

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 ネット依存
▶スタッフコラム りんごドーナツ

▶胃と腸の話 大腸内視鏡は毎年必要？
▶食べ物よもやま話 節分の豆

2月14日はバレンタインデー。3世紀のローマ帝国に起源をもつキリスト教の行事です。日本では女性が男性にチョコレートをプレゼントすることが多いですが、海外では男女を問わず、プレゼントやカードを送りあうのが一般的。日本でも友人同士でチョコを送り合う“友チョコ”が定着してきています。



社会問題となりつつあるネット依存

今や生活にかかせないツールとなったインターネット(以下ネット)やスマートフォン(以下スマホ)。友人とのコミュニケーションや情報収集、買い物、ゲームなどネットのない生活は考えられないという方も多いのではないのでしょうか。しかしこの便利な道具も行き過ぎた使用は私たちの健康や社会生活に悪影響を与えます。

ある民間会社が15～59歳の男女2700人余りを対象に行った調査によるとスマホとの接触時間は1日2～3時間が一番多く全体の約20%、次いで1～2時間、3～4時間と続きました。また、“スマホにかなり依存している”と自覚している人のスマホ接触時間は1日なんと7時間以上！1日の3分の1近くスマホを見ていることとなります(2016・2017年MMD研究所調査)。

こうした“ネット依存”に陥る人は日本だけでなく世界中で社会問題となっています。韓国では2002年、20代の男性がネットカフェで86時間オンラインゲームに没頭したのち死亡。死因は長時間同じ姿勢で下半身がうっ血して死に至る“エコノミー症候群”だったようです。韓国では他にも10件以上のネット依存が原因の死亡事件があり、韓国政府は“ネット依存相談センター”を設けたり、ネット依存者のための治療施設を作るなどの対策をとっています。



WHOはネットゲーム依存を“疾病”と認定

こうした背景を受けWHO(世界保健機関)は今年、ゲームのやりすぎにより、日常生活が困難になる症状を新たな疾病“ゲーム症・障害”と定義し国際疾病分類に加えることを明らかにしました。

ネットは酒や薬物の依存者のように特定の依存物質があるわけではありません。しかし現実社会の嫌な感情から逃れられたり、ゲームなどでは興奮状態や達成感が得られるため依存し止められなくなってしまう場合があります。依存が重症化すると脳の働きが著しく低下し、感情のコントロールが出来なくなります。こうしたネット依存は人間関係にも大きく影響し、不登校や解雇、離婚の原因にもなっています。近年、ネット依存者は増加傾向にあり、インターネットのゲームに熱中するあまり現実の生活に戻れなくなった“ネトゲ廃人”という言葉まで生まれています。



【ゲーム症・障害の定義】

- ・他の趣味や活動よりもゲームを優先させる
 - ・ゲームをする衝動が止められない
 - ・問題が起きているのに、ゲームを続けたり、プレー時間を増やしたりする
 - ・個人や家族、社会、学習、仕事などに重大な問題が生じている
- * こうした状態が12カ月以上続く。

WHOの国際疾病分類(ICD-10)最終草案より

子供ほど注意が必要！

ネット依存は10～20歳代の若年層ほど高い傾向にあり、ネット依存が疑われる中高生は約51万人と推定されています(2013年厚生労働省調査)。ネット依存者の7～8割はゲームに、2～3割はSNSや動画サービスに依存しており、女子より男子に多い傾向にあります。

ネット依存になると健康面や家族・学校といった社会生活面に様々な問題が起こります。長時間ゲームに熱中するあまりきちんと食事をとらないことによる栄養失調や体力の低下、睡眠不足。また家族がネットを止めさせようとすると暴言や暴力をふるい家族関係が悪化したり、学業よりネットを優先させることで成績不振や不登校、退学などの問題につながることもあります。家族は子供のネットの使用状況を把握し依存にならないよう早めに対策を取りましょう。

【子供のネット依存の兆候(久里浜医療センター作成)】

- 使用時間が長くなった
- 夜中まで続けており、朝起きられない
- 他のことに興味を示さない
- ネットのことを絶えず気にし、注意すると激しく怒る
- 使用時間や内容についてうそをつく
- ネットによって成績が下がった



子供のネット依存予防策

ネット依存は悪化すると、ネット環境から離れるため入院治療を行う必要も出てきます。しかし治療により症状が改善しても、ネットができる環境はどこにでもあるので再発する場合があります。

ネット依存に陥らないためには親の役割がとても重要です。子供の意思を尊重し、購入する前にネットに関するルールと一緒に作り親も守るようにしましょう。

1. ネットに接続できる機器は親名義で購入し、子供に貸し出す形にする。

ソフトやアプリのダウンロードも親の許可を得てから行うようにし、パスワードは子供に知られないよう親が管理しましょう。

2. ネットを使う時間・場所を決める

“利用はリビングで夜9時まで”などのルールを決め、自室に機器を持ち込まないよう、充電もリビングで行うようにしましょう。

3. ルールは書面に残し、違反時はペナルティを設ける

ルールは目につくところに貼るようにし、違反時は“翌日使用禁止”などペナルティを設けましょう。

4. 親もルールを守る。

親が率先してルールを守り、食事時などテレビやスマホに頼らず積極的に子供とコミュニケーションをとることが大切です。日頃の信頼関係があるとネット上のトラブルなども親へ相談しやすくなります。



胃と腸の話

大腸内視鏡検査は毎年必要？

健診の便潜血検査で引っかかると、大腸内視鏡検査をすることになります。異常がないことがほとんどですが、その後はどのようにチェックをしていけば良いでしょうか。米国では、一度内視鏡で異常がなければ10年後に内視鏡検査を受ければ良いことになっています。確かに大腸癌の発育は大変緩徐ですので、内視鏡検査後1年ほどで進行してしまうような病変ができるとは考えにくいと言えます。しかし、ある研究では、大腸内視鏡では20%近いポリープは見逃されているとのデータもあります。大腸はヒダが多く、便のカスが残っていたりして100%全て観察することは大変困難です。見落としを減らすにはどうしたらいいのか学会でも重要なテーマに

なっています。なお、わが国の学会などでは適切な検査の間隔は示されておりません。しかし、きちんと検査が行われていれば進行がんが見落とされる可能性は大変低いですし、病変の発育は緩徐ですので少なくとも毎年行う必要はないでしょう。とりあえず1~2年は便の潜血検査で今まで通りチェックということで良いと思います。しかし、米国で示されている10年後で良いというのはさすがに長すぎると言わざるをえません。また、ポリープを切除したような時には1~2年後に内視鏡が必要こともあります。検査の後にはぜひ担当の先生に次回検査はいつ頃か聞いてみましょう。年齢や様々なリスクを評価して指示を出して頂けるとと思います。



2・3月院内展示の御案内...

阿部正則

野鳥の写真展

下諏訪町在住の阿部正則氏による野鳥の写真展を開催しています。可愛らしい鳥の表情をお楽しみ下さい。



スタッフコラム りんごドーナツ 看護師 武居千恵

【材料(4人分)】

- りんご 1個
- ①(砂糖:大さじ1 レモン汁1/2個分)
- ②(小麦粉:90g 砂糖大さじ1/2 塩 一つまみ)
- 卵黄 1個分
- ビール 1/2カップ
- 卵白 1個分
- 砂糖 大さじ1/2
- 仕上げ用 粉砂糖 適量
- その他 揚げ油
- 水 20cc

【作り方】

- ①りんごは芯をくり抜き、皮をむいて1cmの厚さのドーナツ形に切る。ボウルに入れて①で下味をつける。
- ②衣を作る。別のボウルに②を入れて泡だて器で混ぜ、卵黄を加え、さらにビールを少しずつ加えて混ぜる。
- ③別のボウルに卵白を入れてよく溶きほぐしてから泡立て器で一方向にかき立てる。かさが増えてきたところで砂糖を加え、さらにかき立ててツノが立つまで泡立てる。
- ④泡だて器で③を少量すくって②に混ぜる。③の残りを加え、ゴムベラで切るようにふんわり混ぜる。
- ⑤フライパンに揚げ油を1cmの深さまで入れ、菜箸を入れて箸先から泡が出るくらい(160~170℃)に温める
- ⑥①に小麦粉をまぶし、④の衣にくぐらせてたっぷりつけ⑤の油で揚げる
- ⑦器に盛り、茶こしで粉砂糖をふるう

* 余った衣は衣だけであげてもよい。
ビールの苦味が残るので大人向けの味です。

認知症の家族を介護されている方

“家族のつどい”

2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

2月 節分の豆

節分にまくものは「大豆」。しかし「落花生」と言う方も 多いかもしれません。投げた豆を拾って食べる事を思うと、落花生の方が衛生的だったり、落花生の産地という理由で、落花生をまく地域もあるようです。

平安時代から伝わる節分の行事としての豆まきの由来からいくと、大豆をまくのが本来のようです。節分の夜は鬼や魔物が出現し易いと考えられ、豆まきはそれらを追い払う為の行事です。その昔、京都鞍馬山に鬼が出た時、毘沙門天のお告げによって、大豆を鬼の目に投げつけて退治したという言い伝えが豆まきの始まりとも言われています。

大豆は五穀の一つで穀霊が宿るとされており、米に次いで神事に多く用いられてきました。米よりも粒が大きく、穀霊で悪霊を祓うのに最適である事や、魔の目(魔目=まめ)に豆ををぶつけて魔を滅する(魔滅=まめ)にも通じます。そして、豆まきに用いる豆は炒り豆です。

火を通していない大豆は、土の上に落ちると発芽してしまいます。豆まきで拾い忘れた大豆が芽を出してしまった場合、「芽が出る」は「災いの目が出る」に通じると考えられていて、縁起が悪いとされています。また、「炒る」が「射る」にも通じ、「魔目」を「射る」ことで「魔滅」となるという訳です。

豆まきが終わったら1年の厄除けと家族の健康を願い、自分の満年齢よりも1つ多く豆を食べます。数え年に 新年の分を加え、満年齢より2つ多く食べたり、満年齢のまま食べるなど、地域によって異なる場合もあります。年を重ね、全部食べきれない場合は、昆布や梅干しと一緒に湯のみに入れ、熱湯や緑茶を注ぎ、福茶として飲むのも良いでしょう。

