

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 タバコ
- ▶スタッフコラム 長いもの揚げ出し

- ▶胃と腸の話 逆流性食道炎と食道がん
- ▶食べ物よもやま話 うど

5月と言えばゴールデンウィーク(GW)。戦後の祝日法の改正で5月上旬に休みが集中するようになりGWという言い方が定着しました。GWという言い方は5月上旬に上映した映画が大ヒットしたのを機に映画会社が作った造語とされています。NHKはこの名称を認めておらずニュースでは“大型連休”と呼んでいます。



遅れている日本の禁煙対策

5月31日は世界禁煙デー。世界各地で禁煙を推進するイベントが開催されます。日本人男性の昨年の成人喫煙率は28.2%、ピーク時の83.7%（昭和41年）と比べると大幅に減少しています。また女性の成人喫煙率は9.0%、ピーク時の18%（昭和41年）よりは減少していますが、横ばい状態です（2017年全国たばこ喫煙者率調査より）。

2020年には東京オリンピックが開催されます。近年オリンピックが開催された都市では受動喫煙対策が徹底されてきました。競技会場だけでなく、飲食店も全面禁煙にする受動喫煙防止法が徹底されているのが慣例です。それに比べると日本の対策は遅れており、世界保健機関からは“世界最低レベル”と言われています。日本の飲食店には“タバコを吸わせるのもおもてなしのひとつ”という考えが根強くあり、飲食店の全面禁煙に踏み切れないのが現状です。世界中から集まる人々が気持ちよく過ごせるよう、政府は今後も禁煙対策を進めていく方針です。タバコは吸っている本人だけでなく、煙を吸った人にも悪影響を及ぼします。喫煙者のあなたは禁煙デーをきっかけにぜひ禁煙に踏み切りましょう！



タバコはホントにストレス解消？

「ストレス解消のためにタバコを吸う」という方がいますが、本当にタバコはストレスを緩和させているのでしょうか？ニコチンは麻薬と同じ位、依存性が高く「いつでも止められる」と思っている、実際はなかなか止められません。タバコを吸い始めると数秒でイライラが解消されますが、ニコチンの効いている時間は短いため、ニコチンが体の中から切れると「ニコチンが欲しい」というニコチン切れのストレスと戦うこととなります。そうすると頭の中は「どこでタバコを吸おうか…」などタバコでいっぱいになり、思うように吸えないとイライラしてきます。禁煙しない限り、喫煙者はこの状態が一生続きます。タバコでストレスが和らぐと感ずるのは、ほんの数分でそれ以後はタバコを吸いたいという欲望と戦うことになり、たばこは“ストレス解消”ではなく“ストレスの原因”になります。タバコを吸わない人や、禁煙に成功した人はこういったタバコによるストレスがありません。喫煙者は日常生活でストレスを感じる度合いが禁煙者より高いというデータもあります。喫煙者は以下のような、喫煙者に特有の認知のゆがみ(心の癖)を持っていると言われています。自分がこのような心の癖を持っていることをまずは自覚しましょう。

【喫煙者が持っている認知のゆがみ(心の癖)】

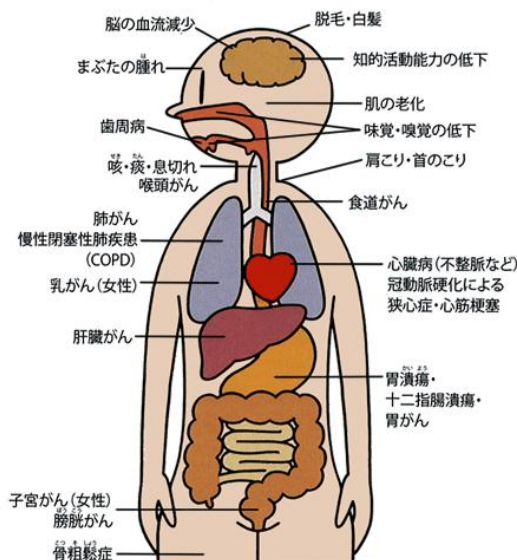
- ・タバコの害を“実際より小さく考える”くせ
- ・タバコを吸うと“ストレスやイライラが解消されるなど良いこともある”と考えるくせ
- ・禁断症状は“耐えられないもの”だと思いうくせ



タバコが体に及ぼす害

今でこそタバコが体に有害なのは常識になっていますが、喫煙による健康への影響が明らかになってきたのは1970年頃、禁煙率の上昇とともに肺がん患者が増えてきたことからタバコと肺がんの関連が指摘されるようになりました。

タバコの煙にはなんと200種類以上の有害物質と50種類以上の発がん物質が含まれています。タバコというものががんや心疾患・脳血管疾患のリスク因子ですが、うつ病や骨粗鬆症、妊娠や出産への悪影響など全身に影響を及ぼします。



禁煙のコツ

喫煙者はタバコを吸うという行為が、歯磨きなどと同じように体に習慣として身につけており、同じ時間に同じ場所でタバコを吸う傾向があります。習慣から脱するには生活習慣を見直し、タバコを吸うきっかけを作らないことが大切です。

1.自分の行動パターンを変えよう

自分がタバコを吸いたくなる時間、状況を記録し、自分の喫煙パターンを観察してみましょう。いつどこでタバコを吸っているか認識出来たら、そこに結び付く行動パターンをあらかじめ変えます。例えば朝の一杯が習慣の人はその時間に散歩に行ったりコーヒーを飲むなど、タバコの代わりに行動に置き換えるようにしましょう。

2.吸いたくなるきっかけを作らない

タバコをやめるには“吸いたくなるきっかけ”を排除することも大切です。禁煙すると決めたら、タバコや灰皿は処分しましょう。胸ポケットにタバコを入れる習慣のある人はポケットのない服を着るようにします。またタバコを吸っている人のいる場所や、売っている場所にも近づかないようにします。アルコールを飲むと気が大きくなり、タバコの誘惑に負けてしまうことがあるので飲み会も控えるか、喫煙者の近くに行かないようにしましょう。





逆流性食道炎と食道がん

よく「逆流性食道炎になると食道がんになりやすいのか？」と聞かれることがあります。

逆流性食道炎は、食道内に胃酸が逆流することにより生じます。食道は扁平上皮とよばれる上皮により覆われておりますが、逆流を繰り返していると、胃と食道のつなぎ目のあたりがだんだん変化し、バレット食道(上皮)という粘膜になります。これは本来の食道の扁平上皮ではなく、胃の粘膜である円柱上皮と呼ばれる粘膜に置き換わった状態です。ここに食道がんが起きやすくなります。

一般的な食道がんは扁平上皮癌ですが、バレット上皮から生じるがんは食道腺癌とよばれます。

ピロリ菌感染がほとんどない欧米では胃粘膜萎縮が少ないことにより、胃酸過多となりやすいといわれます。つまり欧米人に逆流性食道炎は大変多い疾患です。また、バレット食

道から生じる食道腺癌は欧米人に多く、欧米での食道がんのほぼ半分を占めます。

逆にわが国では扁平上皮癌が90%以上を占め、腺癌はごくまれです。

欧米人に腺癌が多いのは人種的な特徴であるのかもしれませんが、わが国でも食生活の欧米化やピロリ菌感染率の低下により今後増えていく可能性はあります。

しかし食道腺癌まだまだ稀ながんですので、逆流性食道炎があるから食道がんになりやすいとは考える必要はないと思います。なお、バレット食道があるといわれたら定期的な内視鏡でのチェックが必要でしょう。

胸やけで逆流性食道炎かと思っていたら食道がんだったというはよくある話ですので、症状があれば内視鏡検査をしましょう。



4・5月院内展示の御案内…

久保田 昭 書道展

下諏訪町在住の久保田昭氏による書道展を開催しています。患者さん以外の方もお気軽のお越し下さい。



スタッフコラム 長いもの揚げだし 医療事務 渡辺千織

【材料(4人分)】

塩鮭	40g
長いも	200g
マイタケ	100g
三つ葉・大根おろし	適量
①だし1カップ	
みりん・しょうゆ各小さじ2	
青のり	大さじ1
米粉	大さじ2
酒・揚げ油	適量

【作り方】

- ①塩鮭は酒をふり電子レンジで1分半加熱。粗熱が取れたらほぐす。
- ②長いもは皮をむいてすりおろし、塩鮭と青のり・米粉を加えて混ぜる。
- ③油を170℃に加熱し、②をスプーンで入れ、菜箸で形を整えながら揚げる。マイタケは素揚げする。
- ④③を器に盛り、①の材料を煮立ててかける。刻んだ三つ葉と大根おろしをのせて出来上がり！

認知症の家族を介護されている方

“家族のつどい”

5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

5月 うど

「うどの大木」という有名なことわざがありますね。大きいだけで、何の役にも立たないもの例えて使われています。さて、うどは大木になるのでしょうか？うどはウコギ科の多年草で成長すると2~3m近くになりますが、柔らかく弱いので木材としては使えません。また高さが8~10mにもなる「うどのき」という、うどとは別の植物がありますが、伐採後数ヶ月で腐朽してしまい、こちらも全く利用価値がありません。食用には、土から顔を出したばかりの新芽の部分や、ある程度大きくなった物の茎や新芽の部分を用います。

うどは数少ない日本原産の野菜の一つで、漢字では「独活」と書きます。うどは大きくなると茎が四方に広がって長く伸びているので、少しの風でもゆらゆら動きます。この様子からこの漢字が当てられたと言われています。うどは大きく「軟化うど」と「山うど」に分けられます。「軟化うど」はうどとして出回っているものの大半を占め、日光が当たらない室(むろ)で白く柔らかく育てたものです。

「山うど」は本来野生の物を指していますが、野生種は収穫量が少ないため、現在は軟化うどを半地下式で上半分を緑化させたものが出回っています。軟化うどに比べ、香りも風味も強いのが特徴です。

うどのシャキシャキした歯触りと特有の香りや苦味は山菜好きにとってはたまらないものです。うどのエグ味や苦味(いわゆるあく)の成分はポリフェノール的一种、クロロゲン酸といわれています。切り口が茶色に変色するのはクロロゲン酸の性質によるものです。これは皮の近くに多く存在しているので、皮を厚めにむき、酢水に放しておくことで色止めになり、あくも抜けやすくなります。厚くむいた皮は千切りにし、金平にすると美味しいです。うどは捨てる場所はあ



管理栄養士 笠原由美