

あざみ通信

〒393-0047

長野県諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6

TEL.0266(28)0505 FAX.0266(28)0550

E-mail. mail@azami-clinic.jp



あざみ胃腸科クリニック

- ▶特集 適応障害 ▶胃と腸の話 逆流性食道炎と胃食道逆流症
▶スタッフコラム 春キャベツと新タマネギの明太子マヨパスタ ▶食べ物よもやま話 アスパラガス

5月5日は“こどもの日”。こどもの日は“子供の権利を尊重し成長を祝う目的”で多くの国で祝日と定められています。日付は国によって異なりますが、子供の福祉世界会議で定められた“国際子どもの日”である6月1日をこどもの日の祝日として定めている国が多いようです。



春に多い適応障害

寒い冬が終わり、桜の咲く季節になると街はどことなくウキウキした雰囲気になります。柔らかで暖かいイメージの春ですが、春は心身の不調をきたしやすい季節でもあります。

春は進学や就職・部署移動など環境の変化の多い季節です。新しい環境での生活は楽しく刺激的な反面、新生活への順応や人間関係への気配りは自分が考えている以上に心身に負担になることがあります。

環境が変われば誰でもストレスを感じ、不安やイライラ感、睡眠障害など様々な症状が出る場合がありますが短期間で治まります。しかし場合によってはこうした症状が長引き、日常生活に影響を及ぼすような病的なレベルに達してしまうことがあります。

このようにストレスが起因となり精神的・身体的症状を引き起こした状態を“適応障害”といいます。五月病など新学期に環境の変化が原因で体調を崩す疾患も適応障害の一つとされています。適応障害はうつ病と似た症状が現れますが、ストレスとなる原因がはっきりしており、その状況から離れると症状が改善します。しかし適応障害の人の約40%が5年後にうつ病に移行するとの報告もあり、適応障害はうつ病の前兆と考え早期に対策を立てることが重要です。適応障害の有病率は5～

20%といわれており、精神科の中では多い疾患です。春は気温の変化から自律神経のバランスを崩しやすい上、環境の変化に直面しやすく適応障害と診断される人が多い季節です。



適応障害の症状

適応障害の症状は精神的なものから問題行動まで多岐にわたりますが、原因となっている環境から離れば速やかに症状が改善する場合がほとんどです。ストレスへの対応力は人によって異なり、その人の性格も大きく関連してきます。一般的に心配性・完璧主義・几帳面・真面目などの性格の人は物事を楽観的にとらえられず、うまく息抜きができないため適応障害になりやすいといわれています。

適応障害の症状には次のようなものがあります(下記)。症状はストレスの始まりから3か月以内に出現しストレス因子が消失すれば6か月以内に改善すると言われています。



【適応障害の症状】

精神症状…うつ、不安・イライラ・焦燥・怒り・混乱など

身体症状…不定愁訴・睡眠障害・食欲低下・易疲労感・倦怠感
痛み・下痢など

社会的問題行動…遅刻・欠勤・飲酒・浪費・ギャンブル・自傷行為など

高齢者もなりやすい適応障害

適応障害というと学校や職場になじめない若い世代の人の病気…と考えがちですが高齢者も発症することがあります。定年による生活環境の変化、子供の自立や家族の死別など家族構成の変化に加え、脳の老化により環境への適応能力が低下していることも一因になります。男性の場合、定年退職後仕事上の目標を見失ひきこもり気味になってしまったり、女性の場合定年後の夫が常に家にいることがストレスになる「夫在宅症候群」になってしまう場合があります。過去に執着せず、豊かな第二の人生を歩むため気持ちを切り替えることも大切です。家に閉じこもりがちだと社会とのつながりがなくなり「人に認められている」という充実感が希薄になります。時には外にでて地域活動などに参加し自分の居場所を作りましょう。



ストレスとうまく付き合おう

適応障害の治療では環境を調整しストレスの軽減を図ることや本人のストレスに対する対応力を高めることが大切になります。

1.原因となっているストレスを軽減させよう

適応障害の治療は原因となっているストレスを軽減させることが第一です。場合によっては休学・休職して休養し心と体をゆっくり休めるよう周囲の人も理解してあげましょう。

2.気分転換を図ろう

すぐにストレスから回避できない場合、趣味など自分が心から楽しめることを行い気分転換を図りましょう。真正面からストレスと向き合うよりうまくいく場合もあります。

3.誰かに話を聞いてもらおう

人に話をすることで自分の考えがまとまったり、自分を客観視できる場合があります。また話をするととどまらず「あなたならどうする?」とアドバイスをもらうことで自分とは違ったものの見方や新しい問題解決の糸口が見つかることがあります。



4.規則正しい生活をしよう

就寝・起床の時間を一定にし規則正しく生活すると気持ちが落ち着いて体調が整いやすくなります。休日だからといって夜更かしや寝坊をすると平日との落差から、月曜日がさらに憂鬱になり心身が不安定になってしまう場合があります。休日でも規則正しい生活を心がけましょう。

5.周りの人は励ますより休ませてあげましょう。

適応障害はわがままやなまけ癖から起こるものではなく心の病気です。安易な励ましは避け、本人がゆっくり落ち着けるような環境作りが必要です。

6.長引く場合は受診を…

そのうち治ると思い放置すると症状がどんどん悪化してしまう場合があります。症状が改善しない場合は早めに専門医を受診することも大切です。

4・5月院内展示の御案内

4・5月の2ヶ月間、山本英津子氏による
筆ペンアートわくわく書展を開催しています。
心あたたまる作品の数々をお楽しみ下さい。

筆ペンアートわくわく書 作品展



認知症の家族を介護されている方

“家族のつどい”

5月10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向士が、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。少人数のアットホームな会です。お気軽にお越しください。



胃と腸の話

逆流性食道炎と胃食道逆流症？

「胃食道逆流症(GERD)」をご存知でしょうか。逆流性食道炎は皆さんご存知であろうかと思いますが、胸やけなどで悩まれているかたも多いと思いますし、人間ドックの内視鏡で逆流性食道炎といわれたことがある方もおられるかと思いますが。

胃食道逆流症も一度は耳にしたことはあるかと思いますが。実は院長もどっちがどっちだったつけど一瞬迷うこともありますし、混乱して使用していることもあります。

ここで、胃食道逆流症と逆流性食道炎を整理してみましょう。逆流性食道炎というのは、書いて字の通り、食道に胃酸の逆流による炎症(赤み、ただれ)があるものです。つまり、内視鏡検査で観察された所見のことです(症状の有無は関係ありません。)。一方、胃食道逆流症は胃酸の含む胃内容物が食道に逆流す

ることにより起こる症状の総称と定義されております。よって一般の方が描いている胸やけなどのいわゆる「逆流性食道炎」は正確には「胃食道逆流症」なのです。つまり、内視鏡で炎症がなくとも症状がある人がいるので、このような名称になりました。

また、この食道に内視鏡で炎症所見が無いにも関わらず、逆流症状のあるものを、非びらん性胃食道逆流症(NERD)という言葉もあります。ここまでくるとこんがらがってなんだかさっぱり分かりませんね。NERDと(症状のある)逆流性食道炎を合わせたものがGERDといえわかるかな？
まあ、一般の方はこれからも今まで通り「逆流性食道炎」でいきましょう！



スタッフコラム 春キャベツと新タマネギの明太子マヨパスタ 医療事務 渡辺千織

【材料(1人分)】

★明太子	30g
★マヨネーズ	30g
★本だし	小さじ1
★バター	10g

春キャベツ	適量
新タマネギ	1/4個
パスタ	1人分
刻み海苔	適量

【作り方】

- 1.明太子はほぐしておく。ボールに★の材料を用意してパスタを茹でる。
- 2.キャベツと玉ねぎをお好みの大きさに切り、パスタの茹で上がる1分前に野菜を入れ、70ccの茹で汁をボールに入れる。
- 3.茹で上がったパスタと野菜をザルに上げ、ボールで混ぜて器に盛り刻み海苔を飾ってできあがり！

食べものよもやま話

5月 アスパラガス

春の訪れを感じさせる何とも可愛い形のアスパラガス。県内産の物を見かけるようになりました。長野県の出荷量は 飯山・中野・伊那などを中心に北海道・佐賀県に次いで全国3位。ユリ科の植物で、地上に伸びてくる新芽の茎を食用とします。

アスパラガスという名前はギリシャ語の芽が出る、激しく裂けるという意味の「アスパラゴス」からきていて、アスパラガスが地面から土を押しつけて次々と生えてくる様子を現わしています。日本名は「オランダキジカクシ」といい、成長して葉が茂ると雉(きじ)が隠れる程になるという事からきたそうです。

芽が出るままにし、日光に当たることで葉緑素が作られ鮮やかな緑色の物が「グリーンアスパラガス」。芽が出る春先に土を盛り、芽を日に当てずに伸ばし、軟白栽培した物が「ホワイトアスパラガス」です。食感が柔らかく、ほんのりと甘みがあって青臭さがありませんが、カリウムやビタミンA・B1・B2などはグリーンアスパラガスより劣ります。

栽培に手間がかかる上、傷み易いので流通量が少なく高価です。紫色の「紫アスパラガス」も近年話題です。グリーンアスパラガスと品種が異なり、グリーンアスパラガスやホワイトアスパラガスに比べて糖度が高く、生で食べる事ができます。表皮の紫色の部分に抗酸化作用のあるアントシアニン(ポリフェノールの一つ)が豊富です。しかし、ある程度成長すると緑色になってしまい、収穫のタイミングを逃すと商品価値がなくなってしまいます。また、茹でるなど加熱によっても緑色になってしまうので、生食がおすすめです。

濡れた紙に包み更にラップで包んで、立てた状態で、野菜室よりも低温の冷蔵庫で保存し、2~4日程度で食べてしまうのが良いでしょう。

