

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 インフルエンザ
▶スタッフコラム ネギのスープ

▶胃と腸の話 もし胃がん・大腸がんと言われたら
▶食べ物よもやま話 寒天

2月22日は“にゃんにゃんにゃん”語呂にちなんで、日本独自に制定された“猫の日”です(世界共通の猫の日は8月8日)。かつてペットというと犬が主流でしたが、2017年からは猫の飼育飼育頭数が犬を上回っています。猫の写真集も人気を博し、日本は空前の猫ブームです!



猛威を振るう！インフルエンザ

連日新聞などで報道されるインフルエンザ流行のニュース。インフルエンザは年間1000万人前後が感染し、インフルエンザ関連の死亡者数は1万人前後と推計されています。年代別に見ると小学生が一番罹患率が高く、高齢者は罹患率は低いものの、死亡率は一番高くなっています。インフルエンザにはABCの3つの型がありそれぞれの特徴は以下ようになります(下図)。

インフルエンザ各型の特徴

- A型**…人や多くの動物に感染する一般的なインフルエンザ。ウイルスが変異しやすく、強い感染力を持ち世界的に大流行する。
- B型**…人へのみ感染する。症状はA型より軽症のことが多く、A型ほど大流行しない。下痢など消化器の症状が現れることもある。
- C型**…人へのみ感染し、季節に関係なく散発。症状は普通の風邪と変わらず、大流行することはない。

このうち冬に流行する季節性のインフルエンザはA型とB型です。2つはウイルスの型が違うため、不幸にも同シーズンに両方の型に感染してしまう方もいます。インフルエンザウイルスの特徴は変異し続けることです。人の体には免疫機能があり、ウイルスに感染すると、そのウイルスに対する抗体ができるため、同じウイルスには感染しにくくなります。この働きを利用するのがワクチン接種です。それでも毎年インフルエンザが流行するのは、インフルエンザのウイルスは人に感染しても生き残っていかれるように少しずつ変異し続けるからです。特にA型インフルエンザの場合、数年から数十年に一度全く人が感染したことがないような新しい型に変異します。この変異によって発生する新型インフルエンザは、多くの人が免疫を持っていないため世界的に大流行します。かつて流行ったスペイン風邪、香港風邪なども新型インフルエンザの一種で多くの人が犠牲になりました。



幼児は脳炎に、高齢者は肺炎に注意！

インフルエンザは様々な合併症を起こしますが、幼児では脳症、高齢者や慢性疾患のある方には肺炎が多く見られます。幼児はうまく症状を伝えることができず、また高齢者はインフルエンザに感染しても高熱が出ない場合があります。脳症や肺炎は症状が重症化しやすく、命の危険につながりかねないため、周りの人が注意深く観察する必要があります。肺炎と脳症には以下のような症状があります。



肺炎(高齢者に多い)
咳や痰が長引く
呼吸が浅い、苦しい
微熱が続く

脳炎(幼児に多い)
意識が混濁している
意味不明な行動・言動がある
痙攣が起こる

風邪とインフルエンザの違い

風邪とインフルエンザはよく似た症状が現れますが、全く異なる疾患です。風邪は比較的軽症なのに対し、インフルエンザは急激に全身症状が現れます。インフルエンザの影響を受けやすいのは抵抗力の弱い幼児や高齢者に加え、肺や心臓・腎臓などに持病のある人や糖尿病の人、免疫抑制剤などを内服している人です。これらの人はインフルエンザに感染すると重症化しやすいため、ワクチンを接種するとともに普段から予防に努めましょう。またインフルエンザは風邪と比べて大変感染力が強く周囲の人に容易に感染します。インフルエンザと診断されたら周りの人に感染させない配慮も必要です。



	風邪	インフルエンザ
原因ウイルス	アデノウイルス ライノウイルスなど多数あり	インフルエンザウイルス
症状	鼻水・咽頭痛・くしゃみ・咳など	高熱・悪寒・筋肉痛・関節痛・倦怠感など
症状の現れ方	比較的ゆっくり	急激
症状の部位	局所的	全身
発生状況	散発的	冬季に流行

インフルエンザの予防

インフルエンザは予防が肝心！罹患しないように普段から以下のようなことを心掛けましょう。

1.インフルエンザの予防注射を受ける

予防法として最も効果が期待されるのはインフルエンザワクチンの接種です。ワクチンは毎年、その年に流行する型を予測しA型B型それぞれ2種類の入ったものが作られます。ワクチンを接種すると発症の危険性のある程度減少させるとともに、発症しても重症化や死亡のリスクを防ぐ効果があると考えられています。抗体の量はワクチン接種後、1か月前後でピークを迎え、5か月ほどかけて緩やかに減少していきます。インフルエンザの流行は1~2月がピークということを考えると、12月半ばまでに接種するようにしましょう。



2.手洗いとマスクで体にウイルスが入るのを防ごう

インフルエンザの主な感染経路は飛沫感染で、感染者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを周囲の人が吸い込むことにより感染します。人混みに出る際はマスクを着用しましょう。また手についたウイルスを洗い流すため手洗いも重要です。

3.十分な栄養・休養、適度な運動で抵抗力をつけよう

インフルエンザに罹患しないためには普段から、栄養バランスの整った食事をとること、運動で体を鍛えておくことも大切です。またストレスや睡眠不足は免疫力を低下させるので、心と体の休養も心掛けましょう。

胃と腸の話 もし胃がん・大腸がんといわれたら

1・2月院内展示の御案内...

世界の風景 写真展

現在院内で世界の風景の写真展を開催しています。

世界各地の美しい風景をお楽しみ下さい。



臨時休診のお知らせ

2月22・23日
(金・土)



認知症の家族を介護されている方

“家族のつどい”

2月6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。



もし、病院で「あなたはがんです。」と言われたら、どうしますか。その場で内視鏡で切除できるようなポリープみたいなものならともかく、ある程度覚悟はできていても、いざ告知されれば誰でも気が動転するものです。

当院でも内視鏡を数多く行っていると、胃や大腸、食道のがんを見つけることは珍しくはありません。ごく早期で内視鏡的に完治できる場合なら問題はありますが、大変な治療が必要な進行がんであったりした場合、患者さんに伝える時は私でも気が滅入りますし、あまりうれしいものではありません。

がんになった時、一番大事なのはまず落ち着くこと、気が動転した挙句、自暴自棄になって治療拒否となることが最もよくないパターンです。普通に治療を受ければ難なく完治できるにも拘わらず、治療を拒否し、何か怪しげな民間療法に飛びついてしまい、挙句の果てに

は手遅れになってしまったという例をいくつも見てきました。

人間なんて誰でも弱いものです。がんなんて誰も受け入れたくはありません。しかし医療の進んだ現代は様々な方法があります。まずは一呼吸おいて身近な人に打ち明けましょう。そして、主治医と、とことん話し合うことです。どのようなタイプのがんか、進行度は、どんな検査が必要か、どんな治療法があるのか、治療はきついのか、予後はどのようなか、今後の生活はどうなるのか等々...

インターネットで調べてもいいですし、友人や他の医師に聞いてもいいです。治療は急いだほうがいいですが、できる限りじっくり考える時間を持ちましょう。健康なうちにがんの告知された時の対応を考えておくのもいいでしょう。



スタッフコラム ねぎのスープ 看護師 鮎沢理恵

【材料(4人分)】

ねぎ	3本
ベーコン	2枚
にんにく	1片
生姜	1片(10g)
水	600cc
中華スープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々

【作り方】

- ①ねぎは3~5cmの長さに切る。
- ②にんにくは薄切りに生姜はすりおろして汁を絞る。ベーコンは好みの幅に切る。
- ③鍋に生姜汁以外の材料を入れて、中火で10分位煮る(好みでもう少し似るとネギがトロツとなる)
- ④生姜汁を加えて火を止めて出来上がり!

体が温まる、冬ぴったりのメニューです!



食べものよもやま話

2月 寒天

この季節になると諏訪地方(特に茅野市宮川)の寒天作りの様子が報道されます。寒天は、食物繊維が豊富な事から、生活習慣病や便秘の改善や予防に効果があり、近年注目されており、諏訪が誇る伝統的な名産品です。

私達に身近な寒天ですが、原料は海藻のテングサなのに、なぜ海から離れた諏訪の地で、生産が盛んになったのかご存知ですか？話は江戸時代にさかのぼります。冬のある日、参勤交代途上の薩摩藩主島津公が京都伏見の宿「美濃屋」に宿泊しました。宿主、美濃屋太郎左衛門は夕食にトコロテンを出してもてなし、その残りを屋外に放置したところ、寒さの為、凍結して干からびてしまいました。それを試しに水戻しし煮溶かすと、元の物より透明で海藻臭さが無いゼリーができました。このように偶然 発見されたのが寒天とされています。



美濃屋の主人がこの偶然の産物を隠元禅師(いんげん豆をもたらした事で知られる、黄檗山萬福寺(おうぼくざんまんぶくじ)を開いた僧)に試食してもらったところ、精進料理にふさわしいと言って「寒晒しのところてん」の意から「寒天」と命名しました。

江戸末期、茅野市玉川穴山の行商人、小林桑左衛門は、京都丹波の寒天作りを見て、郷里の寒さに寒天作りが 適しているのではないかと考え諏訪地方に広めました。諏訪地方では農閑期の副業として広まり、当時は原料のテングサを伊豆から大量に買い付けていました。きれいな水と空気、冬に氷点下になる日が多い事、乾燥した気候、強風があまり吹かないなどの風土的特徴から諏訪の地に寒天作りが定着しました。

2月16日は茅野商工会議所と長野県寒天水産加工業協同組合が定めた「寒天の日」です。

管理栄養士 笠原由美