示の御案内...

日達れんげ切り絵教室の皆さんの切り絵作品を展示しています。心温まる作品の数々をお楽しみ下さい。患者さん以外の方もお気軽にお越し下さい。

日達れんげ 切り絵教室（下諏訪）作品展



ニラみょうがのみぞれあえ

医療事務 宮澤三美

【材料(2人分)】

- ニラ 1/2袋
- みょうが 2個
- もやし 1/2袋
- 大根 5cm
- ポン酢 大さじ2

【作り方】

- ①ニラは4cm、みょうがは千切り、大根はすりおろして軽く水気を切る。
- ②耐熱容器にニラともやしを入れ600wの電子レンジで2分、火が通るまで加熱して粗熱を取る。
- ③ボールに全ての材料を入れ、混ぜ合わせて完成。

シャキシャキした食感でさっぱりと食べられます。

食べものよもやま話

10月 落花生

「落花生」の名は花が地面に落ちて実が生まれることから名づけられたと言われています。「地面にできる豆」から「地豆(じまめ)」と呼ぶ地域もあり、沖縄方言では「ジーマーミ」です。英語では「ピーナッツ」pea(豆)+nut(s)(木の実)で木の実のような豆と言う意味です。煎ったものを食べると、味や食感はアーモンドやくるみなどの木の実に似ていますが、落花生はマメ科の植物です。他のマメ科の植物に比べると脂質が多く、炭水化物が少ないので、食品成分表では乾燥したものは種実類、生のは野菜類に分類されています。

落花生の国内生産量は流通量の1割強で、7割以上が中国産です。国産のものは9月下旬から10月にかけて収穫最盛期となり、国産新物の旬は10月で限られた量しか出回りません。国産の8割が千葉産、落花生は千葉県の特産品として有名です。この辺りでも地元産の野菜売り場に一時、生の落花生が並びます。美味しい物の見分け方は、さや(殻)がきれいな方

が良いとは限りません。さやがつるつとしていない物は収穫が早すぎて未熟な場合があります。白く汚れが全くない物は過剰に洗浄されていることもあります。また実が膨らんで充実した物は、風味が落ちている物もあるので、やや細長い形の物が美味しいです。生の落花生が手に入ったら、生では食べられないので、塩茹でにして召し上がってみてください。「おおまさり」「さとのか」などが塩茹でにして美味しい品種です。茹で方は大きめの鍋に2~3%の塩水をたっぷり用意し、さやごと水から40~60分茹でます。水が減ったら足し、味見をして塩味が薄いようなら茹で湯にしばらくつけておくと良いです。

脂肪酸の質が良く、二日酔いの予防にも効く成分があると言われてはいますが、高エネルギー食品ですので食べすぎには注意してください。

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”

11月2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。

