

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：带状疱疹
- ▶スタッフコラム ワラビとポテトのココットグラタン

- ▶胃と腸の話 肥満と消化器疾患
- ▶駐車場リフォームのお知らせ

6月21日は父の日。1909年アメリカのソラ・スマート・ドッドが男手一つで6人の子供を育ててくれた彼女の父を讃えて、父の誕生月である6月に礼拝してもらったことに由来するとされています。



带状疱疹とは？

今月は季節の変わり目に比較的多いと言われる“带状疱疹”についてお話しします。带状疱疹とは水疱瘡(みずぼうそう)を起こす原因ウイルスと同じ水痘带状疱疹ウイルス(以下VZV)によって起こる疾患で、水疱瘡にかかったことのある人なら誰でも罹患する可能性があります。

水疱瘡は日本では約95%の人が5歳までに感染し、1週間程度で治癒します。しかし治ったからといってVZVが体から消滅するわけではなく、体の中の神経節というところに潜伏し続けます。

初めて水疱瘡に感染すると“免疫記憶細胞”というものが体の中に作られ、VZVの活性化を抑える役割をしています。この免疫記憶細胞、20年程で効力が弱まりますが、子育てなどで水疱瘡の人に接触すると効力が戻ってきます。再び20年後…免疫記憶細胞の効力が弱まり、周りに水疱瘡の人もいなくなる50歳代の頃からVZVが活性化しやすくなると考えられています。

VZVは加齢だけでなくストレス・疲労などで免疫力が低下した時などに活性化し、带状疱疹としてあらわれます。带状疱疹は以前は体力の低下してくる高齢者に多く見られていました。しかし、少子化で兄弟や子供の水疱瘡に接する機会が減ったことや、ストレスを感じる若い世代が増えたことなどが原因となり、発症のピークは20歳前後と60歳以降に見られるようになっていきました。日本人の6~7人に1人が一生に1回は罹患する疾患で、再発する例もごく稀にありますが、通常は一生に1回しかかからない疾患です。「带状疱疹はうつるの？」という質問を受けることがありますが、水疱瘡にかかったことのない乳幼児に水疱瘡としてうつる場合はありますが、带状疱疹そのものが人にうつることはありません。



胸部にできた带状疱疹

ストレスや疲労がきっかけに

带状疱疹は免疫力が低下した時におこりやすいといわれており、原因としては以下のようなものがあります。

* 带状疱疹になるきっかけ *

- | | |
|----------------|--------------|
| 1. 疲労やストレス | 2. 加齢 |
| 3. 外傷や悪性腫瘍(がん) | 4. 糖尿病や妊娠 など |

発症予防のため、普段からストレスや疲れはためないようにし、栄養バランスのとれた食事と十分な休養で体力をつけておくことが大切です。また带状疱疹は虫刺されやかぶれと勘違いされやすい病気ですが、体の片側しか症状が現れなかったり痛みや水疱を伴うといった特徴があります(右記)。判断に迷った時は早めに受診するようにしましょう。

【带状疱疹の特徴】

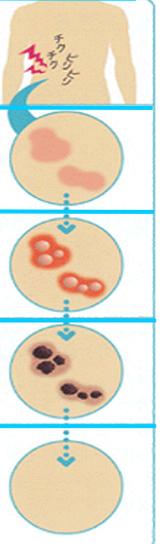


带状疱疹の症状

带状疱疹の症状は通常体の片側の神経にそって帯状に現れ、一般的に以下のような経過をたどります。下半身より上半身に多く、前胸部~背中、頭部~顔面が発症しやすい部位といわれています。

带状疱疹の経過

- 1 神経に沿って体の左右どちらか一方にピリピリ・チクチクした痛みや知覚異常・だるさが出現します。
- 2 数日~1週間後、症状のある範囲に浮腫性の紅斑(赤く膨れた状態)がではじめます。
- 3 その上に小水疱(ぶつぶつとした細かい水ぶくれ)ができ、やがて膿疱(黄色く膿んだ状態)になります。
- 4 2~3週間で黒く痂皮化(かさぶたの状態)し、4~6週間で治癒していきます。
- 5 痛みは皮膚の症状とともに消えていきます。しかし炎症により神経が損傷した場合、“带状疱疹後神経痛”として痛みが続く場合もあります。



後遺症を残さないため早期の治療を

带状疱疹の症状がでたら早期に抗ウイルス剤を内服し、ウイルスの増殖を抑えることが大切です。抗ウイルス剤は発症初期に近い状態ほど効果が期待でき、皮疹出現後72時間以内の投与が望ましいとされています。

带状疱疹は目の周りにできた場合、結膜炎・角膜炎・虹彩毛様体炎などを、また耳の周りにできた場合、めまいや難聴、顔面神経麻痺・髄膜炎などを併発することがあります。合併症を残さないためにも、早期の治療が大切です。

带状疱疹後の最も多い後遺症として3か月以上疼痛が残る“带状疱疹後神経痛”があります。これは皮膚の症状が重かった人ほど、また高齢者ほどおこりやすいといわれており、薬物療法や神経ブロックなどで治療していきます。痛みと上手に付き合っていくために、以下のようなことに気を付けましょう

1.患部を冷やさない・刺激を与えない。

寒さや冷たさは痛みを増強させます。入浴で血行を良くし、患部を冷やさないようにしましょう。また痛みにも敏感になっている時、服がこすれるだけでも激しい痛みを感じることがあります。そんな時は、患部にサラシを巻いてから服を着るなど刺激を避けるようにしましょう。

2.ストレス・過労を避ける。

ストレスや疲れがたまっている時は痛みを感じやすくなります。休養を十分にとり、リラックスした生活を心がけましょう。

3.趣味をもったり積極的に外出しましょう。

仕事や趣味に熱中している時は痛みを忘れていくことが多く、一人で家にいる時は痛みを感じやすい傾向にあります。痛み以外の事に目が行くよう趣味を持ったり外出するのも方法の一つです。





胃と腸のお話

肥満と消化器疾患

私(院長)は見ての通り、今までの人生の中であまり痩せていたことはなく、幼少のころは“ふくよかだ”“ポッチャリしている”などと言われ、大人になってからは“恰幅がいい”“いい食事とってるな”など、気を使ってもらっているのか、それとも単にからかわれているのか、そんな言葉を聞くたびに、常に“デブ”の心はぐさりと刺される思いがしているのです・・・。

冗談はさておき、肥満は万病のもと、最近ではメタボリック・シンドロームなどと言われ、健康維持には適正な体重に保つことは心筋梗塞や脳卒中などを予防するには大切だということは周知の事実です。当然胃腸など消化器に対しても様々な影響があるようです。

まずは、食道裂孔ヘルニアです。肥満によりおなかが出っ張ると腹圧が上がるため、胃と食道の間が緩んでしまい、逆流性食道炎を起こしやすくなります。また、

日本人ではごく稀ですが、欧米人では逆流性食道炎から生じる食道がんを多く認めます。そのほか、肝機能異常や肝炎も普通はアルコール多飲やB型、C型肝炎ウイルスにより生じますが、これらの原因のない、非アルコール性脂肪肝炎とよばれる疾患は肥満者に多く生じ、アルコール性やウイルス性肝炎と同様に肝硬変、肝がんへ将来移行するものもあります。そのほか胆石症や膵炎、悪性腫瘍としては食道がんの他に膵がんや大腸がんなどは肥満や肥満の原因となるような食生活などが大きく関連していると言われてい

ます。心臓疾患や脳卒中だけでなく、胃腸や消化器疾患に対しても減量は大変大事なわけです。天気のいい日は諏訪湖の周り、歩いてみませんか？！



現在院内で下諏訪町在住の土田正勝氏による写真展を開催しています。四季おりおりの花の写真をお楽しみ下さい。

土田正勝氏 花の写真展開催中



スタッフコラム ワラビとポテトのココットグラタン 医療事務 渡辺千織

【材料(2人分)】	
あく抜きしたワラビ	4本
じゃがいも	中1個
砂糖・しょうゆ	各小1/2
ホワイトソース	大さじ4
パン粉	小さじ2
とろけるチーズ	大さじ2
サラダオイル	少々

【作り方】

- ①じゃがいもを千切りにして、サラダオイルを熱したフライパンで炒め、砂糖・しょうゆで味付けする。
- ②①をココット皿に1/2ずつ入れて、ホワイトソース・ワラビ・とろけるチーズ・パン粉の順に入れる。
- ③②を温めておいたトースターでこんがり焦げ目がつくまで焼いたら出来上がり！



認知症学習会

4月から変わった！介護保険制度

日時：6月3日(水)
14:00~15:00
参加費：100円

この4月から介護保険制度が大きく変わりました。6月の学習会は諏訪広域連合の担当者を講師に介護保険制度についての学習会を行います。認知症の人を介護するためには知識を持つことも大切です。多くの方のご参加をお待ちしています！



駐車場のリフォームを行いました。

4月から5月にかけて駐車場の工事を行いました。混雑時「とめるところがない」との声を受け、駐車台数を10台ほど増やし、また駐輪場を作りました。自転車やバイクでご来院される方はぜひ駐輪場をご利用下さい。工事期間中は足元が悪く、ご迷惑おかけしましたことお詫び申し上げます。



花壇をなくし、その分駐車台数を17台から29台に増やしました。これで混雑も解消！？側溝に蓋もしましたので安心です。



中庭の一部を駐輪場にしました。バイクや自転車でご来院される方はご利用下さい。