

# 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 インフルエンザ流行中 ▶胃と腸の話 胃レントゲン検査でポリープを指摘されたら？
- ▶スタッフコラム 豚キムチ春雨 ▶食べ物よもやま話 日本酒

冬の庭を彩る葉ボタン。葉ボタンは江戸時代に食用のケールとして渡来、葉の重なりが牡丹の花に似ていることから“葉ボタン”と言われるようになったそうです(昔は“花キャベツ”と言ってました)。日本では観賞用として品種改良が進み、お正月を彩る植物してかかせないものになっています。



## インフルエンザ大流行

寒さが本格的になり、風邪や胃腸炎の流行期に入りました。冬の代表的な風邪であるインフルエンザの患者数は12月に入り全国的に急増し各地で学級閉鎖が相次ぎました。新型コロナウイルス流行期は、多くの人が手洗いやマスク着用など感染対策に気を配っていたこともあり、インフルエンザの流行はおきませんでした。しかし、生活様式がコロナ前に戻るにつれてインフルエンザの感染も広まっています。

インフルエンザは一般の風邪とは進行速度や症状の重さが違い、急速に高熱・倦怠感など全身症状が現れ、周りの人に感染していきます。インフルエンザと一般の風邪との違いは以下ようになります。

	インフルエンザ	一般的な風邪
発熱	38度以上の発熱	ないかあっても微熱が多い
主な症状	頭痛・関節痛・筋肉痛・咽頭痛など	鼻水・鼻つまり・咽頭痛・咳・くしゃみなど
発症	急激	緩徐が多い
発生状況	流行性	散发性

## インフルエンザが重症化しやすい人

インフルエンザに罹患してもほとんどの方は一週間程度で軽快していきま。しかし高齢者や持病のある方などは重症化しやすく、肺炎などの合併症を起こしたり、持病が悪化する場合もあるので注意が必要です。また乳幼児に合併しやすいインフルエンザ脳症は急速な経過をたどり、致死率の高い重篤な合併症で、けいれんや異常行動などがみられることがあります。いつもと様子がおかしいと思ったら早めに受診しましょう。

これらの合併症を予防する一番の方法は“インフルエンザにかからないこと”です。そのために予防注射を受けることや、流行期は手洗いや人込みを避けるなどの予防行動が大切になります(右記)。以下の方はインフルエンザが重症化するリスクが高いので特に気をつけましょう。



### 【インフルエンザ重症化リスク因子】

- ・65歳以上の高齢者
- ・慢性呼吸器疾患(喘息やCOPDなど)
- ・慢性腎疾患・肝疾患・血液疾患・糖尿病
- ・免疫抑制剤やステロイド内服中
- ・乳幼児(5歳未満)
- ・心血管疾患
- ・妊婦
- ・著しい肥満

## こんな時は早めに受診を

インフルエンザの主な治療は抗インフルエンザ薬の服用です。抗インフルエンザ薬は48時間以内に使用するとウイルスの増殖を抑え、症状を軽減する効果があります。ただ発熱してすぐに受診しても検査で陽性に出ない場合があるので発熱して6時間以上経過してから検査することをお勧めします。

高熱が続く食事や水分がとれないと高齢者や乳幼児は脱水になりやすくなります。脱水予防にはお茶や水より、電解質やブドウ糖をバランス良く含んだ経口補水液が効果的です。少しずつ水分補給し、口当たりのよいゼリーやおかゆなど食べやすいもので栄養補給していくようにしましょう。インフルエンザの症状のピークは発症2~3日目で5~7日で症状も収まっていくと言われています。インフルエンザ薬以外に症状に合わせて咳止めや去痰剤など処方される場合がありますが、いずれも医師の指示に従って内服しましょう。療養していても症状が軽快せず以下のような症状がみられる場合は早めの受診が大切です。

### こんな時は早めに受診を！

- ・呼吸が苦しい
- ・胸の痛みがある
- ・下痢や嘔吐が続く
- ・症状が長引いて悪化してきた
- ・けいれんしたり意識がもうろうとしている



## インフルエンザに負けない体づくりを！

インフルエンザに罹患しないためには普段から以下のようなことに気を付けましょう。

### 1. バランスのとれた食事と定期的な運動・休養で免疫力をあげましょう。

肉や魚、卵、大豆製品など良質なたんぱく質、ビタミンを多く含む野菜、食物繊維をなどバランスよくとりましょう。また定期的な運動と十分な睡眠で普段から体力をつけておくことが大切です。

### 2. 適度な湿度を保ちましょう。

ウイルスは低温で乾燥した場所を好みます。暖房の使い過ぎは湿度を下げるので加湿器などの利用で湿度50~70%に保つようにしましょう。

### 3. 流行期に入る前にワクチン接種をしましょう。

インフルエンザワクチンには50%前後の発症予防効果があり、合併症予防も期待できます。特に乳幼児のインフルエンザ脳症のリスクを下げるのはワクチンのみと言われています。



### 4. 流行期は人込みは避けましょう。

インフルエンザはいつでもどこで感染するかわかりません。流行期は多くの人が集まる場所にはいかない、マスクを着用すること。帰宅後は手洗いでウイルスを洗い流すことが大切です。

胃と腸の話

胃レントゲン検査でポリープ指摘されたら

健康診断で胃のレントゲン検査(いわゆるバリウム)でポリープを指摘、もしくはポリープ疑いとなって精密検査が必要となることがあります。

「ポリープといえば胃がんの元になるんでしょう?」と心配顔をされて来院される方をよく見かけます。

ポリープとは、凸に隆起した病変のことで、レントゲン検査でよく見つかります。

胃のポリープには、主なものでは「胃底腺ポリープ」「過形成性ポリープ」「胃腺腫」などがあります。バリウム検査ではポリープの種類まで判定するのは困難なことが多く、やはり一度内視鏡検査が必要になります。

まず「胃底腺ポリープ」「過形成性ポリープ」は基本的にガン化はほぼありませんので、切除などは

全く必要はありません。特に胃底腺ポリープは女性に多く、ピロリ菌感染のないきれいな胃粘膜に生じますので、将来胃がんの危険性が極めて少ないグループということになり良い胃ポリープと言えます。

しかし「胃腺腫」は経過観察もしくは切除が必要なポリープです。増大傾向であったり、形状が変化していることなどが確認されれば、将来がん化することを想定し、診断も兼ねて内視鏡的に切除することもあります。

内視鏡検査ではポリープなどの胃粘膜の状態から将来の胃がんの危険性がわかりますので、どのくらいの間隔で検査をしたらいいかぜひとも医師に相談して下さい。



スタッフコラム 豚キムチ春雨

【材料(4人前)】

豚バラ薄切り肉	150g
キムチ	150g
春雨	40g
ニラ	1/2束
しょうが・にんにく	各1片
ごま油	大さじ1
* 調味料	酒大さじ2・しょうゆ大さじ1 水150cc

【作り方】

- ①ニラは4cm幅、キムチは一口大、豚肉・春雨は食べやすい大きさに切る。しょうが・にんにくはすりおろす。
- ②フライパンにごま油を入れ、豚肉・しょうが・にんにくを入れて炒める。調味料・春雨を加え汁に浸し、ふたをして弱めに中火で5分煮る。
- ③キムチ・ニラを加えて炒め合わせて出来上がり。

食べものよま話

12月 伝統的造り

昨年12月5日(日本時間)日本酒や本格焼酎、泡盛などの「伝統的造り」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。伝統的造りは麴(こうじ)を使って米や麦などの原料を発酵させる日本古来の技術で、でんぷんの糖化と糖のアルコール発酵を同じ容器の中で同時に進める「並行複発酵」という世界でも珍しい製法で行われます。この伝統的造りには複雑で高度なコントロールが必要で、杜氏や蔵人という専門職により日本各地の気候風土に合わせて経験に基づき築き上げられてきました。平安時代には既に豊稔祈願などの神事用の酒が造られており、江戸時代中頃に現在とほぼ同じ製法が確立したと言われていました。古来より祭事や婚礼といった日本の社会文化的行事に酒が不可欠な役割を果たしています。造りを通して地域社会の結束に貢献しており、社会にとって強い文化的意味を持つと評価され今回の登録に至ったそうです。特に日

本酒について仕込み水の水質の違いが仕上がりに影響があることが発見されたり、近年の地球温暖化が主原料の酒米の品質や収量に影響がある事がわかったりして、米の品種改良や醸造化学の発達、製造設備の進歩などより進化を遂げています。健康志向や酒の好みの多様化で国内の消費は縮小している一方、国外では日本食ブームやインバウンド効果から人気が高まっており、日本酒の輸出額は年々伸びています。酒蔵や杜氏が減少していく中で、今後は日本で古くから受け継がれてきた文化を大切にしながら技術を守り進化させ、世界各国の日本酒ファンが増えるような造りが求められていくでしょう。



管理栄養士

12・1月院内展示の御案内...

ミニチュアクレイクラフト展作品展開催中  
現在院内で下諏訪町の栄久美子様によるミニチュアクレイクラフト展を開催しています。  
四季折々のミニチュア作品の世界をお楽しみ下さい。



認知症のこと  
一人で悩まないで!

“家族のつどい”

1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。

