

# 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 うつ病
- ▶スタッフコラム ふわふわチキンナゲット

- ▶胃と腸の話 ピロリ菌除菌により増えるがん
- ▶食べ物よもやま話 わらび

5月に開花する代表的な日本の花に藤があります。藤の花の美しさは古来から日本人を魅了し、古事記や万葉集にも藤の花が登場します。藤は樹齢が長いことでも知られ、日本最古の藤「藤花園～牛島の藤(埼玉県春日部市)」は樹齢1200年を超えるそうです。



## 本人は気づきにくいうつ病

うつ病とは気分の落ち込みや興味の減退などの症状が長い間継続し、日常生活にも支障をきたすようになった状態を指します。うつ病というと“特殊な病気”のように感じる方もいるかもしれませんが、15人に一人が生涯に一度はうつ病を経験するといわれており、うつ病を含めた気分障害で受診する患者さんは年々増加傾向にあります。うつ病は風邪などと違って「〇月〇日から症状が始まった」と具体的に特定するのが難しい疾患です。“いつの間にか以前と違う状態になっていた…”と気が付いても、それが“うつ病”とは本人は自覚しないまま症状が進行していくこともあります。うつ病の人は人に手助けをを求めることを避け自分を責める傾向にあり、うつ病患者の約半数が一度は自殺を考えるとされています。家族や職場の人など周りの人は以前とは違う小さなサインに気づいて受診を促すことも大切です。周りの人がわかるうつ病のサインには以下のようなものがあります。



家庭内で	職場で
口数が少なくなる。表情が暗い。 落ち着かない 食欲がない、夜眠れていない だるさを訴える 飲酒量が増える 反応が鈍い など	遅刻や欠勤が増える。 朝や休み明けに調子が悪い。 仕事の能率が低下したり、失敗が増える。 など

うつ病の原因としては心理的ストレスや脳の神経細胞の変性などがありますが、親・兄弟にうつ病のいる人はそうでない人に比べて15.～3倍うつ病になりやすいといわれています。また妊娠・出産などホルモンの影響で女性は男性よりうつ病に罹患する割合が高い傾向にあります。

## 体にも現れる症状

うつ病というと心の病気と考えられがちですが、体にも多彩な症状が現れます。以下のような症状が2週間以上続き、日常生活に支障を生じるようならうつ病の可能性があります。専門医を受診しましょう。

心の不調	体の不調
気分が憂鬱 何に対しても興味が持てない 落ち着かない。イライラする もの悲しい 自分を責める など	眠れない。食欲がない。 体重が落ちた。だるい。 便秘・下痢・肩や首の凝り・頭痛 体がしびれる 息が苦しい・動悸がする など

## うつ病の治療

うつ病の主な治療には環境調整と精神療法、薬物療法の3つがあります。

**環境調整(休養など)**…仕事や家事などの量を調整し、休養による疲労の回復を図ります。

**精神療法(カウンセリングなど)**…悩みを聞いてもらうことで不安を取り除いたり、日常生活の工夫を話し合います。またうつ病の人は物事のとらえ方が偏っている傾向にあるので、思考や行動の癖を修正しストレスを軽減できるようにしていきます。

**薬物療法**…抗うつ剤は即効性のあるものではなく、副作用の有無を確認しながら時間をかけて量や種類を調整していきます。またうつ病は1日の中でも症状に波があり、良くなったり悪くなったりを繰り返します。自己判断で内服を中止すると再発・悪化しやすいので医師に相談しながら薬の量を調整していきましょう。



## 家族の対応も大切

うつ病になった人の辛さは本人でないとわからないと言われていています。一番身近にいる家族は、必ず治る病気なのだと思われ本人と一緒に治療に取り組むことが大切です。うつ病は“気力の問題”ではなく“病気”であることを理解し、愛情を持って支えましょう。

### 1.安易に励ましたり、激励したりしない

“頑張りたくても頑張れない”のがうつ病です。安易な励ましや激励はかえって人を追い詰めます。家族は本人の悩みを否定したり励ましたりせず、真摯に、そして客観的に聴くことが大切です。寄り添ってあげましょう。

### 2.ゆっくり休ませてあげる

うつ病における休養は単なる余暇ではなく、治療上必要なものであることを周囲の人も理解しましょう。元気づけようとして外出に誘うことはかえって負担になる場合もあるので注意が必要です。



### 3.家事や仕事の負担を減らす

真面目で責任感の強い人は、具合が悪くても無理をしがちです。家事や仕事の負担を減らしてあげましょう。

### 4.重要な決断は先延ばしにする

うつ病になると優柔不断になり決断力が鈍ります。考えたり決断させることはうつ病の人にとって大きな負担になるので、“仕事を辞める”など重要な決断は急がず先延ばしにしましょう。

### 5.自殺のサインを見逃さない

うつ病のために自殺してしまう人は少なくありません。「死にたい」などと口にされると家族は慌てて「絶対だめ！」などと言ってしまいがちですがこれは逆効果で、自分の考えを否定されたと感じ余計に孤立感を高めます。自殺のサインが見えたら一時的に入院が必要な場合もあるので主治医に相談しましょう。



# 胃と腸の話

## ピロリ菌除菌により増えるがん？

年号が令和になり、テレビをつけると平成を振り返る番組をよく見かけますが、平成の時代に最も有名になった“菌”といえば、間違えなくピロリ菌でしょう。名前くらいは大体誰でもご存知だと思いますが、少なくとも昭和時代には誰も知りませんでした(院長も知りませんでした)。

以前は胃・十二指腸潰瘍の治療のためにピロリ菌除菌療法が行われていましたが、6年前から、保険診療でほぼすべてのピロリ菌感染患者に除菌ができるようになり、急激に一般市民に広まりました。大勢の人が除菌治療をして除菌に成功しています。

以前、このコラムでもお話しましたが、胃がんを減らす目的で除菌療法が行われるようになったわけですが、除菌しても胃がんをゼロにすることはできません。そもそもどれだけ胃がんを減らしているかも分かりません。ほとんど胃がんを減らす効果はないのではといった報

告もあるほどです。しかし、定期的に胃内視鏡をしていると、除菌後、胃粘膜萎縮(胃の老化、胃がん発生の培地)が数年でかなりきれいになる人がおり、このような人は除菌して良かったと思うことがよくあります。逆に胃がんが見つかったと、あの時点で除菌しておけばどうだったのかなと思うこともあります。除菌効果を証明するのは大変困難です。後悔先に立たず…なのでとりあえず除菌をする方向で良いのでしょう。

ここで、除菌により増えるがんにも触れておきます。除菌をすると萎縮が改善し、胃酸が増加し、逆流性食道炎が生じることがあります。この食道炎から生じる胃食道接合部がんというのが除菌により増えるといわれています。と言っても普通の胃がんや食道がんに比べれば極端に少ないがんですのでこだわる必要はなさそうです。今まで通りの胃検診を続けられれば良いでしょう。



藤森輝子

日本画展

### 5月院内展示の御案内...

現在院内で藤森輝子さんによる日本画展を開催しています。美しい若絵の具の世界をお楽しみください。



### スタッフコラム ふわふわチキンナゲット 看護師 春日文代

#### 【作り方】

- ①豆腐は水切りしておく
- ②水切りした豆腐とはんぺんを入れてくずし、ひき肉・塩こしょうを入れて練り混ぜる。
- ③170℃の油にスプーンですくって落とし、きつね色に揚げる。
- ④ソースをつけて食べる  
 ・BBQソース→ソース・ケチャップ・はちみつ  
 ・マスタードソース→マヨネーズ・マスタード・はちみつ  
 ・わさびソース→マヨネーズ・水・わさび など

#### 【材料】

鶏ひき肉	100g
* ひき肉の代わりにむね肉を叩いたものでも可	
木綿豆腐	1/2丁
はんぺん	1枚
塩こしょう	適量

\* 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。



### 食べものよもやま話

### 5月 わらび

雪が解け、芽吹き、気分がうきうきする様な季節になり、近くの山へ山菜採りに出かける方もいるでしょう。山菜の中でもわらびは身近な山菜です。産直市場などへ行くと、自生のわらびと一緒にあくが少ない栽培されたわらびも並んでいます。自身で採ったわらびが食べたいという方は、前の年に生えていたわらびの枯葉が沢山残っている様な場所がわらびが生えるポイントだそうです。

さて、わらびは生のままでは大変あくが強く、ビタミンB1を破壊する成分や発癌性物質が含まれていて食べる事ができません。きちんとあく抜きをする事で安全でおいしい食材になります。木灰が手に入れば、簡単にあく抜きができます。大き目の鍋にわらびを並べ、わらびが隠れる位の灰をばらばらと振りかけ、わらびが隠れるまで熱湯を注ぎ、浮き上がらない様に落とし蓋や新聞をかぶせ一晩置きます。



翌朝良く水洗いし、茹でて食べます。灰が手に入らない時は重曹であく抜きする方法があります。1リットルの熱湯に小さじ1程度の重曹(熱湯の0.3~1%未満の重曹)を入れ、少し温度が下がるまで置いた後わらびを入れ、一晩置き、後は灰の時と同様です。重曹の場合、重曹の量が少ないとあくが抜けず、多過ぎるとわらびが溶けてしまいます。また湯が熱すぎても溶けてしまいます。

わらびは日持ちしないので、たくさん手に入った時は、天日干しや塩漬けがお勧めです。天日干しはあく抜き後、時々優しくもみながら天日に干します。塩漬けはわらびが真っ白になる程塩を振り、わらびがつぶれない程度の重石をします。あくは塩蔵中に抜けるので食べる時は茹でた後、時々水をかえながら水にさらし、塩分を抜きます。今春も芽吹きのパワーを味わってみて下さい。

管理栄養士 笠原由美