

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 更年期 胃と腸の話 逆流性食道炎を防ぐ生活習慣は？
▶スタッフコラム 中華粥 食べ物よもやま話 おせち料理

お正月の風物詩でもあるお餅。餅つきは平安時代から行われていた日本の風習で、お餅はお正月やお祝い事の際に食べられる縁起物とし日本人の生活に欠かせない存在です。近年は包装餅の販売により冬以外にもお餅を食べる人が増え、お餅の年間消費量は増加しているそうです。



更年期障害とは

女性は50歳前後になるとホルモンバランスの崩れから様々な不調をきたしやすいと言われています。日本人女性の平均閉経年齢は50歳ですが、閉経前後の10年を更年期と呼び、更年期に現れる様々な症状を“更年期症状”、その中でも症状が重く日常生活に支障をきたす状態を“更年期障害”と呼んでいます。

更年期症状の原因は女性ホルモン（エストロゲン）の低下ですがそれに加えて体質や性格、環境などが大きく影響して発症します。性格因子としては几帳面、完璧主義、神経質、依存心の強い人などが発症しやすいと言われていますが、周囲の人との関係も大切で家族（主に配偶者）が更年期に理解があったり、周囲に相談できる人がいると辛い症状も乗り越えやすいようです。更年期の症状には下記のようなものがあります。

.....更年期の症状.....

体の症状

・のぼせ
・頭痛
・動悸
・倦怠感

・発汗
・めまい
・息切れ
・関節痛など

心の症状

・落ち込み
・イライラ
・集中力の低下
・不安感など

・抑うつ
・不安感
・不眠

女性の体に大きく影響する女性ホルモン

ホルモンは体の様々な働きを調節する化学物質で、私たちの体には100種類以上のホルモンが存在しています。ホルモンの量はバランスがとれていることが大切で、多すぎても少なすぎても体に様々な不調をきたします。

女性ホルモンの一つであるエストロゲンには月経や妊娠・出産にかかわるだけでなく動脈硬化の予防や内臓脂肪を分解しやすくする働きがあります。そのため閉経後は糖尿病や高血圧、脂質異常症など生活習慣病になりやすくなります。生活習慣病があると、脳卒中や心疾患などのリスクも高くなるため、日頃の生活習慣を見直すとともに定期的に検診を受けるなどして健康管理に気をつけましょう。閉経後は骨粗しょう症になりやすく転倒時など骨折しやすくなるので注意が必要です。



【エストロゲン(女性ホルモン)の作用】

- ・妊娠・出産
- ・骨や血管を丈夫にする
- ・コレステロールを調節する
- ・記憶力や集中力を保つ
- ・髪や肌の潤いやハリを保つ
- ・精神を安定させる

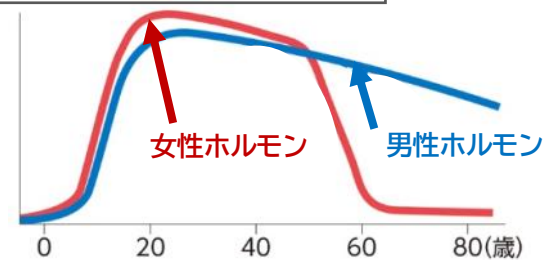
男性にもある更年期(LOH症候群)

女性特有の症状と思われるがちな更年期ですが、男性にも男性ホルモン(テストステロン)の低下により心身の不調が生じることがあります。男性の更年期様症状はLOH症候群と呼ばれており、前述した更年期症状に加え、性機能の低下や性欲減退が起こります。

女性の更年期症状は閉経前後の10年に起こり、多くの女性が経験するのに対し、男性の場合は症状の出現がテストステロンの減少が始まる30歳から80歳代と幅広く、すべての人に出現するわけではありません(下図参照)。ただ放置しておいても治るものではなく、重症化すると治療に時間がかかるので気になる症状があればかかりつけ医に相談したり、泌尿器科などを受診しましょう。



年齢と性ホルモン分泌の変化



更年期の治療

更年期症状はバランスのとれた食事や適度な運動など生活習慣の改善で改善されることもあります。長引く場合には早めに受診しましょう。更年期の治療には以下のようなものがあります。

1.ホルモン補充療法

足りなくなった女性ホルモン:エストロゲンを飲み薬で補う療法でほてり、のぼせ、発汗などの症状をおさえるのに高い効果があると言われています。既往歴や症状によってホルモン療法の適応にならない場合もあるので主治医によく相談しましょう。

2.漢方療法

漢方薬は様々な生薬の組み合わせで作られており、心と体のバランスを回復させる効果があります。多彩な症状があらわれる更年期の症状に効果がみられる場合が多く体質や体調に合わせて用いられます。加味逍遙散や当帰芍薬散などがよく使われます。



3.向精神薬

気分の落ち込みやイライラ、不眠などの精神的な症状には抗うつ剤や抗不安剤、睡眠薬などの向精神薬が用いられる場合があります。

胃と腸の話

逆流性食道炎を防ぐ生活習慣は？

逆流性食道炎の症状として典型的なのが胸焼けですがその他にも胸痛や喉の痛み、違和感、長引く咳など様々です。元々ピロリ菌感染のない人に起きやすい病気ですが、ピロリ菌感染者の減少に加え近年除菌成功者が増えていることから逆流性食道炎の患者は増えております。

現在、胃酸を強力に抑える良い薬がありますので、胃の中の胃酸が食道に逆流するいわゆる逆流症状は大方コントロール可能です。しかし、その胃酸逆流のメカニズムを考えればある程度は生活習慣で防ぐことが可能です。以下逆流性食道炎の生活習慣で気をつけること5条です。

①まずは姿勢を正すことです。猫背であったり、

前かがみの姿勢がありませんか。30分に一度背伸びをしたり、鏡をみて姿勢を正しましょう。

②胃の圧迫をする衣類を控えましょう。腹部を強く圧迫する女性の下着や、ベルトを緩めるのみに改善する場合があります。

③左側を下にして就寝。胃は左側に大きな凸みがあります。左側臥位でその凹みに胃酸が溜り食道に逆流しにくくなる人が多いようです。

④頭を高くする。大きな枕で頭を挙上して就寝が有効です。

⑤夕食後すぐに横にならない。夕食が遅い人は夕食を少なくする。

今日からでも実践できますね！



12・1月院内展示の御案内…

ペーパークラフト展
現在院内で下諏訪町の鈴木清氏と吉沢房治氏によるペーパークラフト展を開催しています。繊細な作品の数々をお楽しみ下さい。



スタッフコラム

中華粥

看護師 鮎澤理恵

【材料(2人分)】

米	100g
④ 鳥胸肉	150g
水	1000cc
酒	大さじ1
塩	小さじ1
⑥ 鶏ガラスープの素	小さじ1/2
黒コショウ	少々
生姜の千切り	一片分
小ねぎ	適量

【作り方】

- ①米を研ぎ30分吸水させて水を切る
- ②鍋に④を入れて弱火で茹でて肉を取り出す。粗熱が取れたら小さくさいて⑥を混ぜておく
- ③②の鍋を沸騰させて米を入れて再び沸騰したら弱火で40分ほど煮る
- ④器に盛り水気を切った鶏肉と生姜、小ねぎをかけて完成！

お好みでごま油を少し垂らしても美味しいです。

認知症のこと
一人で悩まないで！

“家族のつどい”

1月11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。



食べものよま話

1月 おせち料理

“おせち料理”とは、季節の節目に神様に食べ物をお供えし、そのお下がりを頂いていた事が始まりです。季節の節目に神に料理を供える行事を「節供(節句)」と言い、節句は年に何回かありますが、最も重要とされる正月に作られる料理を「おせち料理」と呼ぶようになりました。節句の風習は弥生時代からあり、平安時代の宮中でおせち料理の習慣が生まれ、江戸時代になると庶民にもおせち料理が広まり、福が重なるという意味で縁起が良い食材を重箱に詰めて保存するようになりました。現代は、冷凍技術や流通システムの向上により、老舗料亭や有名シェフが手掛けた料理が入ったお重を購入する家庭も増えています。コロナ禍の過去2年は少人数向けミニサイズのお重が人気でしたが、今年は行動制限緩和の影響でファミリー向けのお重が人気を盛り返しているようです。

正月三が日は縁を切るに繋がる包丁は使わないという言い伝えや、正月位は女性に休んで欲しい、正

月は接待で忙しいなどの理由から、味が濃く、日持ちがする料理を年末のうちに作って重箱に詰め、正月は台所に立つ回数を減らしたのだと言われます。正式な五段重の詰め方は、一の重に祝い肴・口取り、二の重に焼き物、三の重に酢の物、与(四)の重に煮物、五の重は神様から授かった福を入れるため空にしておく、といった具合です。おせち料理も伝統にこだわらない時代になっていますが、各家庭や地域の食文化を継承していく事も大切だと思います。子孫繁栄、不老長寿、豊作を意味する祝い肴三種「数の子」「黒豆」「関東は田作り・五万米(ごまめ)、関西はたたきごぼう」位は揃えて家族で新年をお迎えするのはいかがでしょうか。

管理栄養士 笠原由美

