

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
- ▶スタッフコラム
- 増えている花粉症
- 甘辛ケチャップの豚こま肉団子

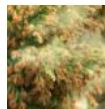
- ▶胃と腸の話
- ▶食べ物よもやま話
- GISTとは
- キャベツ

4月1日はエイプリルフール。エイプリルフールの起源については世界各地に諸説ありますが、日本にこの風習が伝わったのは江戸時代との説が有力です。新聞やテレビで嘘のニュースを流す・・・など大々的にエイプリルフールを楽しんでいる国もありますが、日本は真面目な国民性からかそこまで浸透していないようです。



増えている花粉症

日本には花粉症の原因となる植物が約60種類あるといわれていますが、最も多いのがスギ花粉症です。スギ花粉症は1970年代から急速に増加し、近年の調査で日本人の4人に1人がスギ花粉症であると推定されています。スギ花粉症が急激に増加したのは日本の政策と大きな関連があります。スギは古来より日本に生育する植物ですが、戦後木材としての利用目的で大量に植林されました。しかし、貿易自由化の影響でスギは価格の安い海外産木材にとって代われ、伐採・植林されないまま放置され大量の花粉をまき散らすようになりました。スギには樹齢30年を超えた頃から花粉を生産する特徴があり、スギが花粉生産年齢に達したことが花粉症増加の大きな原因になっています。それに加え、舗装された道路は土に戻るはずの花粉を再び舞い上げさせ、排ガスなどで汚れた空気は一層アレルギー症状を誘発させるなど戦後の環境の変化が花粉症の増加に拍車をかけました。また食生活の欧米化やストレスなど様々な要因が花粉症の増加に関連しています。現在、日本の国土の12% (448万ヘクタール) をスギ林が占めています。国は無花粉のスギの研究や他の樹木への植え替えを進めており、2050年頃からスギ花粉の飛散量はなだらかに下降していくと予想されています。



風邪と花粉症の違い

花粉症に代表される“アレルギー”は特定の物質に対して体が敏感に反応し、それを排除させようと様々な症状が現れます。花粉症の症状というと“くしゃみ・鼻水・鼻づまり”などがありますが、それ以外にも集中力の低下や、倦怠感など様々な症状が出ます。それらの症状は風邪にもよく似ていますが、治療法も対処法も違うので良く症状を見極めることが大切です。



風邪	症状	花粉症
粘りがある	鼻水	水っぽい
なし	目のかゆみ	あり
高熱が出ることもある	発熱	あっても微熱
無関係	天気との関係	晴天で悪化
1週間程度	症状の継続	数か月
たまに出る程度	くしゃみ	連続して出る

花粉症は朝がつらい！モーニングアタック

花粉症やアレルギー性鼻炎の人は朝起きてすぐ鼻水やくしゃみなどの発作的な症状“モーニングアタック”が起こることがあります。こういった朝の始まりに起きる症状は目覚めを悪くしたり、仕事や家事の効率を落とすなど生活に悪影響を及ぼします。モーニングアタックが起きる原因としては床に落ちた花粉などのアレルゲンを就寝中に吸い込むことや、起床時は自律神経のバランスが乱れることなどが考えられています。対策としては、花粉を室内に残さない様こまめに清掃することや、空気清浄機の利用、眠前の花粉症の薬の内服などがあります。

なお花粉症の薬は、症状がではじめたら直ちにか、花粉飛散開始時期の予測を目安に内服を始める方が効果的です。そうすることで症状の発現を遅らせ、シーズン中の症状を和らげることができます。花粉症に我慢は禁物。最近では短期間で高い効果のある薬も増えているので早めに受診し内服を開始しましょう。



花粉症予防はセルフケアから

花粉症を予防するためには症状を引き起こす花粉との接触を避けることが第一です。どれも簡単にできることばかりなので生活に取り入れてみましょう。

1.マスクや眼鏡で顔の周りをしっかりガード！！

花粉症は花粉が鼻やのど、目の粘膜に付着することで発症します。外出時はマスクや眼鏡で顔の周りをガードし、帰宅後は洗顔とうがいなどで花粉を洗い流しましょう。また家の中はこまめに掃除し花粉を室内に残さないことが大切です。



2.花粉が付着しにくい服装を選びましょう。

ウールやフリースなど表面のけば立った素材は静電気を帯びやすく花粉が付着しやすくなります。ナイロンなど表面がつるつるしたものを着るようにし、家に入る前に花粉を叩き落とす習慣をつけましょう。また長い髪はまとめることで花粉が付着しにくくなります。

3.外出時は花粉情報をチェックし対策を！

一般的に以下のような条件下では花粉の飛散量が多いといわれています。新聞やテレビなどの花粉情報をチェックして、花粉飛散量の多い時の外出は避けるか、万全の対策で外出するようにしましょう。

花粉の飛びやすい日

- ・風が強く晴天の日
- ・雨上がりの翌日の晴れた日
- ・最高気温が高い日
- ・湿度が低く乾燥した日

花粉の飛びやすい時間帯

- ・11～14時：気温が上がり花粉が飛びやすくなる
- ・17～19時：気温が下がり上空の花粉が地上に落下する

4.タバコとアルコールは控えめに

タバコは鼻や喉の粘膜を刺激し、アルコールは鼻の粘膜を充血させ症状を悪化させます。また普段からバランスの良い食事と十分な休息で体調を整えておくことも大切です。

胃と腸の話 GIST とは

先日、ショーケンの愛称で親しまれた萩原健一さんがGIST(消化管間葉系腫瘍)で亡くなりました。GISTというのは聞きなれない病名で、いったい何なのかと思われた方も多いのではないのでしょうか。普通の胃がんとはどう違うのでしょうか。

インターネットで調べると、「GISTとは消化管間葉系、もしくは間質腫瘍といい、普通のがんは消化管の粘膜からできるのに対し、粘膜の下の筋肉層から発生する粘膜下腫瘍の一種。大変まれな腫瘍で、10万人に1~2人程度。胃がほとんどで70%を占め、小腸が20%、大腸が5%・・・」などとなっています。しかし我々胃腸科で内視鏡を行っている、もっと患者数は多いような印象を持っています。

上述の通り、一般的ながんは粘膜(表層)から発生するのに対し、GISTは粘膜より奥の筋肉層から発生し、内視鏡で観察すると表面は正

常粘膜のなだらかな球状の隆起となります。観察は容易ですが、腫瘍の本体は粘膜の下の奥のほうですので、内視鏡で細胞を採取しても正常粘膜しか取れず診断は困難です。

しかしある程度の大きさになるまでは成長は大変緩徐でほとんど転移などすることはないため、基本的には定期的な内視鏡検査でフォローされる場合がほとんどです(広い意味でのGISTまで含めるとはるかに多いでしょう)。ごくまれに大きく成長し悪性化すると、肝臓などに転移をして予後不良となります。ショーケンもかなり稀なケースでしょう。もし、内視鏡で粘膜下腫瘍だから定期検査で大丈夫と言われた方はGISTの可能性が高いと思います。一度主治医の先生に聞いてみましょう。



4月院内展示の御案内...

現在院内で小口きみ子さんによるピースアートなどの小物や水彩画の作品展を開催しています。製作費0円にこだわった小口さんの作品の数々をお楽しみ下さい。

小口きみ子
自分勝手手芸&ナメクジアート展



* 認知症のご家族を
介護されている皆さんへ *

ミニ学習会 「愚痴が心を軽くする」 & 介護体験を語る会

日時：5月8日(水)
14:00~15:30

参加費：100円

対象者：
認知症のご家族を
介護されている方

場所：当院待合室

* 事前申し込み不要

カウンセラーさんによる
学習会と、介護体験の
発表会を行います。お気軽
にご参加下さい。



スタッフコラム 甘辛ケチャップの豚こま肉団子 医療事務 宮澤三美

【材料(2人分)】

豚小間切れ肉	350g
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	2個
塩・こしょう	少々
薄力粉	適宜
サラダ油	大さじ1
ケチャップ	大さじ5
ウスターソース	大さじ2

【作り方】

- ① 豚肉は塩・こしょうをふり、3cm程度に丸めて薄力粉を振る。
- ② 玉ねぎはくし切り、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ③ サラダ油で玉ねぎ・ピーマンを焼いて取り出し、同じフライパンで豚肉も焼く。
- ④ 玉ねぎ・ピーマンを戻しケチャップ・ウスターソースをよくからめる。

食べものよもやま話

4月 キャベツ

キャベツは季節を問わず、いつでも店頭並んでいる野菜の一つです。季節により産地を変え、種を蒔く時期をずらして栽培されている為、私達はいつでも食べる事ができるのです。春は神奈川県・愛知県・千葉県、夏秋は群馬県・岩手県・長野県、冬は愛知県・千葉県などが主な産地です。

葉の巻き方がしっかりして球のしまっている「寒玉」に対し、この季節に出回る球のしまりが緩い物は「春玉」といい、いわゆる春キャベツです。柔らかくみずみずしく、サラダや浅漬けにすると格別な美味しさがありますね。

さて「キャベツ」に似ている「キャベジン」という胃腸薬をご存知でしょうか？キャベツのしぼり汁に含まれている成分に、胃や十二指腸の粘膜を修復したり保護したりして潰瘍を予防する、胃酸過多による胸のむかつきを防ぐなどの働きがある事がわかり、そこから生まれた胃腸薬が「キャベジン」です。



「キャベジン」は「ビタミンU」と呼ばれ、「U」はUlcer(潰瘍)の頭文字からきています。ビタミンと言っても、実は現在認められているビタミンには含まれておらず、働きがビタミンとよく似ているビタミン類似物質です。

キャベツにはビタミンCも多く、ビタミンUと共に水溶性で熱に弱い性質があるので、あまり水さらしせず生で食べると効果的です。とんかつにたっぶりのキャベツが添えられているのは胃もたれを防ぐ、理にかなった食べ方といえます。

春キャベツは、変色したり内側から脇目が出てくるのが早いので、乾燥しない様に包んで冷蔵庫で保存し、早めに食べ切るをお勧めします。丸ごと使わない時は、外側の葉からはがして使うと長持ちします。

管理栄養士 笠原由美