

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


- ▶特集 虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症）
- ▶スタッフコラム 濃厚カボチャプリンケーキ

- ▶胃と腸の話 日本人は腸が長い？
- ▶食べ物よもやま話 マルメロ

紅葉の便りが聞かれる季節になりました。街路樹の代表格、銀杏（いちょう）は2億年前から地球に生息し、生きた化石植物ともいわれています。大気汚染に強く、耐火性のある銀杏の木は日本の街路樹として一番多く植えられています。



虚血性心疾患になりやすい人

虚血性心疾患は動脈硬化が原因でおこり、その発症には生活習慣病が大きく関連しています。虚血性心疾患のリスク因子としては以下のようなものがあり、単独より重複するほどリスクが飛躍的に高くなります。リスク因子の中に一つでも当てはまる項目がある人は日常生活の見直しを行いましょう。また虚血性心疾患を発症しやすい性格としてせっかちで怒りっぽく、競争心や攻撃性の強い“いわゆるタイプA行動パターン”が知られています。“タイプA行動パターン”のは仕事熱心で優秀な男性ビジネスマンに多いのですが、のんびりおっとりした性格の人に比べてストレスが溜まりやすく、虚血性心疾患になりやすいと言われています。



冬の朝は心臓に注意！

虚血性心疾患とは心臓自体に酸素や栄養を送る冠動脈に何らかの異常が生じ、心筋が酸素不足（虚血）になる病気の総称で、代表的なものに心筋梗塞や狭心症があります。冬は虚血性心疾患で亡くなる人の多い時期です。厚生労働省の調査によると心疾患による死亡数は9月から冬にかけて増加、1月にピークを迎え、春には徐々に減少し夏に少なくなっています。気温が低下すると、体は体温が低くなりすぎないように血管を収縮させるため、夏より血圧が高くなります。さらに温かい室内から寒い屋外や浴室など温度差の激しい場所への移動は心臓に負担がかかり、虚血性心疾患を起こしやすくなります。虚血性心疾患は食生活の欧米化や人口の高齢化などが要因となり戦後増えた病気の一つです。女性に比べ男性に多く、30歳代から増え始め発症のピークは男性は60歳代、女性は70歳代です。発症の男女差には生活習慣などライフスタイルの違いが関連していると考えられています。



【虚血性心疾患のリスク因子】

- 高血圧**
血圧140/90mmHg以上
- 脂質異常症**
LDLコレステロール140以上、HDLコレステロール40以下
- 糖尿病**
特にインシュリン注射をしている人
- 肥満**
BMI25以上の人 * BMI = 体重(kg) ÷ (身長m × 身長m)
- 喫煙**
1日20本以上の喫煙は発症率が50~60%上昇する
- 家族歴**
血縁に狭心症や心筋梗塞の人がいる

虚血性心疾患の分類

虚血性心疾患は“安定狭心症”と“急性冠症候群”に分類されます（下図）。症状としては主に胸の痛みや圧迫感がありますが、放散痛といって心臓から離れた腕や肩、背中などに痛みが起こることもあります。痛みの時間は狭心症が数分で治まるのに対し、心筋梗塞は20分以上持続します。心筋梗塞は命に関わる病気です。激しい痛みが続く場合は迷わず救急車を呼びましょう。

【虚血性心疾患の分類】

1. 安定狭心症…狭心症の症状が数カ月にわたって安定しており、心筋梗塞に移行する可能性が少ない狭心症

① 労作性狭心症

冠動脈の中にできたアテローム（粥腫）が徐々に大きくなり、冠動脈が狭くなっている。一定の労作時に胸痛を生じることが多いが、進行すると安静時にも胸痛を生じる。

② 攣縮性狭心症

冠動脈が一時的に痙攣して冠動脈の流れが悪くなる。夜間や早朝時、また喫煙や飲酒が引き金となり発作がおこることが多い。

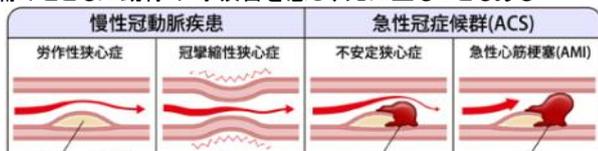
2. 急性冠症候群…アテロームの突然の破綻により、血栓ができ冠動脈の血流が減少、又は途絶える。突然死の原因にもなる重篤な状態。

① 不安定狭心症

冠動脈の血流が減少し、心筋梗塞に移行する可能性の高い狭心症。発作が頻回で安静時にも痛みが生じることがある。

② 心筋梗塞

血栓により冠動脈が完全に閉塞し、心筋が壊死した状態。激しく長い痛みとともに動悸や呼吸苦を感じ、死に至ることもある



日常生活の改善を

虚血性心疾患の治療には薬物治療、経皮的冠動脈形成術（PTCA：心臓カテーテルで冠動脈の狭くなった部分を広げる手術）、冠動脈バイパス術（CABG：体の他の部分の血管を使って冠動脈にバイパスを作る手術）などがあります。治療を行っても生活習慣を改善しなければ再発のリスクは高いままで、一度虚血性心疾患になった人は同年代の人と比べて再発率が10倍以上高いと言われています。まずは生活習慣の改善に努めましょう。

1. バランスの良い食事と適度な運動を心がけましょう。

生活習慣病のある人は食生活や運動習慣に問題のある場合があります。野菜中心のバランスの良い食事と定期的な運動で適性体重維持に努めましょう。

2. 今すぐ禁煙、ストレスの軽減を図りましょう。

タバコとストレスは発作の引き金になります。タイプAパターン行動（上述）に心当たりのある人は特にストレス軽減に努めましょう。



3. 内服は確実にいきましょう。

生活習慣病や狭心症は症状がないと内服を止めてしまう人がいますが、自己判断での休薬は発作のリスクが高まり大変危険です。内服は確実にいきましょう。

胃と腸の話

日本人は腸が長い？

日本人は肉をあまり食わず野菜を多く食べるので大腸が長い…とか、大腸が長いので日本人は便秘が多いなどよく聞くことがあります。「日本人は大腸が長い」伝説は本当でしょうか？

日本人の大腸は約1.5m、小腸は5~7mと言われます。2013年に日本で日本人350名、アメリカ人650名の大腸の長さを腹部CTで計測した研究がありました。それによると日本人、アメリカ人の大腸の長さの平均はそれぞれ154.7cm、158.2cmとほぼ同じでした。ということは、日本人の腸が長いというのは全くのデマということですね。しかし、年齢ごとに計測すると日米ともに年齢を経るとともに長くなる傾向があり、50代と70台を比べると10cmほど長くなるようです。

よく当院を受診する患者さんは、以前内視

鏡検査で「腸が人よりかなり長い」と言われたという方がいます。しかし、先ほども述べた通り、大腸の長さは男女ともどの人種も基本的には1.5m程度で、倍も長いなどということはありません。多分、内視鏡が入りにくくて大変苦慮したために長く感じただけであろうと思われます。

大腸が長いと便秘になるというもほぼ根拠のない理論と言えそうです。腸がねじれていたり、手術で癒着していたりということは多少影響するかもしれませんが、便秘の原因としてはやはり遺伝的な個人の体質によるものが一番でしょう。その他に運動不足や食事など生活習慣が影響していると考えられます。

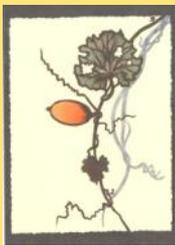


10・11月院内展示の御案内…

日達れんげ 切り絵
下諏訪教室作品展

日達れんげ 切り絵下諏訪教室の皆さんによる切り絵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。

下諏訪教室作品展



スタッフコラム

濃厚カボチャプリンケーキ 医療事務 渡辺千織

【材料(8人分)】

牛乳	300ml
加熱したかぼちゃ	150g
砂糖	80g
ホットケーキミックス	50g
マーガリン	50g
卵	2個

【作り方】

- 1.オーブンを180℃に予熱する。
- 2.型に油を塗ってクッキングシートを敷く。
- 3.全ての材料をミキサーにかけ、生地を型に流し込む
- 4.予熱したオーブンで45~55分程度焼いたら出来上がり！

* 冷蔵庫でよく冷やしてから食べて下さいね！



認知症の家族を介護されている方

“家族のつどい”

11月1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向士が、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。



食べものよもやま話

11月

諏訪を代表する果物といえば、今旬を迎えた「かりん」でしょう。かりんといって思い浮かぶ物は、果実の表面がラクダの毛の様な短毛に覆われている、洋梨型の果物でしょう。しかし、諏訪地方で「かりん」と呼ばれている果物は「マルメロ」でかりんとは別の果物です。かりんは果皮に毛が無く、滑らかで楕円形をしています。

諏訪のマルメロは、約390年前の江戸時代、江戸城から高島藩に移植されたのが最初です。その時に「かりん」と呼ばれ、以来諏訪の地ではマルメロをかりんと呼ぶようになり、諏訪のお土産物として加工されたり、ご当地キャラクターになったり、諏訪を代表する果物となっています。平成13年、諏訪市は市制施行60周年を迎え、この節目の年に、それまでの市木「きはだ」に加えて、市民に親しまれている「かりん」を市木に決めました。マルメロは長野県が全国の生産量の8割以上を占め、在来種「本かりん」「和かりん」ともいう)とスミルナ種(「洋かりん」「西洋かりん」ともいう)があります。

スミルナ種は加工し易く、栽培量の2/3以上をしめます。在来種はスミルナ種に比べ、芳香が強く、肉質が硬く、実の大きさは小さめで、丸型に近いのが特徴です。

マルメロの甘い香りから、美味しい果肉を連想しますが、硬く酸味や渋味があり、生食には向きません。砂糖や酒で漬けたり、加熱したりして楽しめます。マルメロにもかりんにも昔から咳止めの効果があるとされ、親しまれています。果皮が黄緑色の物は未熟なので、全体が鮮やかな黄色になった物を利用します。毛はティッシュなどでふき取り、洗った後、皮ごと調理します。芯を取り除く場合は、非常に硬いので、スプーンを利用すると便利です。



管理

栄養士 笠原 由美