

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 身近な病気：アルコール依存症
▶スタッフコラム かぼちゃとくるみのサラダ

- ▶胃と腸の話 喫煙と消化器疾患
▶食べ物よもやま話 いのしし

書初めは日本の伝統的なお正月の風習の一つです。平安時代、貴族が元旦の早朝に汲んだ神聖な水“若水”で墨をすり、年神様のいる恵方に向かって詩歌を書いたことに由来します。現在は1月2日にその年の抱負をしたため、どんど焼きで炊き上げるのが一般的になっています。気持ちを新たに新年の目標を書いてみましょう



身近な病気 アルコール依存症

年末年始は飲酒の機会が増える時期です。“酒は百薬の長”などと言われますが、多量の飲酒は肝臓をはじめとする消化器の疾患や生活習慣病、心疾患などの原因になります。またアルコールは麻薬などと同様に依存性の強い薬物でもあります。多量の飲酒は人間関係や仕事、家族関係にも悪影響を及ぼします。

アルコール依存症とはお酒の飲み方(飲む量やタイミング、状況など)をコントロールすることができなくなる病気です。依存症になると「飲むことが良くない」とわかっているにもかかわらず飲まざるにはいられなくなります。日本のアルコールの消費量は総人口の減少や高齢化の影響で減少傾向にあります。2013年の調査で日本のアルコール依存症の推定患者は109万人ですが予備軍は300万人、その中で治療を受けているのはわずか4万人と言われています。また飲酒運転で検挙された人の男性5割、女性4割が依存症との報告もあり、深刻な問題になっています。アルコール依存症の症状としては下記のようなものがあります。

アルコール依存症の症状

- ・飲酒量が増え、飲むスピードも速くなった
- ・飲酒量を自分でコントロールできない
- ・飲酒に代わる趣味などに興味がなくなる
- ・体の具合が悪くても飲酒がやめられない
- ・お酒を飲まないと離脱症状(不眠・イライラ・振戦など)がでる



女性や高齢者にも増加中

アルコール依存症は学歴や職業、性別などに関わらず飲酒の習慣のある人なら誰でも発症する可能性のある病気です。その発症には体質や家庭環境、飲酒環境、ストレスなど様々な要因が絡みあっています。アルコール依存症というと男性の病気と思われがちですが、近年女性のアルコール依存症患者数は急増しています。女性の場合は結婚・育児などライフスタイルの変化をきっかけに飲酒が進むことが多いようです。女性は男性に比べて体が小さいのでアルコールの血中濃度が上がりやすく、男性より少量のアルコールで、また短い年月で依存症になりやすいといわれています。

また高齢化に伴い、高齢者のアルコール依存症も増加しています。男性の場合、定年退職を引き金にアルコール量が増える人が多いようです。高齢者のアルコール依存症では身体機能や認知機能の低下に伴い、転倒や失禁、記憶障害などの問題がでてきます。アルコールの多量飲酒は脳の萎縮を引き起こし、認知症の引き金にもなるので注意が必要です。



家族のサポートも大切

アルコール依存症になるとそれまで大切にしていた家庭や仕事などより、アルコールが優先されるようになります。そのため家庭内暴力や経済的困窮、人間関係のトラブルを引き起こし家庭崩壊の原因にもなります。

アルコール依存症が進行すると家族はその対応に追われるようになりますが、家族によってはお酒で起こった問題を尻ぬぐいしたり、飲み代の付けを支払うなど本人をサポートするような行動にでることがあります。また、アルコール依存症は“飲酒がコントロールできない病気”なのにも関わらず、お酒がやめられないのは“本人の意志の弱さや性格の問題”として本人を非難することがあります。

飲酒の結果生じた問題を隠そうとしたり、感情的に本人を責めることは依存症の回復を妨げるだけでなく、家族関係を悪化させます。お酒で起こった問題の後始末を家族がしていると、本人はいつまでも家族に甘えてしまい、依存症から抜け出せません。家族は依存症が病気であることを理解して毅然とした態度をとること、また自分たちだけで解決しようとせず外部の力(専門外来など)を借りることが大切です。アルコール依存症の人の多くは「自分は依存症ではない」と否定しますが、まず家族など周りの人が依存症への理解を深め、本人を治療へ導くようにしましょう。アルコールを飲む期間が長いほど健康問題・社会問題が深刻化します。早期発見・早期治療が大切です。



適正飲酒を保ち、休肝日を作ろう！

アルコール依存症はお酒を飲む人ならだれでも発症する可能性のある病気です。長い年月をかけ進行していきます。またアルコール依存症は再発率の高い病気です。いったん断酒しても何かのきっかけでお酒を飲むようになると再び依存症になってしまう場合があります。アルコール依存症にならないためには普段から適正飲酒を心がけることが大切です。

厚生労働省の定める適正な飲酒量は1日平均純アルコールで20g程度と言われています(下図)。女性や高齢者はこの半分が目安です。ゆっくりしゃべりながら、食べながら飲むことで飲む量を抑え、だらだらと飲み続けないようにしましょう。



また毎日飲酒をすると、肝臓などの臓器に負担がかかるばかりでなく“耐性”といって同じアルコール量では酔わなくなる現象が起こります。耐性ができないように飲まない日を作ることが大切です。週に2~3日の休肝日を作ようにしましょう！



喫煙と消化器疾患

タバコが肺がんや肺気腫などの呼吸器疾患に、また心筋梗塞などの循環器疾患に悪影響であることはよく知られています。しかし、胃腸や肝臓、すい臓といった消化器疾患にも色々な悪影響があることを知ってほしいと思います。

まず、思いつくのが胃や十二指腸潰瘍です。喫煙は発症・治癒・再発のいずれにも悪い作用をしていると証明されています。タバコの潰瘍に対する機序については、色々なメカニズムがあるわけですが、主には有害物質(ニコチン)が胃の排泄能を低下させること、胃の粘膜の血流を低下させることが潰瘍の発症に大きく影響しています。特に高齢者では喫煙率も高く、ピロリ菌感染者も多いことから潰瘍患者も多くなっています。潰瘍以外にも炎症性腸疾患と呼ばれる、潰瘍性大腸炎、ク

ローン病といった疾患も発症を増やすといわれています。

悪性腫瘍では食道がんが喫煙と強く関連しています。喫煙者は非喫煙者に比べ6~7倍も高く、これにアルコールの多飲者だとなんと50倍にもなるといわれています。また胃がんでは1.5~1.6倍、すい臓や大腸がんも喫煙者で多少増加するというデータがあります。

喫煙者が肩身の狭い世の中になっていますが、わが国は主要先進国の中では最も禁煙の取り組みの悪い状況に甘んじています。来年に東京オリンピックを控え、世界中から注目が集まる日本。もっと気合を入れたいといけませんね。



12・1月院内展示の御案内...

現在院内で箕輪町在住の足助宗雄氏による木彫り・立体書画・刻字の作品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。

足助宗雄氏 木彫り・立体書画・刻字展



スタッフコラム かぼちゃとくるみのサラダ 看護師 武居千恵

【材料(5~6人分)】

かぼちゃ	1/4個(300g)
塩	小さじ1/4
マヨネーズ	大さじ2
クルミ	大さじ2 (粗めに刻む)
レーズン	大さじ2

【作り方】

- ①かぼちゃは種とわたをスプーンなどでこそげ取り、皮をむいて一口大に切る。
- ②鍋にかぼちゃとひたひたの水(1カップ位)を入れて、強めの中火にかけて蓋をして8~9分煮る。
- ③かぼちゃに火が通ったらふたを取り、火を強めて水分を飛ばす。熱いうちに塩を全体に振り、マヨネーズを加えて全体を混ぜる(鍋の中でやってOK)
- ④クルミとレーズンを加えてよく混ぜたら出来上がり!

食べものよもやま話

12月 いのしし



認知症の家族を介護されている方

“家族のつどい”

1月9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。



今年の干支は「亥(いのしし)」。「い」は鳴き声を表した擬声語で「ウイ」と発音し、古くは「𪛗(ゐ)」と呼ばれていました。「しし」は元々「肉」という意味でそれが食用にする獣の意となり「ウイ」と鳴く食用獣を「いのしし」と呼ぶようになったと言われてい

ます。いのししは縄文や弥生時代の遺跡から骨が出土する事や「古事記」「日本書紀」にも記載がある事から、古くから食用とされて来たと考えられます。仏教伝来以降、獣肉食が禁止されていた時も、海の生き物は獣でなく魚という考えから肉質が似ているクジラに例え「山クジラ」と言い替えたり、いのしし肉は万病を防ぐと言われ無病息災の象徴とされていたので、肉ではなく薬だと言って「薬喰(くすりぐい)」と言い替えたりして食べ続けられて来ました。明治以降は大衆化し、第二次世界大戦後に商品化されるようになりました。近年、いのしし肉は「ジビエ」の一つとして注目されています。

ジビエとは狩猟で得た天然の野生鳥獣の食肉を意味するフランス語です。狩猟が解禁となる11月15日から2月頃まで天然物が出回り、秋の木の实を沢山食べ体が大きくなり繁殖期を迎えようとする雄が極上とされていますが、脂に独特の臭いがありますので、脂の多少や雄雌の違いでどれが美味しいかは人それぞれ好みがあるようです。

肉色は豚肉より赤みが濃いので、その見た目から「ぼたん肉」とも呼ばれます。鉄分が多いのが特長ですが、獣臭さから敬遠する方もいると思います。塩水で数回もみ洗いしたり、日本酒・ビール・ワインなどに一晚漬けると臭みの元となる血を除けます。香味野菜や香辛料を使って調理すると更に美味しくなります。食中毒を防ぐため、肉の中心部までしっかり加熱する事が大切です。



管理栄養士 笠原由美