

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 マイコプラズマ肺炎
- ▶スタッフコラム ごぼうのスープ

- ▶胃と腸の話 胃潰瘍と胃がん
- ▶食べ物よもやま話 まつだけ

山々の紅葉が鮮やかな季節になりました。日本人には昔から紅葉を楽しむ文化がありました。江戸時代、紅葉狩りは庶民の間で流行し、紅葉の下でお酒や弁当を広げ、お花見同様の楽しみ方をしていたそうです。



風邪と肺炎の違い

日本人の死亡原因：第3位の肺炎。年間約12万人が肺炎で命を落としており、その数は年々増加傾向にあります。

明治から昭和初期にかけて、肺炎は日本人の死亡原因の第1位で、この頃、肺炎による死者は乳幼児や中高年が中心でした。現在のように抗生物質などの治療薬が普及していなかったことや劣悪な栄養状態などが原因と考えられています。

近年、治療薬の開発・発展により、肺炎で命を落とす若年者はほとんどいなくなりました。そのかわりに増加しているのは高齢者の肺炎です。現在肺炎で亡くなる日本人のほぼ9割は65歳以上で、近年の肺炎者数の増加は、日本の高齢化が大きく関連しているといわれています。

* 青カビから抗生物質を発見 *

現在では肺炎などの治療薬としておなじみの抗生物質ですが、実は発見されてまだ100年もたっていません。

1929年、イギリスの細菌学者アレクサンダー・ Fleming はブドウ球菌の培養中に、青カビが細菌を殺す物質を作り出していることを発見し、この物質を“ペニシリン”と名付けました。これが世界初の抗生物質です。1940年、オックスフォード大学のハワード・フローリーとエルンスト・チェインがペニシリンの大量生産に成功し、これによって多くの患者が救われました。

3人はこの功績をたたえられ、1945年、ノーベル医学生理学賞を受賞しました。



アレクサンダー・ Fleming 氏

風邪と肺炎の違い

肺炎と聞くと“風邪をこじらせたもの”と思われるかもしれませんが、風邪をこじらせた場合だけに起こるものではありません。

風邪(急性上気道炎)が上気道(鼻腔・咽頭・喉頭)の炎症なのに対し、肺炎はウイルスや細菌が肺に入り込み、肺に炎症を起こす疾患で風邪とは別物です。肺炎の原因となる細菌やウイルスは多く存在しており、抵抗力が弱まった時や体調不良、持病の悪化などをきっかけに発症します。風邪は内服治療などしなくても自然軽快していきますが、肺炎は悪化すると命に関わる場合もあります。肺炎の症状は初期は風邪とは区別がつきにくいものです。症状が悪化したり変化する場合は早めに医療機関を受診しましょう。風邪と肺炎の症状の違いは以下ようになります。



【風邪と肺炎の違い】

風邪	肺炎
鼻水・鼻づまり 咽頭痛・くしゃみ * 数日から1週間で治癒する	発熱・呼吸苦・全身倦怠感・胸痛 咳・痰 * 症状が長く続く

若年者に多いマイコプラズマ肺炎

若年者に流行する肺炎にマイコプラズマ肺炎があります。マイコプラズマ肺炎とは、“マイコプラズマ”という細菌ともウイルスとも異なる極小の微生物の感染による肺炎です。肺炎はどこで発症したかによって、“院内肺炎(病気で入院中に感染する肺炎)”と“市中肺炎(街中で普通に生活している人が罹患する肺炎)”に分けられますが、マイコプラズマは市中肺炎の一種で、市中肺炎の3~4割を占めるといわれています。

マイコプラズマの感染力そのものは強くありませんが、潜伏期間が2~3週間と長いため、小集団で流行を繰り返すという特徴があります。かつては4年周期のオリンピック開催年に流行を繰り返してきたため、“オリンピック肺炎”などといわれていました。しかし、近年その流行が崩れ、全国規模の流行はないものの散発的な流行が多くみられるようになっていきました。マイコプラズマ肺炎の患者数は年々増加傾向にあり、特に今年は本格的な流行年になる可能性が高いと予測されています。

流行時期は晩秋から早春にかけてで、学童から青年期の若い世代に感染します。閉鎖的な空間での集団感染が多く、家庭内や学校など接触の濃厚な空間で飛沫感染します。

マイコプラズマ肺炎の特徴は発熱と長く続く咳です。初期症状は、倦怠感・咽頭痛・頭痛など風邪と変わりはありませんが、3~4日の発熱の後、乾いたしつこい咳が1か月近く続きます。

マイコプラズマに感染してもすべての人が肺炎になるわけではなく、3週間程度で自然治癒します。しかし一部の人は重症化したり中耳炎・髄膜炎・脳炎などの合併症を引き起こします。特に持病があったり免疫力が低下している高齢者が罹患すると重症化する傾向があるので注意が必要です。高齢者の場合、高熱や乾いた咳などマイコプラズマに特徴的な症状がでない場合もあるので注意しましょう。



マイコプラズマ肺炎の治療・予防

マイコプラズマ肺炎の治療はマクロライド系抗生物質の投与が有効です。しかし、近年抗生物質の多用などによりマクロライド系抗生物質に耐性を持つマイコプラズマが増えていることが問題視されています。処方薬を内服しても症状に変化がない場合は医師に相談しましょう。

マイコプラズマは“肺炎”という名前がついているものの重症化することは少なく、外来診療で治癒する場合がほとんどです。しかし、一度感染しても免疫が持続するわけではないので、再感染する場合があります。感染時期にはうがい・手洗いなど一般的な予防方法の励行と、患者との濃厚な接触を避けることが大切です。また普段から十分な栄養と睡眠で体力をつけ免疫力を高めましょう。喫煙者は禁煙者に比べて肺炎にかかりやすい傾向にあります。禁煙も大事な予防法です。



胃と腸の話

胃潰瘍と胃がん

我が国の死亡原因はがんがトップで、高齢化に伴い、益々がんの人が増加しています。中でも、依然罹患者の多い胃がんは減少傾向にあるとはいえ、重要な疾患の一つです。“胃潰瘍”も“胃がん”も胃の症状を生じることから、どのような違いがあるのか整理してみましょう。

胃潰瘍も胃がんも今話題のピロリ菌が強く関連しているのはご存知のことでしょう。特に胃がん患者のほぼ100%ピロリ菌感染者といわれています。我が国は人口のほぼ半数がピロリ菌感染者（欧米の感染率は1割程度）です。胃がんも潰瘍も同じような形をしている場合が多く、症状も胃痛をはじめ、食欲不振、膨満感など両者の区別はつきにくいです。進行

していけば倦怠感や体重減少なども認められるようになりますが、早期胃がんでは胃潰瘍のような胃部症状はほとんど生じません。

また、胃潰瘍が胃がんに変化することは、直接的にはないと断言していいと思います。

現在、胃潰瘍・十二指腸潰瘍は、ピロリ菌除菌と内服薬の進歩で怖い病気ではなくなりました。昔のように手術が必要になることもまずありません。ところが、胃がんはピロリ菌感染者の多い我が国ではまだ多い疾患であり、ピロリ菌除菌も当初言われていたほどガンの予防効果は限定的であろうとのデータが多く出ています。ピロリ菌大国の日本は定期的な内視鏡検査が大事ですね。



10・11月院内展示の御案内...

日達れんげ 切り絵
下諏訪教室作品展

日達れんげ 切り絵 下諏訪教室のみなさんによる切り絵展を開催しています。心温まる作品の数々をお楽しみ下さい。



スタッフコラム ごぼうのスープ

看護師 鮎沢理恵

【材料(4人分)】

ごぼう(太いもの)	1本
だし汁	500cc
味噌	大さじ1
塩	小さじ1/4
牛乳	100cc

【作り方】

- 1.ごぼうは切ってだし汁で柔らかくなるまで煮る。
- 2.ミキサーなどで1を粉砕する
(よく煮込んで裏ごしでもOK)
- 3.再び火にかけ、沸騰したら味噌・塩を加え味をみる。
- 4.仕上げに牛乳を加える。

食物繊維でコレステロールを調整。
和・洋どちらにも合います！



認知症の家族を介護されている方

“家族のつどい”

12月7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 11月 まつたけ

今年もスーパーや産直市場で秋の味覚の王様『まつたけ』を見かけるようになりました。国産松茸の収穫量第1位の長野県では他県に比べると松茸を見かける機会も口にする機会も多いと思います。今年は松茸に限らず、様々な食材が猛暑や長雨の影響で値上がりしています。松茸も出回る時期が遅れ、豊作だった昨年と比べると、収穫量が少ないようです。

松茸が高価な理由の一つに、人工栽培ができないことがあります。松茸の菌の栄養は樹液に含まれる糖分なので生きた木の近くでないと育ちません。また、松茸の菌糸は雑菌に弱いので、土の栄養分が少なくやせていて、雑菌が繁殖しない場所が良いのです。松茸が赤松の近くに育つのは、松茸の菌が赤松の根と結び付くと他の菌が繁殖するのを抑える化学物質が出るからだそうです。松茸の菌糸は他のきのこより成長が遅く、人工的に雑菌が入り込まない様に育てるのが難しいため、人工栽培に成功しないのだそうです。

松茸を食べるのは世界でも日本だけ。松茸を手にとると、つい香りをかいてみたくありませんか？この香り成分は桂皮酸メチル、マツタケオール、イソマツタケオールです。この香りと味が天候等に左右されずに味わいたくて、何とか人口栽培を成功させようと研究している人も多いです。そんな中、広島県の「世羅きのこ園」では松茸と椎茸の菌から突然変異で生まれた「松きのこ」と松茸となめこから生まれた「松なめこ」を栽培しているそうです。松茸より安価で松茸の様な風味と食感を楽しめるのだとか。

人工栽培が成功して、気軽に松茸が食べられる日を望む一方、この季節でないと味わえない旬の味を大切にしたいものです。

管理栄養士 笠原由美

