

# 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 高齢者に急増：心不全
- ▶スタッフコラム れんこんのツナマヨ和え

- ▶胃と腸の話 胆嚢を取っても大丈夫？
- ▶食べ物よもやま話 そば

秋も深まり紅葉の季節になりました。私たちが当たり前のように楽しんでいる紅葉ですが、世界中どこでもみられるものではありません。葉の色が変化する落葉樹があるのは北半球の温帯地帯の一部(東アジア沿岸部やヨーロッパの一部、北アメリカ東部など)に限られます。日本の落葉樹は種類が多いため、紅葉の彩りが鮮やかなことで知られており、世界中から多くの観光客が“紅葉狩り”に訪れます。



## 高齢者に増加中：心不全

心不全とは心臓のポンプ機能が衰え、全身に十分な血液を送り出せなくなることで、呼吸困難やむくみなどの症状がおこる病気です。症状は徐々に進行し、国内の研究では心不全で入院した人の約3割が1年以内に再入院するとの報告があります。日本人の死亡原因の1位はがんで2位は心臓病ですが、心臓病の中で一番多いのが心不全です。

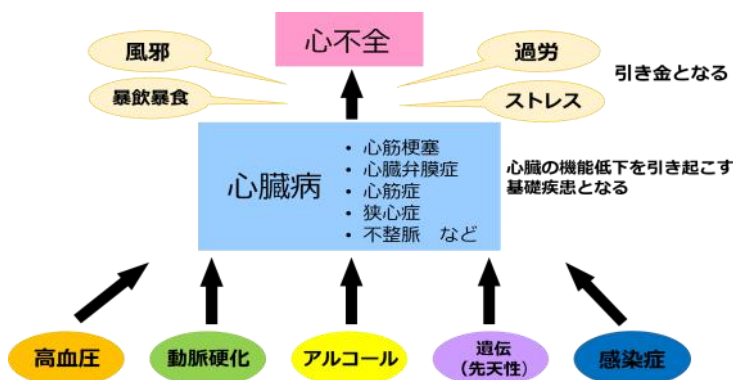
心不全は高齢者に多い疾患で、高齢になればなるほど罹患率が高くなることで知られています。高齢化に伴い日本の心不全の患者数は増え、団塊の世代が80歳代を迎える2030年代には130万人を超えると予想されます。これは2016年の全がんの患者数が101万人という数字と比べてもかなり多いことがわかんと思えます。このような急激な心不全患者の増加は、感染症の爆発的な流行になぞらえ“心不全パンデミック”と呼ばれています。慢性心不全患者の多くは入退院を繰り返すため、心不全パンデミックの状態になると基幹病院の循環器科だけでは対応できなくなったり、莫大な医療費がかかることが予測されます。この心不全パンデミックは日本だけでなく、多くの先進国でおこることが予測され、各国で対策がなされています。



## 心不全の引き金は過労、風邪、ストレスなど

心不全には心筋梗塞などにより急激に心臓の働きが悪くなる“急性心不全”と、心不全の状態が慢性的に続く“慢性心不全”があります。急性心不全の場合、入院し安静にした上、点滴注射や酸素吸入などの処置が行われますが、慢性心不全の場合、内服薬での治療が一般的です。

心不全は一つの病気ではなく、様々な心臓の疾患がベースにあり、そこに過労・風邪・ストレスなどが引き金となっておこる心疾患の終末像といわれています(下図)。心不全にならないためにはまずその前段階である生活習慣病や心臓の病気を予防することが大切です。



## 心不全の症状

心不全の症状は重症度によって異なりますが、特徴的なものは下記のようになります。ただ、高齢者の心不全ははつきりとした症状が現れにくく、症状があっても「年のせい」など見過ごしたまま重症化してしまうことがあります。症状がある場合は早めに主治医に相談しましょう。

### 心不全の特徴的な症状

- 階段や坂道で息切れがする
- 足や顔のむくみが強い
- 体重が増加した(1週間に2~3キロの増加)
- だるさや疲れやすさがある
- 夜間、横になるとの呼吸困難や咳がある
- 手足が冷たい



## 生活習慣を見直し、悪化予防を!

心不全は一度発症すると悪化と改善を繰り返しながら徐々に進行します。しかし、がんなどの重症疾患と違い生活習慣の改善で悪化を予防できます。住み慣れた地域でできるだけ長く生活できるよう、日常生活を見直し悪化を予防しましょう。また心不全治療の上で最も大切なのは薬を確実に内服することです。薬の飲み忘れには気をつけましょう。

### 1.塩分は1日6g未満に抑えましょう。

ナトリウムは水を体にためる性質があります。そのため、食塩を多く摂取すると循環血液量が増加し心臓に負担がかかり、むくみややすくなります。日本人の平均食塩摂取量が約12gなので、その半分近くにまでに減塩する必要があります。酢やレモンなど酸味や香辛料をうまく利用し減塩しましょう。

### 2.禁煙・節酒を心がけましょう。

たばこは血圧や脈拍を上昇させるだけでなく、一酸化炭素の増加で血液中の酸素濃度を低くします。一本吸うごとに心臓にわざわざ負担をかけるようなものなので、今すぐ禁煙しましょう! また過剰なアルコール摂取も心臓への負担になります。適量を心がけることが大切です。



### 3.適度な運動(1日30分週3回程度の運動)で体力作りを。

心臓が悪いと過度に安静にする人がいますが、適度な運動で体力がつくと血管が広がり心臓への負担が軽減されます。ただ心臓の状態によっては運動を控えた方がいい場合もあるので主治医の指示のもとに行うようにしましょう。

### 4.過労やストレス、風邪などの感染症に注意。

風邪などの感染症や過労、ストレス・睡眠不足は心臓に負担をかけ心不全悪化の引き金になります。規則正しい生活を送り、疲れをためないようにしましょう。

### 5.肥満に注意しましょう。

体重が増加すると体全体の血液循環量が増えるので、それだけで心臓に負担をかけることとなります。適正体重を保ちましょう。ただし急激なダイエットはさらに体への負担となるのでゆっくり減量することが大切です。

# 胃と腸の話

## 胆のうを取っても大丈夫？

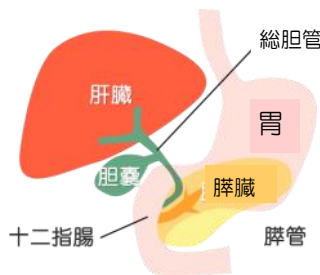
胆嚢結石症(胆石症)は大変多い疾患です。腹部超音波(エコー)を行うと結構な確率で見つかります。40歳以上の肥満の女性に多いといわれ、男女比は大体1:2です。また糖尿病、肝臓病、運動不足などが胆石症を増加させているようです。

普通、無症状の場合、特に積極的に胆石を取ったり胆嚢を切除したりすることはありませんが、過去に痛みを生じたり、胆のう炎を生じた時などは積極的に切除することになります。

治療としては、胆石を溶解するような内服をしたり、超音波で石を砕く“体外衝撃波破碎療法(ESWL)”などがありますが、やはり完治を期待して手術となることが多いです。最近では腹腔鏡を用いて小さい穴だけあけて胆嚢を切除する腹腔鏡下胆嚢切除術が一般的です。また、結石が胆嚢内でなく、総胆管という十二

指腸に流れ込む管にできた場合は内視鏡での結石摘出が行われます。

ところで、胆のうは切除しても全く問題はないのでしょうか。答えはイエスです。ほとんどの方が手術後も全く問題なく生活が出来ます。しかし、中には油っぽいもの食べた後に下痢になりやすくなったと訴える方もおられますが、整腸剤などで十分コントロール出来ます。胆石で痛みがあるような人は胆のう炎を繰り返しており、すでに胆のうの機能が廃絶に近い状態になっていることが多く、切除しても術前とあまり変わらないと言われております。右上腹部痛を経験したことのある方は一度医師に相談してみましょう。



### 10・11月院内展示の御案内...

日達れんげ切り絵教室の皆さんの切り絵作品を展示しています。心温まる作品の数々をお楽しみ下さい。患者さん以外の方もお気軽のお越し下さい。

### 日達れんげ 切り絵教室 (下諏訪) 作品展



### インフルエンザワクチン 予約受付中

**接種期間 10/15(月)~12/25(火)**

\* 65歳以上で諏訪地区6市町村に住所のある方  
→1回1000円。予約は必要なく診察時間内ならいつでも接種可能です。ただ期間後半はワクチンの在庫が品薄になる可能性があります。ワクチンの入荷がない場合、接種できない場合もありますのでご了承下さい。

\* 65歳未満の方  
→1回3000円。  
接種受付時間 月・火・木・金 午後4:15~5:15  
ご予約の上、接種受付時間にお越し下さい。

\* 接種受付時間は大変な混雑が予想されます。時間に余裕を持って来院して下さい。

\* 治療中の病気のある方は事前に主治医の許可が必要です。



### スタッフコラム れんこんのツナマヨ和え 医療事務 宮澤三美

<b>【材料】</b>	
ツナ缶	1個
れんこん	5cm
調味料	
・マヨネーズ	大さじ1
・めんつゆ (3倍希釈)	小さじ1
・こしょう	少々

**【作り方】**

- ①れんこんは縦半分に切り、薄くスライス。水につけて水気を切る。
- ②①を耐熱容器に入れて、ふんわりとラップをし600wのレンジで3分加熱する。
- ③ツナ缶の缶汁を切り、②のれんこん、調味料を加えてあえる。

\* かいわれ大根を入れてもおいしいです！

### 食べものよもやま話 11月 そば

新そばの季節になり、各地でそば祭りが開催されています。新そばの美しい色と香りは、そば好きにはたまらない物です。うぐいす色のそばの色は新そばの条件の一つです。そばの実の一番外側の殻は、そば枕の中身に使われる物で外皮と言います。外皮を取り除くと種皮(甘皮)が出てきます。鮮度の良い物は淡緑色をしていて、日が経つと褐色化してしまいます。新そばは種皮(甘皮)が淡緑色のそばの実から作られた物なのです。実の中心部は胚乳と呼ばれ、この部分からできる粉は真っ白で「一番粉」とか「更科粉」と呼ばれ、これを使った色白のそばを「更級そば」と言います。これに対し、黒色のそばは、外皮がある程度混ざった粉からできていて「田舎そば」と言ったりもします。また薄緑色のそばを「藪そば」と言う事もあります。そばの原料は粉と水が主で単純なだけに、色・風味・食味は、粉が実のどの部分からできているのか、つなぎの量や種類、打ち方、切り方などで大きく違います。また栄養価も違ってきます。

そばは一般に他の主食に比べ、たんぱく質、ビタミン、ミネラルを豊富に含んでいます。食物繊維やそばに特有のルチンは、外皮に近い程多く含まれます。

「韃靼(だつたん)そば」という黄色みがかかったそばがあります。これは普通のそばの実とは違う形をしたそばの実からできたそばで、ルチンが普通のそばの50~100倍も含まれていることで話題です。ルチンは植物に含まれる色素成分で、毛細血管強化、高血圧予防などの効果があり、機能的成分(抗酸化物質)として注目されています。

知れば知るほど奥が深いそばですが、そばを食べる機会が多い長野県です。そばのうんちくを知って食べるとまた一味違うかもしれませんね。



管理栄養士 笠原由美