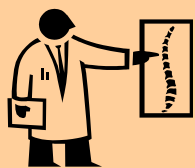


伊藤外科ニュース



88号

2011.10 発行



9月の終わりからは、金木犀の花の香りが秋の訪れを告げてくれます。今年の日本の気候は、荒々しく一週間の間で最高気温差が10度に達することも稀ではありませんが、金木犀はいつも同じ頃に私たちを楽しませてくれます。この花の甘い香りは、艶やかですが寂しげでとても気に入っています。

ところで、私は、どちらかといえばアウトドア派ですが、家内の趣味で時々絵や陶芸品の展覧会にも行きます。秋は食欲の秋、芸術の秋ですね。綺麗な物を見て心を満腹にし、寒い季節に向けて心身ともに充電しましょう。



食道炎のはなし

さて、今回は逆流性食道炎の話をしていきます。

私が医師となった昭和50年代にはほとんど話題にならなかった病気です。胃の内容物(主に胃酸、胃液)の食道への逆流によって生じる胸焼け、胸の痛み、喉の違和感などが主な症状です。

以前は、患者さんの数が多くなかったのであまり注目されていませんでした。

しかし、徐々に増加し、伊藤外科でも、胃カメラ検査を受ける患者さんの悩みは胃の症状が減り、この食道の症状を訴える方が増えてきました。

では何故食道炎が増えてきたのでしょうか？

お年寄りの逆流症は、胃や食道の働きの低下による事が多いようですが、若者の逆流性食道炎の増加は日本の食生活環境の変化に由来するようで興味深いです。

胃の粘膜表面に住み胃炎を悪化させ、胃酸の低下をおこすピロリ菌は幼少期にのみ感染するようです。母親からの口移しの食事が感染の要因の様ですが、今はこの様な習慣が減り40歳以下のピロリ菌感染率が減りました。

- 1、その結果として胃酸過多の日本人が増えた事
- 2、高脂肪食の摂取量の増加、過食、早食いなどの食生活の悪化と肥満

などが40代以下の食道炎の増加の要因と考えられています。メタボの増加と同様に、やはり日本古来の繊維食、低脂肪食摂取の食生活の破壊がこの病気の増加にも大きく寄与しているようです。

実は私も、肉食系の男性であります。煙草を吸っていた10年前に、焼肉を食べ強い酒を飲んだ夜中に強烈な胸の痛みを味わったことがあります。心臓内科の専門医が、自身の食道炎の強い症状を狭心症と思った話を聞いたことがあり自分自身の診断の役に立ちました。

それ以降は、毎年胃カメラの検査を受けています。治療は、食生活の改善、禁煙とともに各種の制酸剤の服用です。また、最近では逆流性食道炎と食道がんの関係も注目されていますので不安な方は医師に相談してください。

さて、10月も後半になるといよいよ寒くなると思います。皆さんご自愛されますように。





今回の一冊

3・11 後の世界の心の守り方

著者 小池龍之介

タイトルからおわかりいただけるように、今月の一冊は新刊。当然、三弓の本棚にあった本じゃありません(あったらビックリするけど)。諸事情により、今月は新刊でゴメンナサイ。

昔から幾人もの僧侶という方々が、一般人向けに仏教の本を書いてきている。ここ数年は「ブッダ」(つまり原始仏教)が再ブームとなり、数多くの関連書籍が発刊された。ことに3・11以降は、「こころ」を扱う仏教の本が発売部数を伸ばしたそう。

『3・11 後の世界の心の守り方』(ディスカヴァー・トゥエンティワン刊)の著者・小池龍之介氏は 1978 年生まれ、30 代前半の僧侶。若い世代から中年を対象に幅広い読者を持つ、「ブッダの教え」伝道者の若手トップバッターである。山口県の浄土真宗の寺の生まれ。東京大学教養学部卒業。仏教の原典を学び、現代人のこころの悩みをひもとく鍵をブッダの言葉から探しだし、わかりやすく解説した本が評判を読んでいる(簡単にいうと、「現代人のための心の処方せん」みたいな本を何冊も書かれています)。

今回の本はタイトルからもわかるように、東北大震災をきっかけとして書かれているが、内容のベースになるものは、いままでの著書『考えない練習』『ブッダに習う苦しまない練習』(ともに小学館刊)などと共通している。

ブッダの教えをもとにした本を要約するなんていうことは、どだい無理な話なので、本書の中からもっとも印象に残った話をひとつ。

——「苦しまない」ために大事なことは、「現実と非現実を仕分ける習慣」である——

例えば、歩いているとき人と肩がぶつかって、「どこを見てるんだ！」と腹が立ったとしよう。「肩がぶつかった」というのは実際に起こった「現実」。でも、「腹が立った」というのは、現実が起こったことを頭の中で加工して自分が生み出した二次被害。つまり、自分の脳内で生み出される「非現実」だと説く。「ぶつかったこと」と「腹が立ったこと」は、さも同時に起こったことのように思えるけれど、実はその間には 0.0001 秒ぐらいの誤差がある。そう、まず大事なものは、このふたつが「別物」であることを認識することなのだ。

「現実」は、なにが起こるか分からない。が、「非現実」のほうは「自分の脳内で生み出されること」だから、それが認識できれば、「イヤな感情を自ら生みださない」という選択、及びそれを習慣化する(いつもイヤな感情を呼び起こさない)ことが可能なのだ。

「仕事を失うこと」と「リストラした会社を恨むこと」は別物。「病を宣告されること」と「それを嘆いて元気を失うこと」は別物。「巨大地震で大きな災害が起きたこと」と「みんなが自粛して、暗い気持ちでいなければ不謹慎だと思うこと」は別物……。それが認識できれば、心はいつも元気でいられると、氏は説く。その元気は、自分のためだけでなく、人のためにもきっと役立てることができるはずだ。

(一弓)