

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 インフルエンザ ▶胃と腸の話 胃腸薬は本当に安全？
▶スタッフコラム さつま芋もち ▶食べ物よもやま話 白菜

銀杏(いちじょう)が黄金色に染まる季節になりました。銀杏は“森の生きた化石”と言われておりその歴史は2億年以上前にさかのぼることができます。薬用としても利用される銀杏の実(ぎんなん)は大量摂取すると痙攣・下痢・嘔吐など中毒症状をおこすこともあるので気をつけましょう。



コロナとインフル同時流行？

日足が短くなり朝晩の冷え込みが身に染みるようになって来ました。これから冬にかけては季節性のインフルエンザや胃腸炎などの感染症が流行る季節になります。新型コロナウイルス(以下コロナウイルス)の流行以降、インフルエンザの流行はありませんでしたが、今年はインフルエンザとコロナウイルスの両方が同時流行することが懸念されています。同時流行が懸念される背景には次のようなことがあります。

1.ここ数年インフルエンザの流行がなく免疫を持つ人が少ない

コロナウイルスが流行する前は毎年冬に季節性インフルエンザが流行し1000万~2000万人が感染していました。ところがコロナウイルスの流行以降、インフルエンザの患者数は激減。昨年の感染者数は3000人程度でした。インフルエンザの免疫を持つ人が少ないため、一旦感染が起こると大きな流行になることが予測されます。



2.行動制限の緩和による人的交流の増加

10月から水際対策が大幅に緩和され、今後海外からの観光客の増加が予測されます。また行動制限の緩和により、人の動きも増えているため、コロナウイルスだけでなくインフルエンザの流行も起きやすいと考えられます。

3.オーストラリアでインフルエンザが流行

日本とは季節が逆のオーストラリアで今年2年ぶりにインフルエンザの流行が起きました。南半球でのインフルエンザの流行は日本の流行を予測する上で参考になることが多く、日本においても大きな流行が起こることが懸念され、すでに散発的な発生が報告されています。こうした状況からインフルエンザの流行が予測されていますが、コロナ禍でのマスクの着用や手洗いなどの生活習慣の変化から以前ほど流行しないとの見方もあります。

高齢者と子供は要注意

インフルエンザに罹患すると高齢者は肺炎を、子供は脳症を発症するリスクが高くなります。一般的に以下のような方はインフルエンザが重症化しやすいと言われていたのでインフルエンザワクチンの接種や、症状があれば早めに医療機関を受診することで重症化を防ぎましょう。

【インフルエンザが重症化しやすい人】

- ・子ども(5歳以下) 高齢者(65歳以上) ・肥満(BMI40以上)
- ・妊娠中、又は出産後2週間以内
- ・喘息・慢性閉塞性肺疾患・心臓病・腎疾患・肝疾患・糖尿病の方
- ・がん・免疫抑制剤投与中などで免疫不全のある方

見分けが難しい？コロナとインフルエンザ

コロナウイルスとインフルエンザ、両方とも呼吸器の感染症ですが両者では以下のような違いがあります。

	新型コロナウイルス	インフルエンザ
主症状	発熱・咳・味覚嗅覚障害など	高熱・倦怠感など
潜伏期間	1~14日(平均5.6日) (オミクロン株では2~3日)	1~2日
致死率	3~4% (オミクロン株では0.1~0.2%)	0.1%以下
無症状者	約10%	数%から60%

コロナウイルス流行当初は味覚嗅覚障害が特徴的な症状と言われていましたが、オミクロン株では発生頻度が下がっており症状だけでインフルエンザや他の風邪と見分けるのは困難になってきています。潜伏期(病原体に感染してから何らかの症状がでるまでの期間)も当初コロナウイルスの方が長い傾向にありましたが、様々な変異株が出現して以降、段々短くなってきています。また致死率について70歳以上の高齢者においてはコロナウイルスの方が高いという試算がでていますが段々インフルエンザの致死率に近づいてきているといわれています。いずれにしても、コロナウイルスかインフルエンザか判断がつかない場合が多いため重症化しやすい人は特に早めに医療機関を受診しましょう。



インフルエンザ予防

インフルエンザもコロナウイルスも飛沫又は接触を介した感染症であるため、コロナウイルス予防対策をすることがインフルエンザ予防にもつながります。

1.インフルエンザワクチンを接種する

インフルエンザワクチンにはその年の流行を予測して4種類のウイルス型(A型2種類、B型2種類)が含まれています。一般的にワクチンには発症をある程度予防する効果と重症化抑制効果があるので例年通り接種しましょう。特に高齢者や乳幼児、持病のある人は接種が推奨されます。

2.マスクを着用し、人混みは避ける

飛沫の飛び散り防止効果のあるマスクの着用とこまめな手洗い・うがいなどで菌が体に入るのを予防しましょう。また流行期は人の密集する場所へは行かないなどの配慮も必要です。



3.十分な睡眠と栄養のよい食事で免疫力を高めよう

インフルエンザは免疫力が弱っていると感染しやすく、また重症化しやすい傾向にあります。普段から十分な睡眠と栄養バランスの取れた食事、適度な運動で体力をつけておくことが大切です。

胃と腸の話

胃腸薬は本当に安全？

「胃腸薬を内服するとなにが副作用あるのか」とよく聞かれます。確かに、鎮痛剤などを内服すると胃が痛くなったり食欲が落ちたりします。それらの胃腸症状を治す薬なら副作用を生じるどころか逆に体にいいのではと思うかもしれませんが、確かに胃腸薬はほかの薬にくらべれば安全な部類の薬と言えるかもしれませんが、しかし薬である以上副作用はゼロではありません。

胃粘膜を守るような(例えば市販薬のパンシロンのような)薬は大した害はないといえます。効果は大きくはありませんが優しい薬ですね。一方最近よく使用される胃酸分泌を抑える薬(PPIなど)は大変効果が強く、潰瘍や逆流性食道炎などは劇的に改善し、使用頻度の多い薬です。しかし、酸を強力に抑えることから、消化が悪くなり下痢を増やしたり、

酸による殺菌効果が減り、腸炎や肺炎を増やすとの指摘もあります。また長期投与により骨粗鬆症を増やすとの報告もあります。ほかに漢方薬の胃腸薬もありますがどうでしょうか。一般的に漢方薬は生薬ですので安心な薬と思われがちですが、服用方法を間違えると、肝機能異常や皮疹、カリウム異常、間質性肺炎など思いもよらない副作用がまれに起きることがあります。胃腸薬といえど、各人にあった処方をし、漫然と服用しないことが大切です。他の人の薬を服用するなどはもつてのほか、きちんと診察を受け処方してもらった薬を用法通り服用しましょう。



10・11月院内展示の御案内...

日達れんげ 切り絵教室 (下諏訪) 作品展
 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。



さつま芋もち

看護師 春日文代

【材料】

- さつま芋 小1本
- 片栗粉 大さじ1~2
- 砂糖 大さじ1
- バター 適量

【作り方】

- ①さつま芋は皮を剥き、輪切りにして5分程水にさらし、水気を切る。
- ②耐熱ボウルに①を入れ、ラップをかけて3分位電子レンジにかける。
- ③さつま芋をつぶし、片栗粉・砂糖を加え混ぜ好みの大きさに丸める。
- ④フライパンにバターを熱し、両面カリッと焼いて出来上がり！

食べものよもやま話

11月 白菜

白菜の生産量は茨城県に次ぎ全国2位が長野県です。白菜は涼しい気候を好むため、6~10月の生産量は長野県が全国1位です。出荷量が多いのは11月で、霜が降りる頃になると、白菜は凍らないように糖分を蓄え甘くなり、一層おいしくなります。

白菜は消費量が多い野菜の1つですが、栽培の歴史は意外と浅く、明治に入ってからです。日清・日露戦争で出征した軍人達が、中国や朝鮮半島で白菜に出会い、その魅力から帰国後需要が高まり、各地で栽培研究が始まりました。しかし、白菜は同じアブラナ科の他の植物と交雑しやすい性質があるため、採種するたびに交雑が進んで雑種に変質し、良い白菜ができませんでした。明治の終わり頃になって、宮城県の離島での遠隔栽培により採種に成功し、その後様々な品種が育成され、大正・昭和になって普及してきました。

カット売りの場合は葉に隙間がなく、芯が盛り上がっていない物を、丸のままの場合はずっしりと重み

のある物を選ぶと良いです。葉柄に多数の黒い斑点がある物があります。これはごま症といい、白菜の細胞が栽培中のストレスに反応し黒い斑点として現れた物で人体への影響はありません。カットされた物はきっちりラップで包み冷蔵庫で保存し、早めに食べるようにしましょう。丸ごとの場合は新聞に包み、冷暗所に立てて保存します。白菜は収穫後、半分や1/4にカットされてからも中心の芯にある成長点に向かって栄養や水分を送り届け、大きくなろうとします。カットされた物は株の根元に縦に切れ目を入れておく、丸ごとの場合は芯の部分に爪楊枝を刺したり切り込みを入れたりすると、白菜の成長が止まり、比較的鮮度が保てます。余った白菜は適当な大きさに切って冷凍保存し、解凍せずに加熱調理すると良いです。

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。

