

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

紫外線

▶スタッフコラム

アレンジ春巻き

▶胃と腸の話

ピロリ菌を除菌しても検診は必要!?

▶食べ物よもやま話

ズッキーニ

7月7日は七夕。子供の頃、夜空を見上げ天の川を探した方も多いのではないでしょうか。しかし近年、街の照明などで夜空が明るくなる“光害”の影響で、世界人口の約3分の1は肉眼で天の川が見られなくなっています。



貴重な天の川を今年は探してみましよう。

オゾン層の破壊により増えた紫外線

今年も暑い季節がやってきました。これからの季節、気になるのが紫外線。標高・晴天率ともに高い長野県は紫外線の量も日本一！紫外線の量が1年で一番多い5月から8月は特に紫外線対策が重要です。

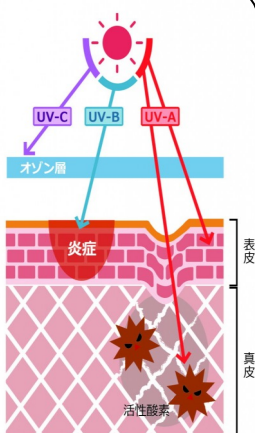
昔は「日光浴は体に良い」と考えられ、母子手帳でも子供の日光浴が推奨されていました。しかしフロンガスの使用によりオゾン層が破壊され、地表に届く紫外線量が増加してからは、考え方が変わってきました。紫外線暴露による皮膚の老化や、皮膚がんなどの悪影響が懸念されるようになり、乳児期からの紫外線対策が推奨されるようになっていきます。

私たちが日頃浴びている紫外線には次の3種類があります。

UVA…波長が長いので季節や天気に関わらず地表に達し、長時間の暴露はシミ・シワ・たるみなど光老化の原因になる。全紫外線の9割を占めるが、体に対する悪影響は紫外線の中で最も少ない。

UVB…オゾン層の破壊により地表に達する量が増えた紫外線。有害性はUVAの数百倍ともいわれ、日焼けや皮膚の老化・白内障・皮膚がん等の原因になる。夏場の晴天時は特に注意が必要。

UVC…オゾン層で吸収され、地表には達しないが、最も有害性の高い紫外線。



紫外線の影響を受けやすい人・受けにくい人

同じように太陽の光にあたっても真っ黒に焼ける人と、赤くなるだけの人など反応は人によって様々です。紫外線による影響の受け方は皮膚のタイプにより異なります(下記)。

* 日焼けのタイプ *

I 型…肌の色が白く敏感で、紫外線にあたると赤くやけどのようになるが、その後黒くならないタイプ。

II 型…紫外線にあたると赤くなり、その後黒くなるタイプ。

III 型…肌の色が茶系で紫外線にあたっても赤くならず黒くなるタイプ。

日本人はII型の人70%と一番多く、続いてI型の17%、III型の13%です。皮膚のタイプは紫外線をブロックするメラニン色素の量によって決まります。最もメラニン色素の少ないI型の人光老化が進みやすく、皮膚がんにもなりやすいので、より厳密な紫外線対策が大切です。



紫外線が人体にもたらす影響

紫外線には、“ビタミンDを合成し骨を丈夫にする”“乾癬など治りにくい皮膚病に光線療法として利用できる”などの利点もありますが、地表に降り注ぐ紫外線量が増えてからはその有害性の方が懸念されています。紫外線が人体に与える悪影響には以下のようなものがあります。

1. 急性障害(いわゆる日焼け)

紫外線による熱傷(やけど)で紅斑・水泡・疼痛などの症状が現れ、その後黒い色素沈着を残します。

2. 慢性障害(光老化・皮膚がん・白内障など)

長年紫外線を浴び続けることにより、皮膚が黒く厚くゴワゴワになりシミやしわの原因になります。また紫外線は細胞のDNAを傷つけるため皮膚がんの原因になります。紫外線は皮膚だけでなく目にも影響を与え、白内障など目の病気を誘発します。

3. 免疫抑制

皮膚には侵入した細菌や異物から体を守る免疫機能がありますが、過度の紫外線を浴びることで免疫力が低下し感染症などの病気にかかりやすくなると言われています。そのため日焼けをした後は風邪をひきやすくなったり、带状疱疹やヘルペスができることがあります。



4. 光線過敏症(日光アレルギー)

強い陽射しにさらされた際にできる湿疹やじんましんの総称で、皮膚が強い紫外線に対応できないためにおこります。一定の薬剤(降圧剤・抗菌剤・湿布薬など)との相乗効果で起こるものもあります。

紫外線対策

1. 日焼け止めを塗る習慣をつける。

日焼け止めは適切な量・方法で塗らないと十分な効果を発揮しません。日焼けしやすい頬骨や鼻の頭などは念入りに塗るようにし、汗をかいた場合は2時間を目安に塗り直すことが大切です。紫外線は水分を透過するため晴天の日が100%だとすると曇りの日は60%、雨の日は30%の紫外線が地表に降り注いでいます。天気の悪い日も忘れずに塗るようにしましょう。

2. 帽子・日傘・サングラスなどで紫外線を遮断する。

陽射し強い時は帽子や日傘の利用と共に、UVカットされた衣類やアームカバーなどで露出部位を少なくすることが大切。皮膚だけでなくUVカットの眼鏡やサングラスで目も守りましょう。紫外線の強い10時から14時は外出をさけることも賢明です。



3. 紫外線対策は子供の頃から!

人は18歳までに一生に浴びる紫外線の約半分を浴びてしまうと言われています。子供の時は細胞分裂も盛んなため、細胞の核の中にある遺伝子に傷がつくと、光老化や皮膚がんの原因になります。子供は屋外で過ごす時間が長く紫外線の暴露を受けやすいので、家族の人が注意して日焼け止めや帽子などで紫外線対策を行いましょう。



ピロリ菌を除菌しても検診は必要！

今まで胃潰瘍などの治療に限定されていたピロリ除菌治療が、2013年に胃炎にも適応となり、急速にピロリ菌検査、除菌が広まりました。様々な検診でもピロリ菌検査が行われ、除菌をされた方も増えました。

2008年に、“除菌をすると3年後の胃がん発生が1/3に抑えることができた”との報告があり、それが元で除菌治療の保険適応が認められるようになりました。

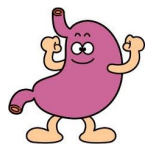
それでは、除菌が完了すれば、胃がんの心配は全くしなくてもいいのでしょうか。その答えは、“No”です。

“3年後に胃がんが1/3になる”との報告があると書きましたが、実はその後様々な他の報告が出てきており、その多くが効果は限定的というもののようです。3年ではなく10年以

上経過をみるとあまり差がないのではというデータもあります。

実際、ピロリ感染はほとんどが幼少時に成立しますので、なるべく子供のうちに除菌をすれば、胃の粘膜の損傷も少なく、除菌による胃がん予防効果はかなり大きいであろうことは想像できます。一方、ある程度の年齢になり、ピロリ菌感染で胃粘膜が荒廃してしまえば、たとえ除菌できても、がんを増やすことはないにしろ、効果は限定的と考えた方がよさそうです。

除菌により、もう心配ないと考えるのではなく、除菌成功者も今まで通りに検診を受けていきましょう。



6・7月院内展示の御案内...

岡谷市在住の原田友子氏による水引展を開催しています。
華やかな作品の数々をお楽しみ下さい。

原田友子氏 水引展



スタッフコラム アレンジ春巻き

医療事務 渡辺千織

【材料(10本分)】

ミニ春巻きの皮 1袋(10枚)
卵 2個
むきえび 10尾
大葉 10枚

マヨネーズ
塩・こしょう
小麦粉
サラダ油

適量

【作り方】

- 1.むきえびをさっとゆでる。卵は茹でて粗めのみじん切りにし、塩・こしょう・マヨネーズで和える。
- 2.春巻きの皮に大葉・卵・えびをのせて巻く。
小麦粉に水を入れたものを巻き終わりにつけてとじる。
- 3.170度の油で色がつく程度に揚げる。

おつまみにも
いいですよ♪



認知症の家族を介護されている方

“家族のつどい”

7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ります。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

7月 ズッキーニ

形がきゅうりのようなので、きゅうりの仲間だと思われる方もいるかと思いますが、果実がなる前に咲く花は大きく、かぼちゃによく似ています。ウリ科ですが、ペポカボチャの仲間です(糸ウリもこの仲間)。

「ズッキーニ」はイタリア語で、イタリアや南フランスの地中海地方で栽培され、南フランスの代表的な野菜料理「ラタトゥイユ」に欠かせない野菜です。ズッキーニは19世紀後半にイタリアで改良されたものの中から誕生し、日本に普及し始めたのは1980年頃からです。現在、長野県は宮崎県に次ぐ全国第2位の産地で全収穫量の約30%のシェアを占めています。全国の栽培面積・収穫量は年々増加し、人気の野菜となっています。

緑色の物や黄色の物、薄緑色に白い斑点のある物、細長い形、球形、果実が成長する前の花ズッキーニなどの種類があります。

果実は皮につやがあり、太さが均一で大きすぎない物が美味しいといわれ、切り口がしなびていたり、変色している物は鮮度が落ちています。

冷やし過ぎたり、乾燥させると食味が落ちるので、新聞紙などで包んでからポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜入れで保存するとよいでしょう。20℃以下の涼しい所なら室温で保存してもよいです。

味・香りに癖がないので、生、煮物、炒め物、焼き物、揚げ物、スープなど、どんな料理にも合いますが、豚肉と炒めて、塩・こしょう・醤油などで味付けをし、卵とじにするのが手軽でお勧めです。

この夏のおかずの1品にしてみたいかがでしょう。

