令和7年8月号

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　高齢者に多い肺炎
▶スタッフコラム　鶏ももとたっぷりきのこのミルクスープ
▶胃と腸の話　バリウムはお好き？
▶食べ物よもやま話　お彼岸団子

夏を代表する虫といえば蝉（せみ）。うるさいくらいの蝉の声ですが近年「蝉の声が少なくなった」との声が聞かれています。生息環境の変化で個体数が減っていることや、異常気象で幼虫の生存率が下がっていることが原因と推測されているそうです。

風邪？それとも肺炎？

“肺炎”とは細菌・ウイルス・真菌など様々な病原体によって引き起こされる“肺の炎症”です。日本人の死亡原因の5位で年間約8万人が肺炎で命を落としています。 普通の風邪が鼻や喉などの“上気道”に原因微生物が感染しておこるのに対し、肺炎は肺の中の感染症で“肺胞”と言う部分に炎症が起こります。「風邪と思ったら肺炎だった」というケースもあるので風邪と肺炎の違いを知り、早めに対処していきましょう。

【風邪と肺炎の主な違い】

	風邪	肺炎
主な症状	発熱・咳・鼻水・くしゃみ 咽頭痛・頭痛・倦怠感など	発熱・咳痰・息切れ・胸痛 呼吸困難など
発熱の状況	37度程度の発熱	38度以上の発熱が多い
感染部位	主に上気道（鼻やのど）	肺（肺胞）
治療方法	症状を和らげる“対症療法”が中心	抗生剤の投与、重症化すると酸素吸入
症状持続期間	数日から一週間	一週間以上続くことが多い

高齢者は特に注意！

誰でも年齢とともに免疫力が低下し、ちょっとした体調の変化がきっかけで肺炎を起こしやすくなります。高齢者の肺炎は発熱や咳痰など典型的な肺炎の症状が出にくく、肺炎と気がつかないままに重症化することがあるので注意が必要です。肺炎で亡くなる人の9割が65歳以上というデータもあり、年齢が上がるごとに死亡のリスクが高くなります。

高齢者は身体機能が低下していることに加え、基礎疾患を持っている人が多いため、肺炎になると体力が奪われ、さらに抵抗力も弱まります。そのため何度も肺炎を繰り返したり、肺炎をきっかけに全身が衰弱し寝たきりになってしまう場合もあります。高齢者の肺炎は命取りになると考え、予防に努めることが大切です。高齢者に限らず、以下のような方は肺炎のリスクが高いと言われているので気を付けましょう。

【肺炎を起こすリスクが高い人】
・5歳以下または65歳以上の人
・肺や心臓に持病のある人
・がんや臓器移植で免疫力が低下している人
・糖尿病で血糖コントロールの悪い人
・たばこを吸っている人

誤嚥性肺炎とは

“誤嚥性肺炎”とは食べ物とは一緒に細菌などが肺に入り込むことで起こる肺炎です。普段私たちの喉の奥のところには“喉頭蓋”と呼ばれるふた状の部分があり、食べ物などが喉を通過する時にふたが閉じて気管に入らないようになっています。しかし年齢や病気などでふたの閉じるタイミングが遅れたりうまく閉じないと、食べたものや唾液が気管に入ってしまいます。健康な人なら咳込んで異物を外に出そうとしますが、咳をする力が弱っている人はうまく喀出できず、口の中の細菌やウイルスが肺に入って誤嚥性肺炎をおこします。意識障害のある人や認知機能の低下した人などはむせやすく、誤嚥性肺炎をおこしやすいので気をつけましょう。誤嚥性肺炎予防のポイントは以下のようになります。

【誤嚥性肺炎の予防のポイント】
1.口腔ケア（歯磨き）をしっかり行い、口の中に雑菌を残さないようにしましょう。
2.むせやすい人はとろみをつけるなど食事に配慮しましょう。
3.普段から栄養状態をよくし、体力をつけておきましょう。

肺炎予防のためにできること

1.規則正しい生活で免疫力を高めましょう。
規則正しい生活と十分な栄養と休養で普段から体力をつけ、免疫力を高めておくことが大切です。

2.持病の治療をきちんとしましょう。
持病の悪化がきっかけになって、免疫力が低下し肺炎になることがあります。持病のある方はきちんと治療を行い体調を整えておきましょう。

3.禁煙を徹底しましょう。
たばこは免疫力を低下させ肺炎になりやすくなることに加え、呼吸機能を弱め肺炎の治りを悪くします。喫煙者は今すぐ禁煙しましょう。

4.予防注射（ワクチン接種）を受けましょう。
高齢者や持病のある方はワクチンを受けることも予防の一つです。成人の肺炎の原因として一番多い肺炎球菌を予防する“肺炎球菌ワクチン”は市町村の助成対象にもなっています。また冬季に流行るインフルエンザンフルエンザからの肺炎を予防するため、“インフルエンザワクチン”も受けることも肺炎予防につながります。

5.マスクと手洗いで菌が体に入らないようにしましょう。
肺炎の原因となる菌は口や鼻から吸い込んだり、手を介して体内に入ってきます。手洗いやうがい、マスク着用で細菌やウイルスが体に入らないようにしましょう。

胃と腸の話　胃のバリウムはお好き？

バリウム検査（胃レントゲン検査）は検診項目の中でも最も人気のない検査ではないでしょうか。中には「胃カメラよりはいい」と言っている人もいますが、バリウムは何といっても飲みにくい。ところで“バリウム”っていったい何なのでしょうか。

バリウムとは原子番号56の元素、元素記号は「Ba」。バリウムの名前はギリシャ語の重いの意βαρύς；バーリスからきているとか。レントゲンで使うのは、元素のバリウムではなく硫酸バリウムというバリウムの化合物です。X線を通さない性質を利用し、バリウムを飲むことにより、バリウムを胃の内面に塗り付けて胃の写真を撮っているのです。

ではなぜバリウムはあんなに美味しくないのか。最近では改良され、飲む量も少ないものがあるようです。また多少香料などが付いているものもあるようですが、美味しくできない理由もあるのです。おいしくすると、服用した時に胃が活性化し、胃酸が増え、胃が活発に動き、きれいな撮影ができないのです。わざとまずいままにしているのですね。

ちなみにバリウムのいい話も一つ。夏の楽しみの一つ、夜空に輝く花火の緑色の光は実はバリウムが発色しているそう。少しはバリウムを気に入っていただけましたか。

8・9月院内展示のご案内…

夜空の耀き展　開催中

現在待合室で長野市の塚本勝司氏による花火の写真展を開催しています。夏の夜空を彩る諏訪湖の花火をお楽しみ下さい。患者さん以外の方もお気軽にお越し下さい。

スタッフコラム 鶏ももとたっぷりきのこのミルクスープ

【材料2人分）】

しめじ	1/2パック
まいたけ	1/2パック
鶏肉	150g適量
玉ねぎ	1/4個
バター	10g
牛乳	2カップ
コンソメ	1個
塩コショウ	適量

【作り方】

①しめじ・まいたけを小房に分け鶏肉は一口サイズに切る。玉ねぎはみじん切りにする。

②フライパンにバター・玉ねぎを炒め玉ねぎが透き通ってきたらしめじ・まいたけ・鶏肉を炒める。

③鶏肉に火が通ったら牛乳・コンソメを入れ牛乳がふつふつしてきたら塩コショウで味を調えて完成！

認知症のこと　一人で悩まないで！

“家族のつどい”

9月3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　8月　お彼岸団子

お盆やお彼岸に仏様に何をお供えしますか？お線香やお花・お水の他におはぎやお団子・果物・野菜の天ぷらなどが多いでしょうか。我が家もそんなところです。

お団子を作る時、どの粉で作るのが良いのか、数はいくつが良いのか悩みます。団子の作り方を調べてみると材料の粉は米の粉でも上新粉、白玉粉、もち粉、だんごの粉など様々なレシピがあります。粉に水分を加えてこねて成形し、加熱し出来上がりというレシピが簡単なようです。私は上新粉にぬるま湯を加えてこね、小さくちぎって蒸すか茹でて、それを更に100回程こねてから成形しています。上新粉は白玉粉やもち粉で作った団子と比べると粘度が低く、歯切れ良くコシと歯応えがあります。加熱後にこねる程弾力が出ますが、100回以上こねても弾力に変化がないというデータもあり、この作り方を続けています。出来たては柔らかいですが、翌日まで供えておくとだんだん硬くなります。もち米でんぷんの粉(白玉粉やもち粉)はうるち米でんぷんの粉(上新粉)より硬くなりにくいので、うるち米ともち米がブレンドされただんごの粉で作った団子はしっかりとした歯応えがありながら硬くなりにくいという良い所取りの粉と言えるかもしれません。

団子の数については6、7、10、13個と様々な説があり、それぞれの家庭の流儀で良さそうです。

お供え物はご先祖様への感謝や敬意の表れなので、お盆やお彼岸に家族が集まる折、若い世代に各家庭に伝わる供養の方法を伝えていくことが大切ではないでしょうか。

管理栄養士