

あざみ通信

〒393-0047

諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6

TEL.0266(28)0505

FAX.0266(28)0550

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

▶特集 新年度に多い“適応障害”
▶スタッフコラム しらすと大葉のパリパリピザ

▶胃と腸の話 胃検診はバリウム？それとも内視鏡
▶食べ物よもやま話 こうじ

母の日の花として有名なカーネーション。長野県のカーネーション出荷量はなんと全国1位！6月から出荷が始まり7～11月に出荷のピークを迎えます。カーネーションは色や形など様々なバリエーションがあり、長持ちすることから全国の花屋に出荷され花屋の定番商品になっています。



春は心身の不調に注意

新緑の眩しい季節になりました。春は進学や就職など環境の変化に加え、気候の変化や花粉症シーズンも重なり体調を崩しやすい時期でもあります。連休明けに起こる心身の不調を総して“五月病”という事が多いですがこれは俗称で環境の変化に伴う心身の不調は正式には“適応障害”と呼ばれています。“適応障害”は5月に限らず環境の変化があればどの季節にもおこります。

適応障害の症状(下記)はうつ病に似ていますが、うつ病は環境要因・性格傾向・遺伝的要因など様々な因子が絡み合って発症するのに対し、適応障害は生活環境(職場や学校など)の変化など外的なストレス要因によって発症します。原因がはっきりしているため、早めの対策で症状が軽快することがあるのも特徴です。症状があれば早めの対策を考えましょう。



【適応障害の症状】

体の症状: 便秘 下痢 腹痛 めまい 吐き気 頭痛 倦怠感
食欲低下 不眠 など

心の症状: 気持ちが落ち込む イライラする 興味や関心の低下
やる気がでない(何をしても面倒) など

子供にもみられる適応障害

適応障害の症状は大人だけでなく幼い子供にも出ます。クラスや担任が変わるといった環境の変化は大人が考える以上にストレスになっている場合があり、不登校につながるケースもあります。

大人の適応障害は精神症状が前面に出やすいのに対し、子供は自分の精神状態をうまく説明できないため頭痛や腹痛など身体の症状になって現れやすいと言われています。

子供の症状に気が付いたらまずは頭ごなしに否定せずじっくり話を聞いて気持ちを吐き出させることが大切です。その上で学校などと連絡を取り合いながら、どうしたら解決できるか一緒に考えましょう。親は気持ちが焦ってしまいがちですが、無理強いはいかえて深刻な状況に発展するもあります。長野県は未成年者の自殺が全国的にみても多いと言われています。焦らず慎重に対応しましょう。

【子供によくみられる適応障害の症状】

・環境が変わる前に比べイライラしている
・表情が暗い ・疲労感が強い ・生活習慣が乱れる



症状が続くようなら受診を！

適応障害は誰でもなる病気ですが、性格的な要因も大いに関係しており、“まじめで責任感が強い人”や“ストレスをため込む傾向にある人”は症状が出やすいと言われています。

適応障害の治療は原因となっているストレスから離れることと、カウンセリングなどで自分の考え方や行動パターンをみなおしていくことが主流ですが、不眠や不安に対しては内服治療する場合もあります。症状が2週間以上続き、日常生活に支障をきたす場合は早めに精神科などの専門医を受診しましょう。本人が「気のせい」と思っているうちにどんどん悪化しうつ病になる場合もあるので、家族や職場の人は状況を見ながら受診をすすめることも大切です。



ストレスを抱え込まないために

適応障害にならないためには自分の思考や行動パターンを見直し、ストレスに対する耐性を強くしましょう。しかし長年つちかっただけの考えや行動を変えるのは意外と難しいものです。本人の出来る範囲で行い周囲は強制せず温かく見守りましょう。

1. 百点満点でなく60～70点を目指そう！

適応障害になる人は百点を狙うタイプの人が多いようですが、新しい環境ではじめから完璧に出来る人なんていません。心を病む前に自分の基準を見直し「半分出来れば十分！」と思うことも大切です。

2. 「ま、いいか」思考に切り替えよう。

「ああすべき、こうすべき」というマスト(MUST)思考だと、その通りにならないと気持ちが乱れて本来の能力を発揮できないことがあります。どうにもならないことは悩んでも仕方がないと考え、「ま、いいか」と割り切ることでイライラせず落ち着いて物事に取り組めることもあります。

3. 心のモヤモヤは早く吐き出そう。

心の中のモヤモヤはため込まずに身近な信頼できる人に聞いてもらうようにしましょう。聞いてもらう人が見つからなかったら紙に書きだすことがお勧めです。問題点が明確になり新たな視点が見つかるかもしれません。



4. 早起きで生活のリズムを整えよう。

休日は長く寝ていたいと思うかもしれませんが、生活のリズムを整えるためにはまず毎日決まった時間に起きることが大切です。太陽の光を浴びることで睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌が減り、幸せホルモンと言われるセロトニンの分泌が始まります。また寝る前のスマホやパソコンを見ると目が冴えて余計に眠れなくなるので要注意！布団の中にスマホは持ち込まないようにしましょう。

胃と腸の話

胃検診は、バリウム？それとも内視鏡？

4・5月院内展示の御案内...

日達れんげ 切り絵教室作品展
 現在院内で日達れんげ切り絵教室
 (上諏訪)の皆さんの作品展を開催
 しています。
 繊細な作品の数々をお楽しみください。



市町村や会社の胃検診の時期になると、「バリウム(レントゲン)がいいのか内視鏡検査がいいのか」とよく聞かれます。「内視鏡検査は苦しいからバリウムがいい」と言う人が多いですが、中には「バリウムを飲むと便秘になるから内視鏡検査がいい」と言う人もいます。

どちらが健診として優れているかといえば、診断能力としては圧倒的に内視鏡です。以前は一部のスキルス胃がんなどはバリウムの方がいいと言われていましたが、実際の胃粘膜を観察できる内視鏡にはかないません。早期胃がんの発見などはバリウムではほとんど困難です。

それではなぜバリウム健診が大勢を占めているのか、それは数十年前にバリウム検査をすると、胃がん死亡者を減少させたというデータがありバ

リウムでの胃検診が始まったからです(たぶん内視鏡で検診してもデータは出るとは思われますが...)

あと、バリウム検査の方が、簡便で(バスの巡回健診もあります)、費用が安い、検査時間が短く、検査を行う人も多い(バリウムは医師でなく技師がおこなうことが多い)などがあります。

しかしバリウム健診は、多少の被ばくがある、バリウムによる、誤嚥性肺炎や便秘、腸閉そくなどの合併症がごくまれにあるなどデメリットがあります。

診断能力の高さを考えると今後内視鏡健診が一般化していくのは時間の問題と
 思われます。経鼻内視鏡なら苦痛も軽減されますよ!



スタッフコラム しらすと大葉のパリパリピザ

【材料】

餃子の皮	8枚
釜あげしらす	30g
大葉	4枚
ピザ用チーズ	50g
マヨネーズ	適量
(またはオリーブオイル)	
黒コショウ	お好みで

【作り方】

- ①アルミホイルに餃子の皮を並べてマヨネーズを塗る。
大葉は千切りにする
- ②しらすとチーズをのせてトースターでチーズが溶けて餃子の皮の周りが軽く焦げるまで焼く
- ③大葉、黒コショウをのせて出来上がり!

食べものよもやま話

5月 こうじ

認知症のこと

一人で悩まないで!

“家族のつどい”

5月8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。



「紅麴」の成分が含まれた健康食品を摂取していた人に健康被害が出たというニュースが世間を騒がせています。

「麴」は味噌、食酢、醤油、日本酒、焼酎、泡盛、漬物など私達に馴染みのある発酵食品の製造に使われている身近で欠かせない物です。今回の被害を受け、これらの発酵食品を製造するメーカーに安全性の問い合わせが増えているそうです。問題となった健康食品の製造に使われた麴菌と上記の様な私達に身近な食材の製造に使われている麴菌とは別物なので、心配ありません。また、着色料として「ベニコウジ色素」が様々な食品に使われており、やはり心配の声が上がっています。ベニコウジ色素は長年使用されていた実績があるものとして国が使用を認める食品添加物の一つで、健康効果がなく色素成分だけを抽出している事や、ベニコウジ色素を使用する際の使用基準が守られていれば摂取量は少

量なので問題ないとされています。これまでもベニコウジ色素による健康被害は報告されていません。あまり恐れることなく従来から馴染みのある食材は摂取していい良さそうです。

ところで、「こうじ」と読む漢字には「麴」と「糶」があります。「麴」は中国から伝わった漢字、「糶」は明治時代に日本で作られた国字です。中国で麴を作るのに主に麦を用いていたので、麦など穀物の粒が麴菌に包まれている様子を表し、麦に米(粒)を勺(包む)と書く「麴」になりました。一方日本では主に米を用いて麴を作ってきたので、蒸した米に麴菌の菌糸が生えている様子が米に花が咲いている様に見えることから「糶」が生まれました。「糶」は米こうじを表していることが多いようです。

管理栄養士より

