

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 夏に多い脳梗塞
- ▶スタッフコラム ステックケーキ

- ▶胃と腸の話 芸能人に食道がんがなぜ多い？
- ▶食べ物よもやま話 無花果

今夏のオリンピックは日本は過去最多のメダルを獲得し盛り上がりましたね。金メダルの重さは毎回違うそうですが、今回は500g(表面は金ですが中身は銀製だそうです)と今までで一番重かったそうです。日本選手の健闘を称えましょう！



脳梗塞の前触れ—過性脳虚血発作(TIA)

脳梗塞は突然発症するイメージがあるかもしれませんが、前触れがあることも少なくありません。過性脳虚血発作(TIA)は脳に行く血液の流れが一時的に悪くなり、麻痺など脳梗塞と同じ症状が起こりますが、24時間以内、多くは数分以内にその症状は消失します。一見これで終わりのように見えますが、TIAは脳梗塞の前触れであることがあります。TIAを起こした人の約2割が3カ月以内に本梗塞をおこすと言われており、特に48時間以内は注意が必要です。下記のような症状が見られたらすぐに病院へ行きましょう。

【一過性脳虚血発作(TIA)の症状】

- ・半身の麻痺・しびれ
- ・ろれつが回らない・言葉がでない
- ・立てない・歩けない・フラフラする
- ・視野の半分がかける。ものが2重に見える
- ・突然の激しい頭痛 など



夏に多い脳梗塞

脳卒中とは脳の血管が破れるか詰まるかして、脳に血液が行き渡らなくなり、脳の神経細胞が障害される病気です。日本で一年間に脳卒中で亡くなる人は11万人以上。一命をとりとめた場合でも約7割に後遺症が残るといわれ、寝たきりや認知症の原因になります。脳卒中は脳の血管が詰まる“脳梗塞”と、脳の血管が破れて出血する“脳出血”“クモ膜下出血”の3つのタイプに大きく分けられます。

脳卒中の中で最も患者数が多いのが脳梗塞です。脳卒中など脳の病気に冬に多いと思われる方もいるかもしれませんが、脳梗塞に限れば6～8月の暑い時期に一番多く発症しています。夏に脳梗塞が多い原因として、汗をかき脱水状態になることで血液が粘稠になり、血栓ができたり血管が閉塞したりして発症すると言われています。

脳梗塞の時間帯別発症数を見ると朝4時～8時が一番多くなっています。これは夜間は水分をとらないため、脱水状態になりやすく、また就寝中は血圧が下がることも関連して、脳の血流が滞り、脳の血管が詰まりやすくなるためと考えられています。

脳梗塞は高齢者の病気と思われる方も多いかと思いますが、30代・40代で発症する“若年性脳梗塞”もあります。また脳梗塞は再発しやすい病気で、再発すればするほど症状は深刻化し、重度の後遺症が残ります。脳梗塞予防のためは危険因子である生活習慣病を予防するとともに、発症時早期に対応することが大切です。



おかしいと思ったらFASTチェック！

脳卒中は一刻を争う病気です。脳梗塞の場合、発症してから4時間以内であれば、脳の血栓を溶かして血流を再開させる脳血栓溶解療法(t-PA治療)という新しい治療が受けられます。疑わしい症状がある場合は「しばらく様子を見よう」などと考えずすぐに受診するか救急車を呼ぶことが先決です。脳梗塞は「急に意識を失って倒れる」と思っている方も多いようですが、急な意識障害で発症するのはごく一部にすぎません。

早期に脳梗塞の診断を受け、治療を始めることで、一命をとりとめることができ、後遺症も最小限に抑えられます。米脳卒中協会では脳卒中かどうかを見極める簡単なチェック法(FAST)を作り、症状があればすぐに受診するよう啓蒙活動を行っています。FASTで一つでも当てはまるものがあればすぐに受診することが大切です。

脳梗塞の危険因子

脳梗塞の発症には、動脈硬化を引き起こす生活習慣病が大きく関わっています。脳梗塞の危険因子には主に以下のようなものがあります。

1.生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症)

脳梗塞の最大の原因は動脈硬化。動脈硬化とは本来しなやかで弾力性のある血管が、硬く狭くなる病変の総称で、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が原因で起こります。特に高血圧は脳梗塞の一番の危険因子で、高血圧になると血管に大きな負担がかかり動脈硬化が進行するため注意が必要です。

2.不整脈(心房細動)

心房細動は、心臓の中に血の塊(血栓)ができ、それが脳にとび、脳の血管を閉塞させます。

3.喫煙

タバコに含まれる有害物質が血圧を上昇させ、動脈硬化を促進します。



上記以外にも加齢・肥満・過度の飲酒・運動不足なども危険因子になり、危険因子が重なるほど脳梗塞を起こしやすくなります。思い当たる項目のある人は日常生活の改善に努めるとともに、定期的に検査を行い健康管理をしていくことが脳梗塞予防の近道になります。

脳血管疾患(脳卒中)の兆候(FAST)

Face
顔がゆがむ

「イー」と言ってみましょう

- 頭の片側が下がったり、ゆがみがある

Arm
腕(と足)に力が入らない

両腕を持ち上げたままキープしてみましょう

- どちらか一方が下がってききましょう

Speech
言葉がもつれる

「今日は良い天気です」などの短い文章を言ってみましょう

- うまく話せない

Time
時間が大事!

発症時間を確認して迷わず119番を!

- 発症してから限られた時間内にしかできない治療があります
- 発症から治療を受けるまでの時間が短いほど、後遺症が軽減される可能性が高くなります

どれか一つでも当てはまったら、医療機関の受診を!

胃と腸の話 芸能人に食道がんがなぜ多い?

日本人に多い胃がん比べ、食道がんの発生は10分の1ほどで、当院でも食道がんの発見は一年で5人を越えることはありません。しかし、芸能人や有名人ではぱっと思いつくだけでも、やしきたかじん、中村勘三郎、立川談志、井上靖、赤塚不二夫、宮尾すすむ、岡田真澄、Mの宮様(ひげの殿下)などが食道がんで亡くなっています。そのほかにも桑田圭祐や小澤征爾も治癒しましたが食道がんでしたし、女性の食道がんは大変稀といわれますが、淡路恵子も食道がんでした。また珍しいところでは、あの伊達政宗も食道がんであったのではとされています。

食道がんがこのような芸能人に大変多いということは、芸能人に共通する生活スタイルが大いに関係していると言えます。食道がん

は肺がんなどとともに環境因子の影響が大変強いがんです。特に「酒」と「たばこ」の影響が大変強く、ヘビースモーカーで大酒家ではそうでない人に比べ、食道がんの率は数十倍多いと言われています。芸能人の華やかな世界では酒やタバコは想像を超える量であると思われる、食道がんが大変多いのでしょう。また、多忙であることから、人間ドックなどの健康管理がおろそかになっていることも想像されます。

お酒、たばこは芸能人でなくともいいものではありません。特にタバコ百害あって一利なし。すぐにでも禁煙をしましょう。定期的な内視鏡検査もお忘れなく!



8・9月院内展示の御案内

塚本勝司氏写真展 諏訪湖・光のシンフォニー

8・9月の2ヶ月間、塚本勝司氏による諏訪湖の花火写真展を開催しています。昨年のお花火大会の写真をぜひお楽しみ下さい。



スタッフコラム スティックケーキ 看護師 春日文代

【材料】

ホットケーキミックス	大さじ3強
プレーンヨーグルト	2カップ
砂糖	大さじ6
はちみつ	大さじ1
卵	1個

【作り方】

- 1.ボールにざるを重ねてペーパータオルを敷き、ヨーグルトを入れてラップをかけ、冷蔵庫で一晩水切りをする。
- 2.ボールに水切りしたヨーグルト・砂糖・はちみつを入れ滑らかになるまで泡立て器で練り混ぜ、ホットケーキミックス・卵を加えさらに混ぜる。
- 3.耐熱容器にオープンシートを敷き、2を流し入れアルミホイルをかぶせてオーブントースターで15分焼く。アルミホイルを外してさらに5〜10分焼き、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしスティック状に切り分ける。

* チーズを使わないチーズケーキみたいなケーキです!

認知症の家族を介護されている方

“家族のつどい”

11月2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ります。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

9月 無花果

『無花果』何と読むと思いますか?いちじくです。花が咲かずに実をつけるように見えるので、この字が当てられています。でも本当は、花がない訳ではありません。実を割った時に種のように見える赤いつぶつぶ1つ1つが花です。ちなみに「いちじく」という名前の由来は毎日1つずつ熟す事から「一熟」、約一か月で実が熟す為、「一熟」→いちじくとなったという説があります。

収穫の最盛期は9月中旬頃。愛知県や和歌山県が収穫量が多い産地です。

いちじくの軸を切った時、白い液体が出てきて、何かと気になった事はありませんか?これは「フィシン」というたんぱく質分解酵素で、いちじくが傷ついた時に侵入してくる細菌を殺すためにあるといわれています。



指にこの液が付くと指紋が消えたり、古くからイボの治療に使われたりするのはフィシンの効果です。また肉料理にいちじくを使うと肉が柔らかくなったり、食後のデザートにいちじくを食べると消化を促進してくれるといわれます。

また、食物繊維特に水溶性食物繊維が多く、便秘にも下痢にも効果があると言われています。またカリウムも多く高血圧や動脈硬化の予防にも一役かきます。また、女性ホルモンのエストロゲンと同じような構造を持つ「植物性エストロゲン」が多く含まれていることが発見され、更年期障害や月経トラブルに効果があると言われています。

傷みが早い果物なので、乾燥しないようにポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜入れで保存し、早めに食べるようにしましょう。

管理栄養士 笠原由美