

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 軽度認知機能障害 (MCI)
▶スタッフコラム サバそぼろ

▶胃と腸の話 胃瘻は本当に必要?
▶食べ物よもやま話 おはぎ

月明かりのきれいな季節になりました。9月24日は中秋の名月です。中秋の名月は旧暦の8月15日に見える月のことを指し、月を愛でるこの習慣は平安時代に中国から伝わったとされています。秋の夜長、部屋の灯りを消して月を眺めてみてはいかがでしょう。



こんな人は要注意！

認知症は発症するずっと前からの生活習慣の積み重ねがある程度影響して発症します。特に生活習慣病、喫煙は動脈硬化のもとになり、脳血管性認知症だけでなく、アルツハイマー型認知症のリスクも高めるといわれています。これら以外でも体を動かさない人や、知的活動を行わない人は認知症になりやすい傾向にあります。若いうちから頭や体を積極的に使う生活パターンを身につけていきましょう。良い習慣を長く続けることが認知症予防につながります。

認知症に注意が必要な人

- ・生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常症など)がある
- ・心臓病がある
- ・喫煙している
- ・生活に変化や刺激がない
- ・日付や曜日に無頓着
- ・やりたいことや趣味がない
- ・家族や友人との会話が少ない
- ・あまり外出しない



認知症の前段階MCIとは

9月は世界アルツハイマー月間で、世界各地で認知症予防の啓発運動が開催されます。高齢化の進む日本では2025年の推定認知症患者数は675万人、65歳以上のなんと5人に一人が認知症の時代が来るといわれています。記憶力は20歳代にピークを迎え、徐々に衰えていきますが、判断力や適応力などは50歳頃まで伸び続けますといわれています。しかしそれらの能力も60歳を過ぎた頃から衰えが見られ老化が始まります。認知症による物忘れは忘れるはずのないようなエピソード(親戚の冠婚葬祭など)をすっかり忘れて、自分が友人とした約束そのものを忘れてしまうようなひどい物忘れのことを指します。

認知症の前段階を表す状態として軽度認知機能障害(Mild Cognitive Impairment 以下MCI)という言葉が目立つようになりまし。MCIは“認知機能に問題(物忘れなど)があるものの、日常生活に支障のない状態”を指し、認知症の一手手前の段階と言われます。厚生労働省の調査によると65歳以上のMCIの有病率は13%とされ、実際400万人がMCIと推定されています。またMCIの約10%程度は1年後に認知症に移行するといわれています。しかしMCIの段階で気づいて何らかの対策を立てれば発症を防げる可能性があります。自分や家族がMCIかな…と思ったら早めに専門医などに相談し対策を立てましょう。



気づきにくいMCIのサイン

MCIは健常と認知症の境目の状態ですが、日常生活に支障が見られないため本人も周囲の人もなかなか気づきません。ただよく観察していると明らかに以前とは違うサインが出ています。年のせいとあきらめるのではなく、早めに気づき予防策を立てることで認知症の発症を遅らせることができます。

軽度認知機能障害(MCI)のサイン

- 知っている人や物の名前を思い出せない
- 物の置忘れ、しまい忘れが増える(探し物ばかりしている)
- 同じ話を繰り返す(同じ質問や確認を繰り返す)
- 気力が低下する、身なりに無頓着になる、趣味をやめる
- 家事等の段取りが悪くなる(洗濯物を干し忘れる、手の込んだ料理を作らなくなる、味付けが変わる、鍋を焦がすなど)
- 会話についてこられない
- 予定や約束を忘れる
- 最近の出来事が思い出せない
- 外出を嫌がる
- 新しい機器の操作を覚えられない など



頭と体を使う習慣を取り入れよう

MCIの治療は薬物療法よりも日常生活の改善や認知機能訓練などが主に行われます。家でできることばかりなので気軽に行ってみましょう。認知症対策は陸上競技に例えると100m走ではなく、マラソンのようなもの。すぐに効果が出ないからといってあきらめるのではなく、自分のペースで長く続けることが大切です。市町村などでは無料で介護予防教室なども行っています。そういったものも活用してみましょう。

1.適度な運動を続けましょう

1日30分～1時間程度の運動を続けましょう。運動には脳の働きを活性化させる作用があります。ハードなものでなく、誰かとおしゃべりしながらできる散歩などがお勧めです。

2.考える習慣をつけましょう

普段から頭を使う習慣をつけること大切です。家に閉じこもり同じ人とばかりしゃべっているより、色々な人と毎回違う話題で、適度な緊張感を持ちながら会話することが脳の活性化につながります。もちろん囲碁、将棋などのゲームもお勧めです。



3.創造的な趣味を持ちましょう

ものを作るという行為は脳の働きを活性化します。得意なことや以前親しんだものなどから取り組んでみましょう。手芸や工芸絵画などお勧めですが、塗り絵や折り紙は簡単に自宅で取り組みます。

4.お出かけ(旅行など)を楽しみましょう

いつもと違う風景は脳に程よい刺激となるとともに、温泉や自然観察は心身をリフレッシュさせます。懐かしい場所への旅行などは計画も自分で立てるとなお効果的です。



胃と腸の話

小腸はガンになりにくい？

小腸と心臓にはほとんどガンができないといわれます。私も20年以上医師をしています。小腸の腫瘍というものはおそらく数例しか経験していません。小腸は4~6m近くもあり、大腸が1.5mであることからかなり大きな臓器です。しかし小腸のがんは全消化管(胃や腸など)の中の1%以下といわれます。

それでは、なぜ小腸にはガンが少ないのでしょうか。詳しい理由はよくわからないとしか言いようがないのですが、小腸には高い免疫機能が備わっており、免疫細胞の50~70%が小腸にあるといわれています。一方で小腸の内腔は細かい絨毛とよばれる突起で覆われ、小腸を全部広げるとなんとほぼテニスコートと同じくらいの広さになります。

この絨毛で覆われた大変広い小腸粘膜で栄養分が吸収されるわけですが、食物だけではなく病原菌や有害物質も通過し接触する可能性も高いわけです。それらから身を守るために免疫機能が高度に発達しています。この高度な免疫機能により、たとえ小腸粘膜に悪性細胞が出現しても、病原菌や有害物質と同様に直ちに排除される可能性が高いと考えられています。また小腸の絨毛は活発に生まれ変わっており、1~2日で新しい細胞に変わっています。常に新しい細胞で覆われていることもガンになりにくくなっていると思われるます。



8・9月院内展示の御案内…

塚本勝司 諏訪湖・光のシンフォニー展
長野市在住の塚本勝司氏による
長野市在住の塚本勝司氏による
昨年の諏訪湖の花火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 サバそぼろ 看護師 鮎澤理恵

【材料2人分】

- サバ3枚おろし 2枚
- 玉ねぎ(中サイズ) 1個
- にんじん(中サイズ) 1個
- 干しいたけ 3.4枚
- 生姜 1片
- サラダ油 大さじ1~2
- ①酒 大さじ1
- みりん 大さじ2
- しょうゆ 大さじ3
- 好みで…ピーマン・いんげん 炒り卵など

【作り方】

- ①サバは中骨の両側の身を、頭から尾の方向にスプーンで掻き出し、身を粗く刻む。
- ②(③の時にフライパンで焼きながら身をほぐし、骨を取り除いてもOK)
- ③玉ねぎ・にんじん・水に戻した干しいたけは粗みじん切りにし、生姜はみじん切り(すりおろしてもOK)にする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、さばの身と生姜を炒めサバがほぐれたら、玉ねぎ・にんじん・干しいたけ・好みの野菜を加えて炒める。
- ⑤①の調味料を順に加え、汁気がなくなるまで混ぜながら煮る。



認知症の家族を介護されている方

“家族のつどい”

9月5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

9月 おはぎ

暑さ寒さも彼岸までとは良く言ったもので、あんなに暑かった日が嘘のような涼風が吹くこの頃です。

さて、お彼岸にはお仏壇に野菜の天ぷら(精進揚げ)やお団子をお供えし、ご先祖様に手を合わせる方も多いと思います。また、春のお彼岸には牡丹になぞらえて「ぼた餅」を、秋には萩になぞらえて「おはぎ」をお供えすることもご存知だと思います。お供えする物や供え方は地域や家庭により様々です。

「ぼた餅」と「おはぎ」は同じ食べ物ですが、一説によるとぼた餅はこしあん、おはぎはつぶあんだとか。あんこの原料の小豆は9~11月が収穫期。新鮮な小豆は皮も柔らかいので秋は粒あんとし、冬を越した小豆は皮が硬くなるので春は皮を取り除いたこしあんにします。小豆は、赤い色に魔除けの効果があると信じられており、邪気を払う食べ物です。



また、昔はあんこに使用する砂糖は貴重でした。「もち米」と高級品を使った「あんこ」の2つの物を合わせる言葉の語呂から、ご先祖様の心と自分達の心を合わせるという意味もあるそうです。

江戸時代出版された「和漢三才図会(わかんさんさいずえ)」という百科事典の中に「牡丹餅および萩の花は形、色をもってこれを名づく」と記述されているそうです。小豆の赤色と、春の花の牡丹と秋の花の萩が同じ色。牡丹は丸くて大きな花なので、ぼた餅も大きく丸い形。萩の花は細くて小さな花なので、おはぎも小さく細長い形。というのが本来のようですが、今では季節に関係なく呼び方も「おはぎ」大きさも形も同じ俵型が多いです。

こんな由来を思いながら、感謝の気持ちと一緒に、ご先祖様に手を合わせてみてはいかがでしょうか。

管理栄養士 笠原由美