

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 春に多い精神的不調
▶スタッフコラム さば缶の具たくさん豆乳スープ

▶胃と腸の話 アニサキス症は増えている？
▶食べ物もよま話 じゃばら

春を呼ぶ花と言われる“福寿草”「幸せを招く、永遠の幸福」などの花言葉があり昔から縁起のいい花として親しまれてきました。黄色い花が何ともかわいらしい福寿草ですが、根や茎には毒があります。過去に福寿草の新芽をフキノトウと間違えて食べて体調を崩した例もあるので気を付けましょう。



春に多い自殺

陽射しのまぶしさに春の足音を感じる頃になりました。春は別れと出会いの季節、進学や職場の移動などで新生活の始まる方も多いと思います。気候的にも過ごしやすくなる春ですが、環境の変化などから「眠れない」「だるい」など精神的な不調を来しやすい季節でもあります。警視庁の自殺統計調査によると3.4.5月は年間で一番自殺の多い時期になっており、厚生労働省は3月を「自殺対策強化月間」と位置づけ自殺予防に対する様々な取り組みを行っています。

“気分が落ち込みやる気がでない”などのうつ状態は心の風邪と言われるように誰にでも罹患する可能性があり、日本人の約5人に一人は精神的な不調をきたした経験があると言われてしています。うつ状態になりやすい人の性格としては真面目・完璧主義で責任感が強い人で、優秀な仕事のよくてできる人ほど自分を追い詰める傾向があるとも言えます。また「自分はうつになるわけがない」と思っている方でも知らず知らずのうちに症状が出ている場合があるので注意が必要です。



ストレス反応とは

日常生活の中で生じる様々な環境変化はストレスの原因になります。ストレスという“人間関係がうまくいかない…”と言ったマイナスのことを想像しがちですが、進学・昇進・結婚などといった普通はうれしい出来事もストレスとなり様々な不調を引き起こすことがあります。ストレス反応は、心理的反応だけでなく身体的にも行動面にも現れ(下記)、行動的反応は自分では気が付かず家族や職場で指摘される場合もあります。自分で対処方法を見つけれればいいですが、どうしてもいかわからず急激に症状が悪化する場合はカウンセリングを受けるなど専門家の力を借りることが大切です。「何とかかなる」と思いながら放置すると本格的なうつ病に移行し治療が長引く場合もあります。

【ストレス反応の分類】

分類	具体的な症状
心理的反応	不安感、イライラする、気分が落ち込む、集中力の減退、考えがまとまらないなど
身体的反応	眠れない、疲れやすい、頭痛、肩こり、胃痛、食欲低下、めまい、下痢、など
行動的反応	お酒やたばこの量が増える、生活リズムが乱れる、遅刻や欠勤が増える、身だしなみに気を使わなくなるなど

SNSに頼りすぎないで

毎日の生活に欠かせないスマホですが、SNS(フェイスブックやX、インスタグラムなどインターネット上の交流サイト)はメンタルヘルス(心の健康状態)に悪影響を与えるという研究結果もたくさん出ています。特に若年層への影響は大きく、SNSによる子供の自殺が相次いだオーストラリアではなんと昨年16歳未満はSNS利用を禁止する法律が可決しました。

自分が精神的に不調な時にSNSで他人の幸せそうな投稿を見ると、余計に落ち込んだり嫉妬して病状が悪化する場合があります。他人との比較は人間の本能的行動ではありますが、度が過ぎると精神的な負担を引きおこします。またインターネットから発信される膨大な情報は脳が処理できず疲れてしまうこともあります。スマホを見る時間を決めるなどしてSNSから離れる時間を持つことが大切です。



心のバランスを保つ秘訣

以下のようなことに気を付けながら心のバランスを整えましょう。

1.規則正しい生活を送りましょう！

まずは起床時刻を決めて早寝早起きの規則正しい生活を送りましょう。朝日を浴びることで別名“幸せホルモン”と言われるセロトニンの分泌が増加し、不安軽減につながります。



2.食事は旬のものを中心にバランスよくとりましょう。

栄養状態をよくすることは精神を安定させるためにとても大切。気分がのらないからといって簡単な食事で済ませるのではなく旬の食材を使ったバランスの良い食事ですまずは体を元気にしましょう。おいしい食事は心を元気にする効果もあります。

3.運動と休養でメリハリのある生活を送りましょう！

ウォーキング、ラジオ体操など軽めの運動を毎日続けましょう。身体を動かすことによる適度な疲れは食欲不振や不眠を改善する効果があります。またうつ状態は脳のエネルギーが欠乏することにより起こります。ケガをした部分をいたわるのと同様に、使いすぎた脳を休ませることが大切です。



4.花粉症対策で体調を整えましょう。

花粉症の人はその症状がストレスになり精神的な不調につながる場合があります。まずは花粉症の治療をし症状をできるだけ軽減させることが大切です。

5.気候対策をしっかり行いましょう。

春は気候の不安定な季節。低気圧が急速に発達し春の嵐と呼ばれる台風並みの暴風に見舞われることもあります。気温も変動しやすいので風邪などひかないよう気をつけましょう。

6.お酒とたばこは要注意！

ストレス解消のつもりで飲酒やたばこは量が増え、依存症になる場合があります。お酒とたばこに逃げないようにしましょう。

胃と腸の話

アニサキス症（食中毒）は増えている？

胃と腸の話でも過去に何度も取り上げているアニサキス症ですが最近増加しているとの報道を何度か目にしました。以前は全国で年間数十件であったものがここ数年は300～400件と急増しているとの事。「オイオイ、増えたとはいえ年間400件ということはないだろ！」と思わずツッコミたくります。当院でさえ、年間数件はありますから。本来食品衛生法にてアニサキス症を発見したら24時間以内に保健所に届け出る必要があります。しかし、ほとんど届け出られていないことがあると思います。全国では少なくとも年間数万件はあるものと思われる。

近年アニサキス症が増加した主な原因として、新鮮な魚を鮮度を保ったまま流通することが多くなり、鮮度の高い魚を口にする機会が多くなったこと

や、今まで太平洋側の魚の感染が高かったのが、温暖化とともに、海洋環境の変化から日本海側の魚の感染率も高くなってきたことがあげられます。

アニサキス症にならないためには予防が肝心です！アニサキスは生きた魚では内臓に生息し、魚が死ぬと内臓から筋肉に移動します。できるだけ新鮮な魚を購入すること、もし自分で魚を釣った場合には釣ったらすぐに内臓を取り除くことが大事です。一度マイナス20度以下に冷凍保存されるとアニサキスは死滅しますが、酢や醤油、塩などの調味料を使用では死滅しません。またお刺身を食べる時にはなるべく厚く切らずに、表面に虫体がないか目視で確認すること、心がけましょう。



2.3月院内展示の御案内…

パンアート展作品展開催中

現在院内で岡谷市の水野美智子様によるパンアート展を開催しています。

かわいらしい人形や春の花の作品をお楽しみ下さい。



スタッフコラム さば缶の具たくさん豆乳スープ

【材料2人前】

さばみそ煮缶	200g
長ネギ	1/2本
人参	1/3本
大根	100g
A 水	1/2カップ
豆乳	1カップ
鶏ガラスープ(顆粒)	小さじ1
ごま油	大さじ1/2
しょうが	10g

【下準備】

長ネギは長さ2cmに切り、大根・人参は厚さ5mmのいちよう切りにする。しょうがはすりおろす。

【作り方】

- 鍋にごま油を入れて中火で熱し、長ネギ・人参・大根を入れて5分程炒めAを加える。
- ①が煮立ったらさばみそ煮缶を缶汁ごと加え、さばの身を2cm角位にほぐし弱火にして野菜が柔らかくなるまで2～3分煮る。
- ③器に盛りショウガをのせる。

認知症のこと 一人で悩まないで！

“家族のつどい”

3月5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

3月 じゃばら

今年も花粉症の季節になり、辛い日々を過ごしている方もいると思います。花粉症には〇〇が良いと言う事を信じて試している方もいるかもしれませんが。その1つで近年注目されている物に「じゃばら」があります。この辺りで生の果実を目にするのは稀ですが、果汁や飴・ジャムなどの加工品は販売されています。

じゃばらは1979年に品種登録された香酸柑橘類(香りや酸味が強く果肉を食べるというより薬味や風味付けの為に使われる事が多い柑橘類の1つです。和歌山県の飛び地の東牟婁(ひがしむろ)郡北山村が原産地で、柚子・九年母・小密柑などが自然交配してこの地に自生した果実です。柚子とも酢橘とも違う独特の香りと強烈な酸味があり「鬼も逃げる」レベルに酸っぱいので、邪を祓うから「邪払(じゃばら)」と名付けられました。村内では古くから正月料理に欠かせない縁起物として親しまれ、

天然の食酢として珍重されています。

じゃばらは他の柑橘類にも含まれる「ナリルチン」という成分が群を抜いて多く、この成分が花粉症や他のアレルギーにも効果があると言われていました。また、果汁より果皮の方が多く事もわかっています。また、果汁より果皮の方が多く事もわかっています。じゃばらの効能についての研究は進行中ですが、じゃばらの果汁・粉末等の摂取によりアレルギー症状の緩和を実感している人は多いようです。

花粉症だけでなくどんな症状でも、良いと言われる1種類の食材を多く摂取する事が最善ではなく、規則正しい生活やバランスのとれた食事が基本となりますのでお忘れなく。

管理栄養士

