

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



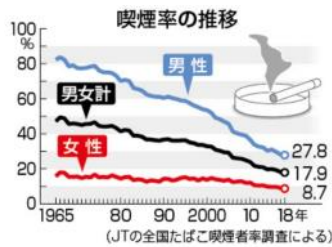
- ▶特集
- ▶今年こそ禁煙!
- ▶胃と腸の話
- ▶痔の治療について(内服薬)
- ▶スタッフコラム
- ▶豆腐のキムチチーズピザ
- ▶食べ物よもやま話
- ▶カニカマ

例年にない暖冬に梅のつぼみがどんどん大きくなっています。梅は今から1500年ほど前に遣唐使が中国から持ち帰ったといわれる、万葉集にも登場する日本の春を代表する花です。現代のように葉がなかった昔、梅干しは薬用として重宝され、戦国時代の武士は梅干しを常に携帯していたそうです。コロナウイルスなど暗いニュースの多い昨今ですが、今年も日本の春を楽しみましょう。



日本の喫煙事情

今年はいよいよ東京オリンピック。この4月から受動喫煙防止法が全面施行されるのを受け、街中で禁煙の飲食店が増えてきました。2018年の日本の喫煙率は17.9%(男性27.8%女性8.7%:右図)。女性の喫煙率は横ばいなのに対し、男子の喫煙率はピーク時83.7%(1966年)に比べると大幅に低下しています。年代別で見るとで男女とも40歳代で喫煙率が一番高くなっており、年収別でみると年収が多いほど喫煙率が下がる傾向にあります。以前は映画などで有名人がタバコを吸う姿に憧れ、タバコを吸い始める人も多かったのですが、最近ではタバコに“臭い”“だらしがない”という印象を持つ人も多く、若者のタバコ離れが進んでいます。



世界に目を向けると、健康意識の高まりから世界各国で喫煙率は低下傾向です。アメリカやヨーロッパなどの先進国では“喫煙は医療費を高騰させ、経済損失をもたらす”という考えも影響し、タバコ1箱1000円以上など値上げが続いており、アメリカではバーやレストランはすべて禁煙です。それに比べると日本の禁煙対策はまだ十分とは言えず、自動販売機などで500円程度でタバコが購入できる日本は他の国からみるとタバコ天国のようです。喫煙者の中には「今更禁煙しても仕方がない」と考えている人もいますが、健康で長生きしたかったら食事や運動に気を付けるよりもまず禁煙が第一です。また喫煙は肌の老化も早め、シミやしわの原因になります。美しくりたい女性も、高い化粧品を買うより、禁煙することが美への一番の近道です。

麻薬と同じくらいの依存性

喫煙者の中には「タバコはやめようと思えばすぐやめられる」と考えている人もいますが、そう簡単にはやめられません。それはタバコにはコカインやヘロインなどの麻薬と同じくらいの依存性があり喫煙者は“ニコチン依存症”という病気(中毒)に陥っているからです。タバコに含まれるニコチンは快感を感じさせる物質(ドーパミン)を大量に放出させるため、タバコを吸うと快感を味わうことができます。しかし30分もするとニコチンが切れ「イライラする」「落ち着かない」などの禁断症状が現れます。そういった症状を解消するためさらにタバコを吸いたくなり、徐々にニコチン依存症に陥っていきます。自分でタバコをやめられない人は、禁煙薬の利用(禁煙外来)も有効ですので、積極的に活用しましょう。



周囲に深刻な影響を及ぼす受動喫煙

タバコには200種類以上の有害物質が含まれています。タバコの有害物質としてはニコチンやタール、一酸化炭素が有名ですが、それ以外にもペンキ除去剤につかわれるアセトンや、アリの駆除剤に使われるヒ素など人体に大変有害な物質も含まれます。そういった有害物質は様々な種類のがんや脳卒中、心筋梗塞や狭心症、慢性閉塞性肺疾患など多くの病気の引き金になります。また喫煙は吸っている本人だけでなく煙を吸い込んでいる家族など周囲の人にも深刻な影響を及ぼします(受動喫煙)。タバコの煙は、喫煙者が直接吸い込む“主流煙”と、火のついた先から立ち上る“副流煙”に分かれます。副流煙にも主流煙と同じく体に有害な成分が含まれており、ニコチン、タール、一酸化炭素などの成分量は主流煙よりも多いといわれています。受動喫煙が原因で引き起こされる病気には下記のようなものがあり、受動喫煙が原因とされる病気で年間1万5000人が死亡しているという推計もあります。家族を守るためにはまず禁煙しましょう。



受動喫煙が原因とされる病気

- 大人: 肺がん 脳卒中 心筋梗塞 狭心症 糖尿病 歯周病
妊産時低出生体重児など
子供: 乳幼児突然死症候群 呼吸器感染症 気管支喘息 中耳炎など

依存を断ち切るために出来る事

喫煙者には体の依存・心の依存・習慣の依存の3つの依存があり、この3つが複雑に絡み合い“ニコチン依存症”に陥ると言われています。

体の依存…ニコチンがないと快楽物質(ドーパミン)が出にくい体になってしまっている。

心の依存…喫煙者の思考パターンとして、タバコの害を実際より小さく考えたり、“タバコのない生活は耐えられないもの”と考える傾向がある。

習慣依存…喫煙が生活の中に習慣として組み込まれているため、同じ場所・時間に喫煙する人は同じ状況になると喫煙せずにいられなくなる。

禁煙しようと思ったらまず“自分がいつどんな状況で喫煙するか”という喫煙状況をじっくり振り返り、自分がどの依存が高いかを分析してみましょう。また禁煙して3~7日目禁断症状の山場! 乗り切るポイントとしては以下のようなものがあります。

禁断症状を乗り切るポイント

- ・吸いやすい環境を作らない
(喫煙エリアやタバコを売ってる店に近づかない)
- ・吸いたくなったら代替りの行動をとる(ガムをかむ。水を飲むなど)
- ・喫煙と結びつく生活パターンを変える
(起床してすぐ喫煙する人は、代わりにコーヒーを飲む、運動をするなど)



胃と腸の話 痔の治療について（内服薬）

痔で悩む方は大変多いです。日本人の約三人に一人は痔といわれています。なかなか恥ずかしい部分の疾患で、あまり病院にかかりたくない方や、自分が痔であることに気づいていない方まで入ると、もしかしたらもっと多いのかもしれない。

痔には症状から、主に“切れ痔”“いぼ痔”“痔ろう”に分類されます。

高度なものでは手術により根治を目指して治療をすることもありますが、主には坐剤（差し込んでいれる錠剤）、塗布剤（肛門周囲に指で塗るもの）、注入剤（肛門に差し込んで液体を入れる）といったいわゆる外用薬を用いることが多いです。

そのほかにも、外用薬のように即効性はありませんが、内服薬による治療も昔からよく行われていました。外用薬などと組み合わせて使用することにより、効果を発揮します。内服薬には肛門の周囲の血

流や、腫れを改善することにより、出血、痛み、痒みなどを症状を和らげる効果があります。副作用も少なく、比較的安全に使用することができます。その他に、便通の悪い人は便秘薬なども適宜加えて肛門の刺激をやわらげることもします。

漢方薬としては、“乙字湯”というものがよく使われます。これは血液循環を改善することにより、切れ痔やいぼ痔の症状を改善するとともに、成分に大黄が入っているので便通も改善させる作用もあります。

痔は不快度の大変高い疾患です。しかし手術まではと考えている方、まずは内科的に治療を試みてはいかがでしょうか。



2・3月院内展示の御案内…

写真展 開催中

院内で写真展を開催しています。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 豆腐のキムチチーズピザ 医療事務 渡辺千織

【材料(2人分)】

木綿豆腐(大)	1丁
白菜キムチ	80g
オクラ	4本
しめじ	1パック
ピザ用チーズ	50g
韓国のり	適量
ごま油	適量

【作り方】

- ①豆腐は水きりし、厚みを半分にした後4等分に切る。オクラはヘタを取り、薄い輪切りにする。キムチは粗く刻んでボールに入れ、オクラを加えて混ぜる。
- ②フライパンにごま油を熱し、豆腐を並べ入れ両面を2分ほど焼く。
- ③豆腐の上にキムチとオクラ、チーズの順にのせる。ふたをして弱火にし、チーズがトロリとしたら韓国のりをちぎって散らす。

認知症の家族を介護されている方

“家族のつどい”

4月1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。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。



食べものよもやま話

3月 カニカマ

過日、テレビで日本のかに風味かまぼこ(通称かにかま)が、和食ブームに乗って、海外では「SURIMI(すりみ)」としてとても人気があると言っていました。

日本で開発されたかにかまですが、年間消費量世界1位はフランス、2位はスペイン。日本を含む世界の年間消費量は推定50万トン超えで、日本は推定5万トン程。生産量世界1位は、なんとバルト三国の1つリトアニア。かにかまの原料となるスケトウダラは、リトアニアの海域で良く獲れます。ヨーロッパは世界一の市場で、そこに近いリトアニアが、世界一の生産国になりました。しかし、かにかま製造装置は日本製。山口県のヤナギヤという会社のかにかま製造装置が世界の約70%のシェアを誇り、世界各国でかにかまが作られています。諸説ありますが、石川県の水産加工品会社のスギヨが昭和40年代後半、食用クラゲの輸入がストップした事を受け、人工クラゲの開発に乗り出しました。



しかし独特のコリコリ感を出せず失敗に終わり、当時の社長が味見をしたところ、かのに身に似ている事に気が付き、それからかにかまが開発されたのだそうです。

そのスギヨは、漢字の「ニニ」がかにのはさみの形に似ている事から、6月を除く毎月22日を「かにかまの日」に制定しました。6月22日は「かにの日」と制定されている為、本物のかにへの敬意を表して除いているのだそうです。

市販されているかにかまを見ると、原料かに肉が入っている物もあれば、エキスだけの物もあります。見た目もスティック状の物やほぐれた感じがある物、本物のかにに足の様にトレーに整然とならんでいる物と様々です。

かにかまは高タンパク低脂肪の食材です。手軽で美味しいかにかまを上手に食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか？

管理栄養士 笠原由美