

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 中高年女性に多い肺MAC症
- ▶スタッフコラム ホットケーキミックスで作るかぼちゃパン

- ▶胃と腸の話 口蓋垂とは
- ▶食べ物よもやま話 ブロccoli

新そばの季節になりました！そばの産地は全国各地にあります，“干しそば”発祥の地は長野県。明治時代、長野市のそば店が日持ちを良くするために打ったそばを日干しにして保存したのが始まりといわれています。現在長野県の干しそばの生産量は全国1位！今年も旬のそばを味わいたいものです。



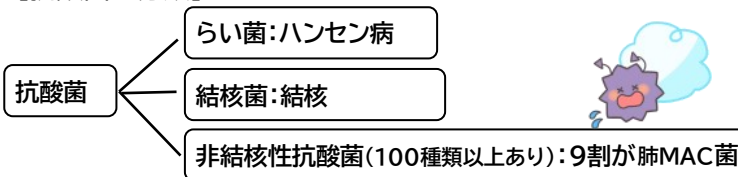
中高年女性に多い肺MAC症

肺MAC症(マック症)とはMAC(*Mycobacterium avium complex*)という非結核性抗酸菌が肺に感染して起こる病気です。以前は“非定型抗酸菌症”と呼ばれていたのがこちらをご存じの方もいるかもしれません。MAC菌は結核菌と同じ抗酸菌に分類される菌です(下記参照)。結核に似た症状が出ますが、人から人へ感染することはなく、数年～十数年かけてゆっくり進行していきます。

近年、非結核性抗酸菌症の患者数は世界的に増加傾向で、特に日本や韓国など東アジアで顕著です。結核と違って届け出の必要がないため、正確な患者数はわかりませんが、国内では2007年から2014年の7年間で約2.6倍に増加したとの報告があり、死亡数も結核によるものよりも多くなっています。増加の背景にはCT検査など診断技術の向上や病気の認知度の高まりなどが推測されていますがはっきりした原因はわかっていません。

肺MAC症の患者は以前は肺に持病のある男性が中心でしたが、近年、基礎疾患を持たないやせ形の中高年の女性に多く見られる傾向にあります。

【抗酸菌の分類】



咳痰が続いたら要注意！

肺MAC症には下記のような症状がありますが、感染してもしばらくは症状のない状態が続きます。そのため健康診断などでレントゲンを撮った際に偶然発見されるケースも多くみられます。経過については個人差が大きく全く症状の出ない方が多い一方、10年以上かけてゆっくり進行していくケースや急速に進行し呼吸困難などが見られるケースもあります。

肺MAC症に感染するとレントゲンやCT検査で肺に特徴的な影が見られるようになります。肺MAC症が疑われた場合、痰の検査や気管支鏡の検査などを行い精査する場合があります。1か月以上続く咳や痰がみられたら呼吸器科のある医療機関を受診するようにしましょう。



【肺MAC症の症状】

初期: 咳 痰 → 血痰 発熱 倦怠感 体重減少
進行すると

感染は日常生活の中から

MAC菌は土壌中や水の中など自然界のあらゆる場所に存在しています。庭の手入れや風呂掃除の際にMAC菌の含まれた土埃や水しぶきなど吸い込むことで感染すると考えられていますが詳しい感染機序はわかっていません。感染者は中高年の女性に多い傾向にあることから、罹患しやすい体質があるのではないかと考えられています。

特に風呂場は水温42度前後という菌の繁殖しやすい温度で、MAC菌には最適な環境になります。菌の定着を防ぐため、浴室の清潔乾燥につとめましょう。

肺MAC症は感染を予防するためにも土いじりを避けたり、風呂場の環境改善(清潔の保持と十分な乾燥)などの対策が望まれますが、過度に神経質になる必要はないと思います。なお肺MAC症は人から人への感染はないので、家族や周囲の人に特別な配慮は必要ありません。

【MAC菌の生存している場所】

- 浴室内(湯垢 シャワーヘッド内部 24時間風呂など)
- 土の中(畑・園芸)
- 水の中(金魚やメダカの飼育など)
- 家の中の湿気の多いところ など



肺MAC症の治療

MAC菌には結核の治療に用いる抗結核剤のような特效薬がなく、治療によって完治するのが難しい病気です。そのため自覚症状を軽減し、将来重症化しないことを目的に複数の抗生物質による多剤併用療法が用いられます。いったん治療を始めると数年単位に及ぶため、自覚症状のない人や高齢者は治療はせず経過を観察していく場合がほとんどです。

抗生物質は内服が基本ですが、状況によっては入院して点滴治療が必要になる場合もあります。飲み忘れ等で服用が不規則になると菌が耐性化し治療が困難になってしまうので、治療を始めたら欠かさず飲み続けることが大切です。治療の副作用としては食欲低下・倦怠感・口内炎・味覚障害などがあります。まれに視神経障害で視力が低下する場合もあるため、薬の量の調整や変更をしながら治療していきます。

また病気が進行し肺に空洞がみられたり、気管支拡張症が悪化すると肺の一部を切除する場合もあります。

肺MAC症と言われても、治療の必要がない場合も多いので、定期的な通院が必要かどうかは主治医とよく相談し指示に従いましょう。



胃と腸の話

口蓋垂(のどちんこ)とは

上あごの奥にぴろんとぶら下がる皆さんもよくご存じの“のどちんこ”。正式名称は口蓋垂といいます。一般的にはのどちんこですが、なかなか診療でこの名前を出すのは勇気のいること、女性の前で言えば今の時代はセクハラにもなりかねない。そんなことを考えていると、いったい何のためについているのか疑問が生じますね。

口蓋垂は英語ではuvula(ウブラ)と言い、これはラテン語の“小さなぶどうの房”から来ているそうです。日本語では“ちんこ”になってしまいましたが、欧米ではブドウの房なんですね。生まれる前の胎生期、口蓋(上あご)は真ん中で二つに分かれています。あわさってくっつくときの境目が少し垂れ下がっている状態だと言われています。

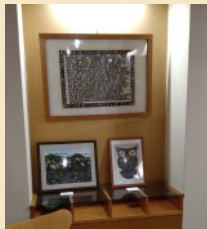
通常口蓋垂は1つですが、中には2つ、3つある人もいれば、二股に分かれているような人もいます(私も二股に分かれた人を見たことがあります)

口蓋垂の働きは、食べ物を飲み込む時に、口蓋垂がのどの奥に張り付き蓋のようになることにより鼻腔の方に食べ物が上がっていくのを防いでいるとか、我々が発声する際の発音を助けているなどの説もありますが、口蓋垂を切除しても全く問題にならないことから、何も働きをしていないという見方も多いようです。あまり診療上も問題となることはないところですが、たまには取り上げてあげないと可哀想ですね。



10・11月院内展示の御案内...

日達あけみ 切り絵教室(下諏訪) 作品展
現在院内で日達れんげ切り絵教室(下諏訪)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 ホットケーキミックスで作るかぼちゃパン 看護師 武居千恵

【材料】

ホットケーキミックス	200g
牛乳	大さじ3
バター(室温に戻す)	30g
かぼちゃ(皮・種を取り除いて)	40g
スライスチーズ	4枚
(それぞれ半分に切る)	

【作り方】

- ①かぼちゃはラップに包んでレンジ600wで1分半~2分位加熱して柔らかくつぶす。
- ②ボウルにホットケーキミックスと牛乳をいれて混ぜ合わせバター・つぶしたかぼちゃを加えてこねる。
- ③②の生地を8等分にしてチーズを半分に折って1つずつ包んで平らな丸形にする。
- ④フライパンにオープン用シートを敷き隙間をあけるように並べる。ふたをして弱火で約7分焼く。オープン用シートを表面にかぶせて上下を返す。ふたをして弱火で7分焼いてできあがり!

認知症のこと 一人で悩まないで!

“家族のつどい”

12月6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

11月 ブロccoli

ブロッコリーの旬は11~3月で、冬の野菜です。長野県産は5月下旬~11月上旬まで出荷され、夏の需要を支えています。

ブロッコリーはアブラナ科で、キャベツの仲間です。カリフラワーの原型で、つぼみと茎を食べます。大きなドーム状の部分を花蕾(からい)と呼び、花序(かじよ)と呼ばれる3~7万もの小さなつぼみの集まりからできていて、古くなり粒々が黄色くなってくると納得がいきます。

原産地は地中海沿岸で、2世紀頃には古代ローマ人が食用としていたようですが、広まったのはアメリカで20世紀に入ってからです。日本へは明治初期にカリフラワーと共に入りましたが観賞用でした。昭和40年代から低温流通の新歩もあり、生産が拡大していきました。ブロッコリーの消費拡大の理由の一つに健康に良いとされる栄養素が多く含まれている点が挙げられます。花を咲かせる栄養素が凝縮されており、ビタ

ミン、ミネラルだけでなくたんぱく質も野菜としては多く含まれます。また、がん予防効果や肝臓の解毒作用促進も期待できるので世界的にも人気があります。

栄養を逃さない為には、小房に切り分けずに、ためた水の中で振り洗いするのが良いですが、つぼみの中に虫がいる事があるので、切り分けた物を短時間漬け洗いすると良いです。水をはじく油分のような物は「ブルーム」という植物自体から作られる保護ワックスのような物なので、無害です。加熱は少量の水で蒸し茹でや炒める、レンジ加熱などがお勧めです。茹でた後は水に取らず、広げて冷ましてください。寒くなると、紫がかかった物を見かけますが、ブロッコリーが寒さから身を守る為にできた成分の色です。より栄養価も高く、甘くておいしいです。



管理栄養士 笠原由美