

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

URL. http://www.azami-clinic.jp

- ▶特集 他人事ではない認知症
- ▶スタッフコラム 豚肉とマイタケのニラポン炒め

- ▶胃と腸の話 スキルス胃がんって何？
- ▶食べ物よもやま話 みょうが

ブドウの美味しい季節になりました。ブドウの歴史は古く紀元前4千年頃から古代オリエントで栽培されていたと言われています。ブドウがシルクロードを通して中国から日本へ伝わったのは奈良時代。明治に入り雨の多い日本で栽培できるよう品種改良が進み、現在100種類ほどのブドウが栽培され、輸出量も年々増加しています。



誰もが認知症になる時代

毎年9月21日は世界アルツハイマーデーと定められ、世界各地で認知症の啓蒙イベントが開催されます。日本人の平均寿命は男性81歳女性87歳(2022年)で世界有数の長寿国となりました。長寿は喜ばしいことですが年齢とともに認知症になる率も高くなり、80歳を超えると認知症有病率が20%を超え90歳以上では男性42%、女性71%に達します。2025年には65歳以上の5人に一人が認知症になるとされており、認知症は今後ますます身近な病気になっていきます。

認知症とは“脳の病気により認知機能の低下が起こり、日常生活に支障をきたしている状態”と定義されます。原因となる疾患にはアルツハイマー型認知症、脳血管型認知症、レビー小体型認知症などありますが、同じ疾患でも症状や進行はかなり個人差があります。人は長く生きれば誰でも認知症になる可能性があります。「誰でもいつかは認知症になる」という意識で病気について学び、準備しておくと家族や自分が認知症になってもあわてずにすむかもしれません。



難聴と認知症

認知症は現時点で根本的な治療法はありません。そのためどのように認知症を予防するかについて様々な研究がなされています。2020年医学誌最高峰Lancetが認知症の12の危険因子を示し、これを改善することで認知症の40%は理論上予防可能と発表し話題になりました。

【認知症の12の危険因子】

45歳未満	教育不足
45～65歳	難聴 頭部外傷 高血圧 過度の飲酒 肥満
66歳以上	喫煙 うつ病 社会的孤立 運動不足 大気汚染 糖尿病

12の危険因子の多くは生活習慣にかかわるものです。若い頃は健診で異常を指摘されても「自覚症状がないから」と放置しがちですが、生活習慣病は様々な病気の危険因子になり認知症とも大きくかかわります。健診などで異常を指摘されたら早めに受診しましょう。

また近年認知症の危険因子として“難聴”が注目されています。人間の脳に入る情報の多くは耳からと言われています。難聴があると情報が入らないばかりか人との会話がおっくうになり、引きこもりがちになります。そうするとますます脳への刺激が減り、認知機能が低下すると言われています。耳の聞こえが悪いと思ったら放置せず、補聴器を付けるなど何らかの対策をとることが大切です。



“正しさ”より“円満解決”目指そう！

認知症の人とかかわる時、「どうやって接したらいいか」と悩むかもしれませんが、不安を抱えているのは認知症の人も同じです。今までと違う自分になんとなく気が付き、それを人に気づかれたくない、何とかしたいという想いの中で生活しています。本人の不安を受け止め、穏やかに対応することが大切です。

1.「そうだね」「良かったね」「ありがとう」で良い感情を残そう

褒められればうれしいのは認知症の人も同じ。「嬉しい」「良かった」といった良い感情を積み重ねることで不安を軽減し、妄想や暴力など認知症の“周辺症状”を抑えることができます。

2.正しさより円満解決を目指そう

認知症の人と接する時、理解してもらいたい一心で理路整然と説明しても、本人は物忘れに加え思考力も低下しているので混乱するばかりです。認知症が進行すると物事の前後関係は忘れても「怒られた・嫌だった」という感情だけは残り、それが妄想や徘徊など異常行動につながります。事実関係を追求め間違いを正すより目指すは円満解決。本人の話に合わせやんわり接する方が本人も介護者もストレスがたまらない場合があります。



家族が疲弊しないために

今まで元気だった家族が“認知症”と言われてもすぐに受け入れられないのは当然のこと。ほとんどの家族は混乱し途方にくれます。一般的に介護者は次の4つの心理状態を行きつ戻りつしながら病気を受け入れていってと言われています。

第一ステップ「戸惑い・否定」

本人の変化に「あんなに元気だった人が」「間違えてあってほしい」などと戸惑い、思い悩む。

第二ステップ「混乱・怒り・拒絶」

どう対応していいかわからず混乱し些細なことに腹を立てる。疲労困憊し、将来への絶望感や不安感が強くなる。介護殺人などが起きやすい一番つらい時期。

第三ステップ「割り切り」

怒ったりイライラしても仕方がないとあきらめ割り切る。認知症の症状は進行していても介護者の精神的には楽になる

第四ステップ「受容」

認知症であっても本人であることには変わらないと受け入れられるようになる。

ひとえに認知症と言っても症状や進行には個人差が大きいので人と比べたり情報に振り回されないことも大切です。先のことを心配しすぎてもきりがありません。時間が解決してくれることもあると考え、まず1日乗り切ることを考えましょう。当院では月に一度認知症家族のつどいを開催しています。お気軽にご参加下さい。

胃と腸の話

スキルス胃がんって何？

8・9月院内展示のご案内…

患者さん以外の方もお気軽にお越し下さい。
夏
の
夜
空
を
彩
る
諏
訪
湖
の
花
火
を
お
楽
し
み
下
さ
い。
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。
諏
訪
湖
光
の
シ
ン
フ
ォ
ー
展
開
催
中

スキルス胃がんは大変予後の悪い進行の早いがんとして知られています。芸能人もスキルスがんだとの報道をよく目にします。昔のアイドルの堀江しのぶさんや、アナウンサーの逸見正孝さん、女優の塩沢トキさんもスキルス胃がんだったのは有名な話です。

スキルス(schirrhous)とは、医学の父で古代ギリシャのヒポクラテスが用いた“硬いもの”という意味のスキロス(skirrhos)という古代ギリシャの言葉から来ています。胃がん全体の約10%を占めており、普通のタイプの胃がんが胃の表層の粘膜から生じて大きくなるのに対し、スキルス胃がんは表層で生じるの是一緒ですが、そのまま胃の内部一気に這うように進行していきます。大変進行が早

く、それも胃の壁の内部に進展してしまうので、画像での発見が困難で、進行がんになってから発見されることがほとんどです。また、発見された時にはすでに多くの例で転移が見られます。内視鏡技術が進み、早期で発見できる時代になっているのにも関わらず、スキルス胃がんは進行がんて発見されることが多いのです。胃壁の外に出たスキルス胃がんの細胞はすぐにお腹全体に広がり、腹膜播種となり治療困難となります。スキルス胃がんも他の胃がん同様やはりピロリ菌関連であろうと最近言われております。内視鏡で胃の状態を把握し、胃がんになりやすそうだと判断された場合は丁寧な定期検査が大切です。



スタッフコラム 豚肉とマイタケのニラポン炒め 医療事務 宮澤三美

【材料(2人前)】

豚こま切れ肉	200g
マイタケ	1パック
ニラ	1/2束
ポン酢	大1と1/2
小麦粉	大1/2
サラダ油	大1/2

【作り方】

- ①豚肉にポン酢大1/2をもみ込み、小麦粉を全体にまぶす。マイタケは大きめにほぐす。
- ②ニラは1cm長さに切って残りのポン酢と合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し①の豚肉を広げて焼き付け端に寄せ、空いたところにマイタケを加えて焼く。②を回し入れてひと混ぜしてできあがり！

認知症のこと
一人で悩まないで！

“家族のつどい”

10月4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？お話し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 みょうが

みょうがは英語でジャパニーズ ジンジャーと言われ、ショウガ科で日本原産の香味野菜です。食用としているのは日本と台湾、韓国の一部だけで、野菜として栽培しているのは日本だけです。3世紀頃の魏志倭人伝に、食べられてはいないものの、みょうがが存在していたことが伺える記載があり、7世紀頃の長屋王邸跡から発掘された木簡には、みょうがの醤油漬けと推測される記載があり、古くからみょうがを食べていたことが伺えます。

全国の90%以上を生産している高知県ではハウス栽培している為、通年出荷しています。露地物は6~7月に出回る物を夏みょうが、8~11月の物を秋みょうがと呼び、秋みょうがの方がふっくらとして大きい傾向にあります。ふっくらと膨らみがあり、身が締まっています、つやがある物が良品です。乾燥すると香りが減ってしまうので、湿らせたキッチンペーパーなどに包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫に保管し、3~4日で使

い切ると良いです。みょうがの独特な香りはアルファピネンという成分で、血行を良くして体を温める他食欲増進や消化促進などの効果もあると言われていま

す。みょうがを食べると物忘れをするという俗説がありますが、これはこんな説話から生まれました。お釈迦様に「周梨漿特(すりばんどく)」という弟子がいました。彼は自分の名前すら忘れてしまう程物忘れが激しく、お釈迦様から首に名札をかけられました。彼の死後、彼の墓に見慣れない草が生え、名前を荷って死んでいった彼にちなんで、その草は「茗荷(みょうが)」と名付けられました。みょうがを食べても物忘れはしませんので、安心して召し上がってください。



管理栄養士 笠原由美