

すまいる

～Vol. 20 冬号～

院長通信



《敏感すぎるひと》

他人に対して気を遣いすぎることで疲れてしまう、「敏感すぎるひと」が増えています。ほとんどの方は、そう言われてもピンとこないと思いますが、一見健康そうに見える人であっても大変困っておられ、切実な問題になっています。

- 人の目を気にするあまり外出が億劫になる
 - 友人や家族、仕事の同僚や後輩に対して、自分がどう見られているのかが過剰に気になる
 - 人の気持ちがわからないと思われるのが怖いなど
- 仕事や生活に支障をきたす症状はありませんか？

長期にわたる経済の低迷からか、日本社会の要求が厳しすぎることが原因の一つに挙げられます。学生時代はみんなと同じように振る舞うことを強要され、会社では場の空気を読むように指導され、顧客に対しては「お客様は神様」の言葉のように、お客様優先主義が徹底し、過剰なサービスが要求されます。その結果、自分の気持ちや考えは後回しにされてしまいます。

私はこの夏イタリアに旅行しましたが、お店の店員さんとお客様は対等の関係でした。場合によっては店員さんの方の立場が上で、売ってあげるという感覚なのです。かたや日本では、相手の要求の一歩上を行くのが、理想とまで言われます。

子供の頃から個性や個人を最も重視する欧米社会では、ほとんど起こり得ないことのようですが、場の空気を読むように無言の圧力として強要されていると感じる日本社会では、とても生きづらい人がいるのです。

比較的軽い症状のうちに対処しておかないと、パニック障害・強迫症・うつ病などにも進展するおそれがあります。心療内科や精神科にかかるほどでもないという方は、当院にご相談ください。とっておきの対処法を伝授させていただきます。

冬休みのお知らせ

12/27(水)～1/4(木)

は休診日です。

1/5(金)からは平常通りの診察です

スタッフ通信

すっかり寒くなり、お鍋のおいしい季節なりましたね。皆さんご体調は崩されてないでしょうか。私は夏生まれですが、暑いのがとても苦手なので冬の方が好きです。朝起きて布団から出るのが本当に辛いですが…(笑)

そしてこの季節になると、もうすぐ今年が終わってしまうのかと1年の早さに驚きます。残り少ない2017年やり残したことがないように思いっきり楽しみたいと思います。

事務 桐永



胃腸のおはなし



《病原性大腸菌》

食中毒の季節は過ぎ去ろうとしていますが、年間を通してまんべんなく検出されるのが、『病原性大腸菌』です。1996年学校給食による堺市集団食中毒や、2011年ユッケによる焼肉えびす事件ではO-157が有名になりました。細菌の多くは動物の大腸の中に生息しているため、牛、豚、鶏などを食肉にさばく時や、糞尿を処理する時についてしまうものと考えられます。お店で食べるものに限らず、買って来たものでも、火が通っていない状態なら必ず菌はついていると思ってください。

また、包丁やまな板などの調理器具を介しての感染も多いので注意が必要です。

病原性大腸菌には多くの血清型があり、大腸で炎症をおこすものと、小腸で炎症をおこすものがあります。また感染のタイプも、腸管の中で増殖して悪さをする、腸管外に出て悪さをする、菌体外に毒素を産生して悪さをするなど、違いがあります。

症状としては、下痢、嘔吐、腹痛などがあり、高熱が続く場合や血便が出る場合は必ず受診が必要です。強い毒素を産生するタイプの細菌は、腎臓障害を引きしたり、脳症をおこしたりすることがあるので危険です。

当院の患者さんに多いのは「鶏のたたき」「鶏の刺身」「焼肉の半ナマ」です。肉はしっかり加熱して食べるよう心に留めましょう。

あなたの健康のために



《もちトラブル》

おもちをのどに詰まらせて亡くなるかたが、多いことをご存じですか？

これからおもちを食べる機会が多い季節になるので、注意喚起をさせていただきます。

全国で毎年1年間に4000～5000人が、食べ物をのどに詰まらせて窒息死しており、そのうち80%以上が65歳以上です。高齢者がのどを詰まらせやすい理由は、1. 噫む力が弱いため早く飲み込もうとしてしまう 2. 唾液をはじめとする粘液分泌が少なく、口の中やのどの中が乾燥して食べ物がひっつきやすい 3. 咽頭反射や嘔吐反射が弱く、一旦ひついた食べ物が取れにくいなどの特徴があります。ひとたび詰まると、背中を叩いたり、みぞおちを圧迫したり、掃除機で吸い込んだりを試みますが、必ずしもうまくいきません。

私も勤務医時代にお正月の救急当直で、おもちをのどに詰ませた70代の男性を診たことがありますが病院到着時にはすでに亡くなっています。救命出来ませんでした。窒息なので救急車を呼んで病院に運ばれるまでの時間が早くても間に合わないのです。仮に救命できたとしても、脳に酸素が来なくなつて10分以上経つと、脳死や植物状態になってしまいます。ですから、高齢者はおもちを食べない方が無難だと思います。

もしもどうしても食べたければ、あらかじめ小さくした上で、お茶やお汁と一緒に、30回以上よく噛んで、意識を集中して命がけで飲み込んでください。

内科・小児科・胃腸内科・肛門外科
 (医)喜多岡医院

<http://www.kitaokaclinic.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00～12:30	●	●	●	●	●	●	
PM4:00～6:30	●	●	●	●	●	●	

*日本消化器病学会認定 消化器病専門医
*日本消化器内視鏡学会認定 消化器内視鏡専門医
*日本大腸肛門病学会認定 大腸肛門専門医

TEL.06-6771-8025

