

あざみ通信

朝晩の冷え込みも強まり、日が落ちるのも早くなりました。
今年も残すところあと1か月、本当に月日のたつのは早いですね。
寒くなるにしたがって風邪も流行ってきているようです。
体に気をつけてお過ごし下さい。

日に日に寒くなってきています。それとともに空気も乾燥し、インフルエンザの季節が来ました。

インフルエンザ予防接種はしましたか？

インフルエンザを予防する最も確実な方法はやはり予防注射です。13歳未満は2回、13～65歳は1～2回、65歳以上では1回の接種が推奨されています。予防接種によって必ずインフルエンザが予防できるわけではありません。中には予防接種を受けたのにインフルエンザにかかってしまったという(不幸な)方もいます。しかし、予防接種をしたほうが当然インフルエンザにかかる可能性は低いですし、もしかかって重篤化するのを防いでいるといわれています。特に高齢者ではインフルエンザに罹患(りかん)すると、容易に肺炎を併発したり、心不全や脳梗塞など命にかかわる病気につながる可能性もあり、積極的に予防接種を受けたほうが良いと思われます。また小児ではインフルエンザ感染によりインフルエンザ脳症を生じることがあり、この脳症にかかると30%近くが死に至り、25%程が後遺症を残すといわれます。また、脳症の発症にはある種の鎮痛剤が関連しており、小児においてはインフルエンザの予防が大切なのはもちろんのこと、治療にも細心の注意が必要です

インフルエンザにかかったら

一般的なインフルエンザの症状は、いわゆる風邪の症状(咳、鼻水、くしゃみ)もありますが主には38度を超える発熱、関節・筋肉痛、咽頭痛などが特徴です。病院に行き「風邪だ」といわれて内服をもらって薬を飲んででも良くならないときはインフルエンザの可能性がります。インフルエンザを疑って検査をしてもごく早期の場合、インフルエンザ検査が陰性になってしまうことがあるので、上記のような症状でしたら翌日再度受診したほうが良いでしょう。発症48時間以内に内服を

インフルエンザワクチン受け付けています。

接種期間 10月16日～12月25日
1回目 3,000円 2回目 2,000円



〒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

URL. http://www.azami-clinic.jp/



あざみ胃腸科クリニック

始めれば症状は軽くすみます。

最近インフルエンザ薬での副作用が話題になりました。精神障害が生じ、2名の小児が死亡したとのことです。しかし他の内服薬と比べ副作用の確率は決して高いわけではありませぬのでむやみに恐れる必要は無いと思われます。よく医師と相談し、納得してから内服しましょう。

先ほどお話ししたインフルエンザ脳症は乳幼児に起きる病気です。インフルエンザ薬も無効といわれます。症状の進行はきわめて早く、発熱から24時間以内に異常行動や嘔吐、下痢、けいれんなどが生じます。このような症状が見られたら直ちに救急病院へ運んでください。

鳥インフルエンザ大流行の兆し？

最近「鳥インフルエンザ」とか「新型インフルエンザ」とかいう言葉を耳にします。本当に鳥インフルエンザが大流行したら大変なことになるのでしょうか。

鳥インフルエンザは1990年代終わりごろより話題になりました。はじめは鳥の感染のみでしたが、その後各地で人間への感染も散発的に見られています。

過去にスペイン風邪といったインフルエンザの大流行がありました。これも鳥よりのインフルエンザの人間への感染でした。このときの世界の衛生状態や医療レベルは今に比べれば大変低いものであり、よって多くの犠牲者がでたものと思われます。最近の鳥インフルエンザ患者も衛生状態の悪い途上国が中心で、過去のような世界的な大流行の可能性は大きくないように思われます。もし日本に上陸しても、基本的には従来のインフルエンザの変種ですので、インフルエンザ薬は有効と考えられております。あせらず予防、治療にあたれば克服できるものです。それよりは国家レベル、世界レベルでの鳥インフルエンザの予防や蔓延防止が必要なのだと思われます。

みなさん、風邪やインフルエンザに負けず、今年も元気に冬を乗り切りましょう！



押し花教室参加者募集！

月に1回、以前医院に押し花を展示して頂いていた根橋氏を講師に招き、押し花教室を開催しています。
参加費は1回1000円です。ご希望の方・詳しい内容などがお知りになりたい方は受付までどうぞ。

胃・腸のお話“ピロリ菌”についてパート2

食生活を見直して

みませんか？

～栄養相談のご案内～

当院では毎週木曜日の午後を中心に管理栄養士による栄養指導を行っています。

高血圧・高脂血症などで医師より食事に気をつけた方がよいと言われた方、また自分の食生活を見直してみたい方、一度栄養相談を受けてみませんか？

栄養士より一人ひとりに合わせた減塩やカロリーを控えるコツなど食生活についてのアドバイスを行います。

ご希望の方はお気軽にスタッフまで声をかけてください。

最近テレビなどでおなじみのピロリ菌の話です。胃液という塩酸と同じような過酷な環境の中に生息するピロリ菌はつい25年ほど前にオーストラリアのウォーレンとマーシャルによって発見され、この世紀の発見により2005年のノーベル賞受賞を受賞しました。

欧米の先進国では感染者はごくまれですが、発展途上国ではほぼ100%感染しています。日本では若年者ですすでに感染者は2～3割ですが、中高年では依然として8割近い感染率ですので欧米とアジアのちょうど中間といったところでしょうか。

ピロリ菌は胃潰瘍や胃炎、胃癌などに関連しているといわれ、最近では胃潰瘍の治療の第1選択にピロリ菌の除菌薬を用いています。除菌薬は2種類の抗

生剤と潰瘍の薬からなっており、7日間飲み続けます。除菌治療により約8割の方で除菌が完了します。

日本人では半数以上の人が感染している菌ですのでむやみに恐れることはありません。というのも、除菌により逆に胸焼けが強まることもあり、潰瘍があったり、慢性的に胃の症状がないかぎり除菌せず放置してかまいません。ピロリ菌検査は内視鏡検査採取した粘膜(ウレアーゼ試験)でわかります。そのほか、血液抗体検査や便中抗原検査、呼気検査(吐いた息でわかります)などがあります。ウレアーゼ試験、便検査は15分ほどで結果がわかり、大変簡便です。



(ピロリ菌の電子顕微鏡1500倍)

食欲の秋“かぼちゃのマフィン”

食欲の秋、かぼちゃのマフィンいかがですか？

【材料】

卵	2個
三温糖	130g
かぼちゃ(裏ごしして)	220g
無塩バター	100g
薄力粉	160g
ベーキングパウダー	小1/2
塩	少々
チョコレートチップ	60g

- ① 薄力粉、ベーキングパウダーは一緒に振るっておく。
- ② ボウルに卵をわりほぐし、砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。
- ③ ②に塩・かぼちゃの裏ごし・湯煎にして溶かしたバターを加えて混ぜる。さらに①の粉も加え滑らかにあわせる。
- ④ チョコチップを加え、紙カップを敷いた型に平均に入れて並べ180度に熱したオーブンで20～25分焼き、型から出して網にのせて冷ます。

医療事務 小口 里実

徒然なるままに…

秋の深まりとともに日一日と寒さが増してきました。そしてそろそろ温かい料理がうれしい季節！煮込み料理や蒸し物、鍋物やあんかけ等季節の野菜を主役にしたおかずがおすすめです。

ところで日本では10人に1人、予備軍を入れると3割もの人が糖尿病を患っていると推定され国民病と呼ばれるほど急増しています。糖尿病の多くはインスリンが正常に働かないため必要以上の糖分が血液中に滞ってしまう2型糖尿病で、これは糖尿病になりやすい体質を持つ人がエネルギーのとりすぎや運動不足等により、発症進行します。特に食後の血糖値が高いと

いわれた人は糖尿病になりやすく、そのうえ進行しやすいそうです。糖尿病の予防はでき、糖尿病そのものも治療もしくは改善できるものです。

そのコツは

- ①規則正しく食べる。
- ②野菜をたっぷりとする(1日350g以上とる。食物繊維は血糖の上昇をゆるやかにします)
- ③運動をする(軽い運動でもエネルギー代謝が活発になり空腹感がなくなります)

継続は力なりです。まずできることから始めて糖尿病を予防し糖尿病を改善しましょう。

管理栄養士 小松 和子

