

- ▶特集 不眠症 ▶胃と腸の話 ピロリ菌陰性なら胃がんはできない?
▶スタッフコラム 豆腐と小松菜のチャンプルー ▶食べ物よもやま話 つくし

今年は全国的に桜の開花が早く、諏訪地区でも3月下旬には開花が見られました。気候変動の影響でここ30年で桜の開花時期が早まっており、地域差も少なくなっているそうです。桜は大和心のシンボルとも言われています。年に一度の花見の季節を楽しみましょう。



年とともに浅くなる眠り

「春眠暁を覚えず」といわれる春なりましたが、成人の4人に一人は睡眠に関する悩みを抱えており、不眠の悩みは特に女性に多いと言われています。日本人の平均睡眠時間は7時間半前後ですが、「必要な睡眠時間」は個人差が大きく体質や年齢などによって異なります。ごく稀にですが3~4時間の睡眠で十分な人(ショートスリーパー)もいれば10時間以上の睡眠が必要な人(ロングスリーパー)もいます。「〇時間寝なければいけない」という決まりはなく、日中眠気を感じず快適に過ごせれば問題はありません。

ただアメリカの大規模な調査では「睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を損なうリスクがあり、睡眠時間7時間前後の人が最も長寿」という結果がでているそうです。一般的に年齢とともに体内時計が変化するため早寝早起きの傾向になり、眠りも浅くなります。「若い頃のように眠れない」という声をよく聞きますが、加齢に伴い必要な睡眠時間も短くなることが多いので、眠れなくても仕方ないかもしれません。



寝不足と病気

睡眠は心身の疲労を回復させるために欠かせないもので、疲労回復や記憶の定着、細胞の修復を促します。寝不足の状態が続くとホルモンや自律神経の働きが乱れ、生活習慣病やうつ病、心血管疾患、認知症などになりやすいことが知られています。睡眠不足が体に及ぼす影響には以下のようなものがあります。

1. ストレスが増加し、気分の変動が大きくなる

心が休まらないため、イライラする、不安が強くなるなどの症状が出てうつ病のリスクが高くなります。

2. 免疫機能が低下し病気になりやすくなる

細胞やウイルスに対する抵抗力は睡眠中に維持・強化されます。睡眠時間の短い状態が続くと免疫機能が低下し、風邪など感染症などにかかりやすくなります。

3. 太りやすくなる

睡眠不足になると食欲を抑制するホルモンが減少し、食欲を増進させるホルモンが増加するため肥満につながると言われています。また日中の活動量が低下から運動不足になり肥満に拍車をかけます。

4. 記憶力や集中力が低下する

脳は寝ている間に記憶を定着させ、情報を整理する働きがあります。そのため日中の仕事や学習の生産性が下がります。



睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome 以下SAS)とは睡眠中に無呼吸(10秒以上の呼吸停止)が繰り返される病気です。日本には推定940万人のSAS患者がいると言われています。SASになると日中強い眠気に襲われるため仕事に悪影響を及ぼします。特に交通事故のリスクを高めるとされており、以前に新幹線や船舶の運転手が居眠り運転が原因の事故を起こしたことがあります。またSASは高血圧や糖尿病などの生活習慣病や、脳卒中、不整脈、心不全など様々な病気につながる事が懸念されています。SASの症状には次のようなものがあります。



睡眠時無呼吸症候群(SAS)の症状

【睡眠中の症状】

- ・いびきをかく
- ・呼吸が止まる
- ・息苦しさを感ずる
- ・寝汗をかく
- ・眠りが浅く、何度もトイレに起きる

【日中の症状】

- ・熟睡感がない
- ・疲労感が残る
- ・強い眠気を感じる
- ・集中力がない
- ・物覚えが悪い
- ・性欲が減退する

自分に当てはまる症状がある場合は、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。SASの治療には減量や節酒など生活習慣の改善や無呼吸を防ぐための装置の装着などがあります。「いびきはいつものこと」と思わず、重大な事態になる前に対策を立てることが大切です。

眠りの質を上げるために

ぐっすり眠るため以下のようなことに気をつけてみましょう。

1. 眠れなくても焦らない

不眠に悩んでいる人は「眠らないといけない」という切迫感から余計に眠れなくなってしまうことがあります。一般的に睡眠に必要な時間は年齢とともに短くなっていき60歳だと1日6時間ほどの睡眠で十分とされています。無理に眠ろうとしないことも大切です。

2. 体内時計を乱さない

人間の体には体内時計があり、太陽の光によって調整されています。体内時計を乱さないために朝起きたら日光を浴びて体内時計のスイッチを入れることが大切です。また体内時計を乱さないために長く眠りたい休日も起床時間のずれは平日と2時間以内にしましょう。



3. 寝る前のスマホは見ない

スマートフォンやタブレットからはブルーライトという光が発せられており、神経を興奮させたり体内時計を乱す作用があります。眠る前はスマホや飲酒は避けて、お風呂に入ったり、読書をするなどしてリラックスする時間をもちましょう。

胃と腸の話

ピロリ菌陰性なら胃がんはできない？

胃の中にピロリ菌がいると、胃潰瘍や胃がんになりやすいのはご存知かと思います。20～30年ほど前は高齢者では8割ぐらいが陽性でしたが、衛生状態が改善し、また除菌療法がすすんだ現在の感染率は5割ぐらいに減っています。また若い世代では1割ぐらいとなっています。

ピロリ菌陰性者からの胃がん発生は全胃がんの1%くらい(研究により0.42%から5.4%と幅があります)と言われています。確かに、未分化がんといういわゆる若年に多いいわゆるスキルス性のものにピロリ菌陰性胃がんがあるといわれていますが、陰性者の胃がんはごく稀と言えるでしょう。

それでは、ピロリ菌陰性者は全く心配はないでしょうか。答えはNoです。ごくまれにピロリ菌陰性

胃がんがあると言いましたが、それを省いても大丈夫とはいきけません。最近除菌療法がたくさん行われていますが、除菌者は当然ピロリ菌陰性ですが、ピロリ菌感染が数十年間続いていたわけですので、がんがゼロではありません。また、風邪薬などの抗生剤で知らない間にピロリ菌が除菌できている人が結構います。こういう人は陰性と判定されても危険性は残っております。

“真の陰性”は、生まれてからずっと陰性の人になりますが、それを証明するのは困難です。内視鏡検査でピロリ菌感染により生じる萎縮性胃粘膜を少しでも認める人は陰性であっても定期的な検査が必要です。日本は韓国と並んで胃がん罹患率が世界一なんですよ。



4・5月院内展示の御案内…

日達あけみ 切り絵教室(上諏訪) 作品展
現在院内で日達れんげ切り絵教室(上諏訪)の皆さんによる切り絵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 豆腐と小松菜のチャンプルー 医療事務 宮澤三美

【材料(直径17cm1枚分)】

木綿豆腐	1丁
小松菜	1束
ごま油	小さじ1と1/2
かつお節	1～2パック
A ツナ缶 (油漬け 缶汁をきる)	1缶
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1と1/2

【作り方】

- ①小松菜は3～4cmのざく切り。豆腐はペーパータオルで包み余分な水気を抑える。Aは合わせておく。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し①の豆腐をちぎって並べ、焼き色がつくまで炒め取り出す。
- ③同じフライパンで小松菜を炒めAを加え②を戻し入れてさっと炒める。火を止めてかつお節を加えて混ぜる。

認知症のこと
一人で悩まないで！

“家族のつどい”

5月10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

4月 つくし

道端や土手の枯草の中からつくしが芽を出している姿を見かけるようになり、春の訪れを感じます。

「つくし誰の子スギナの子♪」という歌があるように、つくしが成長するとスギナになると思われませんが、同じ地下茎から出てきても、つくしが枯れた後スギナが出てきます。スギナはシダ植物で種子ではなく孢子で増える植物です。つくしはスギナの「孢子茎」でつくしの頭部には緑色の孢子がたくさん詰まっており、気温が上がってくると煙のように吹き出して風に乗ってあちこちに飛んで行き、孢子を飛ばし終わると枯れてしまいます。つくしが枯れるとスギナが出てきます。スギナは「栄養茎」として光合成を行い、養分の調達をします。つくしもスギナも食用できますが、今月はつくしの食べ方を紹介します。

車の排気ガス、犬の糞、農薬散布などの心配のない場所で摘み、茎が太く、穂がしっかり閉まっていてまだ孢子が散っていない物がお勧めです。摘んでから

時間が経つとしなびてしまうので早めに下処理をします。まず、茎の節にある葉の集合体のはかまを取り除きます。これを良く洗い、沸騰湯で20～30秒しんなりするまで茹でます。茹で湯に塩、重曹、酢を入れたり、米のとぎ汁で茹でる方法もあります。茹でた後水さらしますが、苦みが気になる場合は長時間さらしますが、これをお浸し、佃煮、卵とじにして食べるのが定番ですが、トッピングや添え物にしても良いです。茹でる前の物を天ぷらにしても良いです。

栄養的には食物繊維、カロテン、ビタミンEなどが多いですが、つくしには微量の有毒成分が含まれているので大量摂取はお勧めできない為、栄養より春の苦みを楽しむ物と考えた方が良いと思います。



管理栄養士 笠原由美