

▶特集 劇症型溶血性レンサ球菌増加中
▶スタッフコラム ナスの梅ポンゴマドレかけ

▶胃と腸の話 大腸がんのリスク
▶食べ物よもやま話 空心菜

店頭でこだま(小玉)スイカを見かけるようになりました。こだまスイカは“小さい”ことだけでなく、“東海道新幹線こだま”が開通した1964年頃に品種改良されたことにも由来して名付けられました。持ち運びしやすく、保存場所を選ばないことから近年消費量を伸ばしています。甘さが均一、皮が薄くごみが少なく済むという利点もあるそうです！

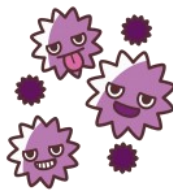


劇症型溶血性レンサ球菌感染症増加中！

昨年あたりから「劇症型溶血性レンサ球菌感染症増加中」というニュースを耳にする機会が増えました。原因となるのはA群溶血性連鎖球菌(いわゆる溶連菌)です。溶連菌というと、子供が罹患する急性咽頭炎(のどの風邪)のイメージをお持ちの方が多くと思います。しかしまれに細菌が存在しない組織(血液・脳脊髄液・筋肉など)に溶血性連鎖球菌が侵入すると急激に重篤な症状を示すことがあり、劇症型溶血性レンサ球菌感染症“Streptococcal Toxic Shock Syndrome(以下STSS)”と呼ばれています。STSSは突発的に発症し、急激に多臓器不全が進行し死に至る例がありますが重症化するメカニズムはまだ解明されていません。罹患数はごく少ないものの、致死率30~40%という非常に重篤な感染症のため“人食いバクテリア”などと称されることもあります。

新型コロナウイルスの規制が世界的に緩和された2022年以降、STSSが世界各地で流行し、日本でも患者数がここ10年で一番多くなっているようです。長野県も例外ではなく統計を取り始めた1999年以降昨年の患者数は最多となっており、今年の6月時点で昨年の1年間の患者数(23名)を上回る25名の報告がありました。STSSは子供よりも大人に多く感染し、特に最近では20~50歳の罹患数が増えています(男女比に差はありません)。

STSS増加の原因ははっきりしたことはわかりませんが、新型コロナウイルスの規制緩和以降様々な感染症が増加する中で、昨年溶連菌による咽頭炎の患者数が増えたことも原因の一因と考えられています。



急激に悪化することがある

STSSの初期症状は手足の腫れや痛み、発熱、嘔気・嘔吐などで医師でも診断が付きにくいといわれています。しかしその後、急激に体の組織の一部が壊死したり呼吸状態の悪化・肝不全・腎不全などをきたすことがあり対処の難しい感染症です。STSSの治療としては、抗生剤の投与や壊死部分の外科的な除去ですが全身状態の管理のために集中治療室でケアされることもあります。

もし原因不明の手足の痛みや腫れ、発熱がありだんだんと息が苦しくなる、意識がもうろうとするなど症状が重くなるようなら早めに医療機関を受診し治療を始めることが大切です。



不明が多い感染経路

STSSの詳しいメカニズムは分かっておらず、患者の半数の感染経路は特定されない状況です。しかし主な感染経路としてけがや手術の創などからの感染や鼻やのどの粘膜からの感染(飛沫感染)が考えられています。

STSSに罹患しやすい人は以下のようにになりますが、既往症のない若い世代の感染も多くなっています。まれな感染症ではありますが誰にでも起こりうることを念頭に置いておくことが大切です。

【STSSに罹患しやすい人】

高齢者 新生児 妊婦や周産期の女性
基礎疾患を持つ人(がん・糖尿病など)
アルコール依存症の人
非ステロイド系抗炎症剤(NSAIDs)服用者
ステロイド・抗がん剤・免疫抑制剤を内服中 など



コロナ後様々な感染症が流行

STSSに限らず多くの感染症を防ぐためには手指衛生の徹底や、咳エチケット、傷口の清潔な処置といった基本的な感染防止対策が有効です。また自宅療養していても改善しない場合は早めに医療機関を受診しましょう。

新型コロナウイルス流行中は手洗いやマスク着用など徹底した感染対策を行っていたこともあり、インフルエンザや感染性胃腸炎などの流行もほとんど見られませんでした。

しかし昨年5月の規制緩和後から子供を中心に溶連菌・RSウイルス・アデノウイルスなど流行し患者数が平年の2倍以上になっているものもあります。また新型コロナウイルスも今年5月以降増加傾向で第11波の到来となっています。以前にコロナに感染した人が再感染するケースも見られているので一回罹ったからと言って油断禁物、感染予防を心がけましょう。

感染予防

①こまめな手洗いを心がけましょう。

多くの感染症は手を介し体内に入ります。石鹸と流水で手洗いしましょう。

②咳エチケットを心がけましょう。

咳やくしゃみなど症状のある時は人に移さないためにマスクを着用しましょう。マスクをせずに咳やくしゃみをする場合は口をティッシュなどで覆い飛沫が飛び散らないようにしましょう。



③傷口は清潔に保ちましょう

手足などの傷口からは様々なばい菌が侵入します。傷口は清潔に保ち、よくなる場合は早めに受診しましょう。

胃と腸の話 大腸がんのリスク

我が国の大腸がんの新規がん患者数は、男女とも全がんの第二位で、男女合わせると第一位となっています。

胃腸科医としては、一人でも大腸がんで亡くなる人が減るよう、大腸内視鏡検査をもっと多くの人に受けて頂きたいのが一番です。それに加えて、大腸がんになるリスク因子(アルコール、喫煙、肥満など)の軽減に努めて頂きたいと思っています。

特にアルコールは確実な大腸がんのリスク因子として証明されているので一日アルコール量を約23g以下にとどめておく必要があります。23gとはビールでは大瓶1本、日本酒では1合が目安となります。

次に肥満も大腸がんのリスクを上げるといわれているので、適正体重に近づける努力をしましょう。

う。肥満改善は心臓病や脳血管疾患など、生活習慣病予防にも重要ですのでぜひとも努力しましょう。また喫煙も様々な疾患と同様大腸がんのリスクになりますので禁煙が大切です。そのほか、食生活としては、赤身肉(牛・豚・羊)、加工肉(ハム・ソーセージ・ベーコンなど)も大腸がんを増やすといわれております。欧米人に大腸がんが多いのは肉の摂取が多いことが一因と考えられます。

逆に大腸がんのリスクを下げるものとして、運動、および食物繊維の摂取が証明されております。肉類を減らし、野菜中心の食事に努め、適度な運動に努めることは大腸がんを晴らすだけではなく、生活習慣病予防にも大切です。



待合室に展示する作品募集中

待合室に手芸品や絵画など趣味の作品を展示して下さる方を募集しています。

期間は二ヶ月で個人でもグループでもかまいません。希望される方はお気軽にお声がけ下さい。



スタッフコラム ナスの梅ポンゴマドレかけ

【材料(3~4人前)】

ナス	2個
ゴマ油	大さじ1/2
梅干し	1個(種を除き包丁で叩く)
ポン酢	大さじ1
すりごま(白)	大さじ1
ミョウガ(細切り)	1個
青じそ(千切り)	1/2枚

【作り方】

- ①ナスはヘタを除き、縦6等分に切る。耐熱ボウルにナスとゴマ油を入れ電子レンジ(600w)で3分30秒加熱する
- ②器に盛り、混ぜ合わせたAをかけ、ミョウガと青じそをのせ完成!

食べものよもやま話

7月 空心菜

認知症のこと

一人で悩まないで!

“家族のつどい”

8月21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。



空心菜という野菜をご存知ですか? 字の通り茎の中心部が空洞になっているのが特徴の野菜です。7~9月が旬でこの季節に多く出るので、店頭で見かけると思えます。ヒルガオ科の植物で、花や種が朝顔に似ているので「アサガオ菜」と呼ばれたり、「ヨウサイ(蕹菜)」「エンサイ(燕菜・莖菜)」「ツウサイ(通菜)」と呼ばれたり多くの呼び名があります。熱帯アジア原産で、沖縄県では昔から栽培されているので「ウンチャー」「ウンチャーバー」の名称で親しまれています。

生育適温が20℃以上と暑さと水が大好きで、暑い夏には新芽がどんどん伸び、放置すると原生林のようになる程生育力があります。しかし寒さにはとても弱く、気温が10℃以下になると枯れてしまいます。

また、水耕栽培すると水と共にリンや窒素なども吸収するため、アオコの発生を抑え、水質浄化の効果期待できます。育った空心菜は成長するた

めに必要な養分だけしか吸収しないので、食べても人間には害がありません。水質浄化もできる食材として注目の野菜です。

茎が空洞になっていることで、火の通りが早く、味もからみやすいので、サッと炒めて塩やしょうゆなどで軽く味付けするだけで美味しく食べられます。加熱すると少しぬめりが出ますが、シャキシャキした食感ときれいな緑色が楽しめる野菜です。

栄養面では、食物繊維、ビタミンB1・B2、カルシウム、鉄などが豊富です。短時間調理で美味しく食べられるので、夏にお勧めの野菜です。



管理栄養士