



小森耳鼻咽喉科医院だより

2020年春号 VOL.102

ご挨拶



院長 小森 貴

日ごとに暖かくなり、春の花が次々と咲き始めました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。季節の変わり目は、気候や気温の変化により体調不良になりやすい時期です。また春は、入学や進学、入社や人事異動、転勤、転居などで生活環境が変化する時期でもあり、疲れやストレスが溜まりやすくなります。

春に多くなる疾患の1つに「带状疱疹」があります。水ぼうそうと同じ水痘带状疱疹ウイルスによる病気で、初めて感染した時には水ぼうそうになります。しかし治ってもウイルスが消えたわけではなく、体内の神経の根元に何十年も潜んでいます。そして、加齢やストレス、疲労などで体の免疫力が低下すると、このウイルスが再び活性化して带状疱疹を発症するのです。

症状は、初期にはピリピリ・チクチクした痛みを感じるの、頭痛や胸痛、五十肩、腰痛などと勘違いすることもあります。やがて顔や頭、胸、背中、お腹、足など神経の流れに沿って皮膚に赤い水疱ができ、帯状に広がります。

年代的には50歳代以降に急増し、特に「多忙で絶対に休めない」時など過労やストレス、寝不足などが引き金となります。糖尿病やがん、膠原病などの人や、抗がん薬や免疫抑制薬を用いて免疫力が低下している人も、带状疱疹のリスクが高まります。

治療には抗ウイルス薬を投与しますが、带状疱疹は疲れが溜まっているサインですから、安静にしてしっかりと体を休めることも重要です。治療の開始が遅れたり重症だったりする場合、後遺症の「带状疱疹後神経痛」が長く続くこともありますから、带状疱疹が疑われる症状があったら、早めに受診しましょう。なお予防には水痘ワクチンが有効で、50歳以上にも適応が拡大されています。

頭が痛い!

気になる、つらい頭痛 その傾向と対策

頭痛の中には一時的なものもあります。例えばお酒を飲み過ぎた時の二日酔いやかぜをひいた時にも頭痛が起きますが、普通は原因であるかぜや二日酔いが治れば頭痛も治ります。

しかし、一時的なものではなく、これといった原因も思い至らないのに、繰り返し頭痛に襲われる人もいます。このような「頭痛持ちの頭痛」が慢性頭痛です。今回は慢性頭痛の種類と対処法について紹介します。

頭痛には大きく分けると、一次性頭痛と二次性頭痛があります。一次性頭痛とは脳の一時的な異常によって起こる頭痛。二次性頭痛とは、脳や体の病気や怪我等が原因で起こる頭痛です。慢性頭痛は一次性頭痛に含まれます。

二次性頭痛を起こす病気には生命の危険に関わるものもあります。例えばよく知られている「くも膜下出血」は激しい頭痛を起こし、出血量

によっては死亡することもあります。

二次性頭痛を疑う症状がなくても、頭痛がたびたび起きるようであれば、一度は医療機関を受診して、適切な対処法を知っておくことが大切です。

日本人の4割が「頭痛持ち」 慢性頭痛の種類と特徴

一次性頭痛は片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛などの慢性頭痛(図1)と、その他の一次性頭痛に分類されます。その他の約4000人を対象とした大規模な調査研究によると、緊張型頭痛が最も多く、全体の22.4%、片頭痛が同8.4%、その他が8.9%で、約4割の人が、過去1年間に原因となる病気がないのに繰り返し起こる慢性頭痛を経験していたことがわかりました。

一方、群発頭痛は緊張型頭痛や片頭痛に比べるとずっと数が少なく、

月に1〜2度はひどい頭痛があつて外出もできない。頭痛の前に気持が悪い。こんな症状があつたら、あなたは慢性頭痛かもしれません。頭痛は命にかかわる病気のサインであることも。今回は頭痛の種類と対処法を取り上げます。

1000人に1人程度であると推定されています。

片頭痛

片頭痛は、ずきんずきんと脈打つような強い痛みが、数時間から長い場合は2〜3日間続きます。

頭痛が始まると強い吐き気が起こることが多く、実際に吐いてしまうこともあります。

また、全員ではありませんが、頭痛が始まる前にきらきら、あるいはぎざぎざの光が視界に現れ、物が見えにくくなります。言葉が出にくくなるなど、別の症状が出る人もいます。こうした症状は「前兆」と呼ばれ、1時間ほど続いたら頭痛が始まります。

片頭痛の発作が起きている間は、感覚が過敏になり、普段は気にならない程度の光や音、においに敏感になる人が多いようです。



片頭痛は女性に多いのも特徴です。日本人では約8割が女性でした。発症年齢は、女性では30歳代が最も多く、次いで40歳代でこの2つの年代が突出しており、30歳代では約20%と高率でした。なお男性では20歳代が最も多く、次いで30歳代、50歳代の順でした。

片頭痛の薬による治療は、頭痛の発作が起きている時(急性期)が基本です。片頭痛の症状である頭痛と吐き気を抑える薬が使われます。頭痛発作が始まってしまうと、吐き気や嘔吐が起きて、飲み薬を服用できなくなることも多いため、発作の直前か、軽いうちに飲む必要があります。

鎮痛の目的では、通常の頭痛薬として使われる非ステロイド性抗炎症薬やアセトアミノフェンが使われます。また、トリプタン系薬剤は、片頭痛のメカニズムに効く特効薬で、優れた効果を発揮します。日本では2001年に最初の薬「スマトリプ

図1 一次性頭痛の主な種類と特徴

頭痛のタイプ	片頭痛	緊張型頭痛	群発頭痛
痛みのパターン	<ul style="list-style-type: none"> • ずきずきと脈打つような痛み、 • 数時間から数日続く • 体を動かすと痛みがひどくなる 	<ul style="list-style-type: none"> • 頭が締めつけられるような痛み • 30分から数日続く 	<ul style="list-style-type: none"> • 目をえぐられるような激しい痛み • 十数分から数時間続く • 睡眠中に起きやすい
痛む場所	<ul style="list-style-type: none"> • 頭の片側のこめかみから目にかけてが多いが、両側や後頭部の場合もある 	<ul style="list-style-type: none"> • 後頭部やその両側が多い 	<ul style="list-style-type: none"> • 片側の目の奥やその周囲が多い
痛み以外の症状	<ul style="list-style-type: none"> • 頭痛の前にさらさらした光が現れて視界が妨げられる • 吐き気、嘔吐 • 光、音、においに敏感になる 	<ul style="list-style-type: none"> • 首や肩の凝り 	<ul style="list-style-type: none"> • 目の充血や涙 • 鼻水、鼻づまり • まぶたが下がる

タン（商品名「イミグラン」）が登場しました。

現在では、スマトリプタンのほか、ゾルミトリプタン、エレクトリプタン、リザトリプタン、ナラトリプタンの計5剤が保険承認されています。

片頭痛の症状が進んで吐き気が強くなり、飲み薬を受け付けなくなってしまう場合などは、鼻に吹き付ける点鼻薬や自己注射タイプのトリプタン系薬剤も発売されていますので、症状や薬の相性について、医師や薬剤師によく相談することをお勧めします。

緊張型頭痛

緊張型頭痛は、頭の両側が締めつけられるように痛み、数十分から数日間続きます。吐き気などは伴わず、体を動かした時にひどくなることはありません。慢性頭痛の中では片頭痛の3倍近くと最も多いタイプですが、なぜ起きるのかはまだ十分にわかっていません。首や肩の緊張によって血流が悪くなるのが原因の1つとして考えられています。

薬による治療では、痛みの発作があった時には、通常の鎮痛薬である

群発頭痛

アセトアミノフェンや非ステロイド性抗炎症薬のほか、併用薬としてカフェインが有効とされています。

群発頭痛は、片頭痛や緊張型頭痛に比べると患者数がずっと少なく、稀な病気です。片頭痛や緊張型頭痛と異なり、男女比は5対7で男性に多く起こります。日本人対象の研究では、発病が多い年齢は男性が29〜40歳、女性は24〜40歳でした。発作は夜、睡眠中に起こることが多く、数週間から数カ月間、繰り返し何度も起こることから、この名前が付いています。症状は片側の目の周囲から側頭部の激しい頭痛で、目の充血や涙、鼻水を伴います。「目の奥をえぐられるような痛み」と表現されています。

群発頭痛の治療では、片頭痛に用いられるトリプタン系薬剤の有効性が一部確認されています。

頭痛ダイアリーをつけよう

慢性頭痛は完治は難しい病気です。また、遺伝や生活習慣などにより、1人ひとり病気の性質は異なると言ってもよいでしょう。痛みを止める

薬を長期間使うことになるため、正しい使い方をし薬に依存し過ぎないようにすることも重要です。こうしたことから、日本頭痛学会では頭痛を記録する「頭痛ダイアリー」(図2)をつけることを勧め

ています。頭痛が起こった日にちや時間、痛みの種類や強さ、吐き気の有無、光や音が気になったか、薬を飲んだ時間などを記録します。これを医師に見せることで、正確な情報が伝わりますので、医師はより適した薬を選んだり、分量を調節することができます。頭痛ダイアリーは誰でも日本頭痛学会のWebサイトからダウンロードできます。

図5 頭痛ダイアリーのすすめ…自分の頭痛のパターンを知ろう



頭痛ダイアリーのダウンロード先
<http://www.jhsnet.org/pdf/headachediary.pdf>



免疫は防御システム

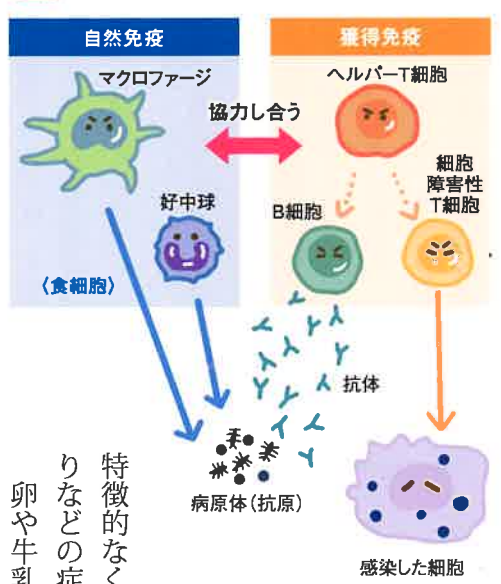
私たちの体の周りには細菌やウイルス、カビなどの病原体がたくさん存在します。病原体が体の中に入って起こるのが感染症ですが、「免疫」が病原体を排除して、病気になるように体を守っています。

免疫が働くためには、病原体が自分にとって異物であることを見分けることが重要で、それを担っているのが免疫細胞（白血球）です。骨髄や胸腺でつくられ、血液やリンパ液の中にあつて全身を巡っています。

免疫には「自然免疫」と「獲得（適応）免疫」の2種類があります。自然免疫は異物が体の中に入ってきた時に最初に反応する免疫システムです。異物だと認識すると、「食細胞」（マクロファージや好中球）が病原体を食べて排除します（図）。このような免疫反応を引き起こす病原体などを「抗原」と呼びます。

自然免疫では対処できない抗原に対しては獲得免疫が働きます。免疫反応をコントロールする免疫細胞（ヘルパーT細胞）からの指令で、T細胞の一種が病原体が感染した細胞を攻撃します。また別の免疫細胞（B細胞）が抗原に対抗するための「抗体」を作ります。一部の免疫細胞は免疫を記憶しておき、2度目に同じ抗原が侵入した時に、抗体をたくさん作って攻撃し病気を防ぎます。一般的に「免疫がある」というのは獲得免疫を指します。インフルエンザなどの予防接種はこの働きを利用します。しかし手強い病原体もいます。エイズ（後天性免疫不全症候群）は、HIVウイルスが感染して、免疫の働きが壊されてしまう病気です。免疫機能が低下するため、いろいろな感染症を引き起こします。

図 自然免疫と獲得免疫の仕組み



免疫システムが暴走

本来は体を守る免疫システムが、抗原に過剰に反応してしまうことがあります。これがアレルギー反応です。反応が鼻粘膜に起こった場合

がアレルギー性鼻炎で、花粉が抗原の場合を花粉症といいますが、花粉症では花粉が鼻粘膜に付着すると、体内の抗体と結合して、化学物質が出てきて、花粉症に特徴的なくしゃみや鼻水、鼻詰まりなどの症状を引き起こします。卵や牛乳などの食べ物が抗原になる食物アレルギーや、漆や金属などによるアレルギーもあります。ハチに刺されたことがある人が2度目に刺された時に、血圧の低下や呼吸困難などの強い症状（アナフィラキシーショック）を起こすこともあります。

健康ばなし ワクチンと予防接種

ワクチンは体の中に免疫の記憶を残しておくことで病気を防ぎます。インフルエンザのワクチンは、インフルエンザウイルスをニワトリの卵の中で増殖させ、薬品で無毒化してつくられています。ワクチンを接種しておくと、ウイルスが体の中に入っても増殖しにくく、重症化しないとされます。成人が罹ると症状が重く、妊婦に感染すると、赤ちゃんに障害が起こることがあります。1962〜78年度生まれの男性は公的予防接種が行われていないため、風疹に罹って、家族や周囲の人に広げてしまう可能性があります。各自治体では風疹の抗体検査と予防接種を受けることができます。海外では日本にはない感染症が発生している場合があります。入国時に予防接種が必要なこともありますので、渡航予定がある時は事前に調べておきましょう。

家族が急に入院! どうする!?

お金 手続き

情報の集め方...

初めての介護サービス

高齢の家族が突然倒れたら、どうしますか? ある日、突然やってくる「介護」の不安に備えておきましょう。

監修

早稲田大学人間科学学術院
健康福祉科学科 教授 植村尚史氏
京大法学部卒業後、厚生省(当時)入省。内閣法制局参事官、厚生省保健社会統計課長、社会保険庁企画・年金管理課長、国立社会保険・人口問題研究所副所長を経て、2003年4月から現職。著書に「図説」これからはじめる社会保険「若者が求める年金改革」など。

✓ 介護の大切なパートナー、ケアマネジャーとケアプラン

— ケアマネジャーってどんな人? —

「ケアマネさん」などと親しみを込めて呼ばれるケアマネジャーですが、正式には介護支援専門員といいます。

介護が必要になった人の状況を把握し、ケアプラン(サービス利用計画書)を立て、サービスを提供する事業所との橋渡しをするなど介護サービス全般に関わるケアマネジャーは、プロデューサー的な存在といえるでしょう(図)。

— サービス利用に必須のケアプランとは? —

要介護認定を受けて(要介護1~5)、在宅介護を受ける場合は、居宅介護支援事業所に所属するケアマネジャーと契約を交わします。ケアマネジャーは、自由に選ぶことができます。施設入所の際は、その施設に所属するケアマネジャーになります。

介護サービスを利用する際に必須なのが「ケアプラン」です。介護を受ける人の現状を把握した上で、「生活全般での解決すべき課題」「長期目標」「短期目標」を考え、まとめたものです。

ケアプランを作る前に、ケアマネジャーによる面談があり、状態の把握をします(アセスメント)。困っていることや実現したいことなどを素直に話しましょう。

介護サービスは、ケアプランに沿って展開されます。自分らしく快適に暮らすためにも、こだわっていることなどは、遠慮せずに伝えておきたいものです。ケアプランができたなら、一度

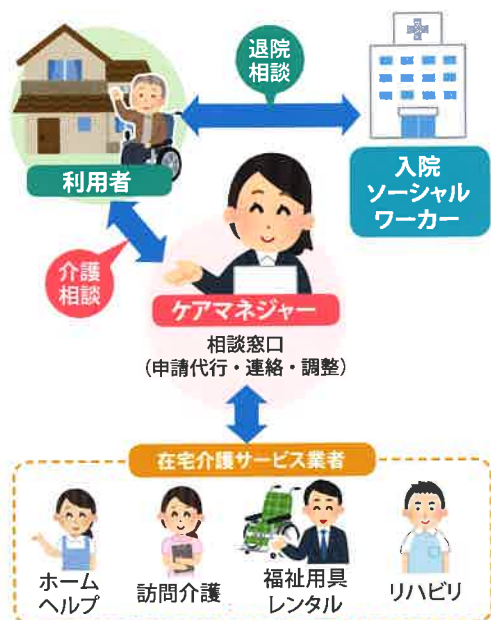
— ケアマネジャーと上手に付き合っていくには —

ケアマネジャーは、親身になって話を聞いてくれて、困り事には、いくつかの解決策を提示してくれる経験豊富な人が望ましいでしょう。何かあった時のことを考えると、近所の事業所のほうがよいのかもしれない。

また、長い付き合いになるかもしれませんので、相性も大切なポイントです。「若い人」「ベテラン」「男性」「女性」「アクティブな人」「ほんわかした人」…。自分(わが家)に合いそうなイメージを掴んでおきましょう。

万が一、合わないと感じたら、変えることもできます(施設入所の場合は、変更はできません)。

図 ケアマネジャーの役割



2000年の介護保険法施行に伴って生まれたケアマネジャー資格試験を受けるには、医療系や福祉系の国家資格を持つか、生活相談員や支援相談員などの業務に就き、いずれも実務経験5年以上が必要。仕事に就いてからも、5年ごとに資格更新のための研修が義務づけられています。

医療機関で処方される薬を知ろう!

抗真菌薬編

医師が処方する薬の役割を知っておくと、治療の狙いがよく理解できます。

今回は水虫や爪白癬などで医療機関を受診した時に処方されるぬり薬や飲み薬の中で、抗真菌薬について解説します。

水虫を引き起こす白癬菌は皮膚糸状菌とも呼ばれ、カビや酵母と同じ「真菌」の一種です。

爪白癬は爪に白癬菌が感染して起こる病気で、高齢者に多く、皮膚の水虫も伴うのが一般的です。足の親指に起こることが多く、爪が白く濁ってきます。

水虫と爪白癬は高齢者に多いことが明らかになっていきます。また、水虫、爪白癬とも夏に多く、12月

と比べた7月の水虫患者数は4倍以上でした。

大病院の皮膚科を別の病気の訴えで訪れた患者さん2000人を対象として水虫の有無を調べた山口大学の小笠原弓恵氏らの研究によると、実に25%、4人に1人が水虫持ち、8人に1人が爪白癬であることがわかりました。

**水虫・爪白癬の治療薬
内服薬と外用薬がある**

水虫や爪白癬の治療には、白癬菌の活動を抑える抗真菌薬が主に用いられます。通常、水虫にはぬ

り薬などの外用薬が処方されます。1986年以降に登場した薬は、成分が皮膚に留まって効力を発揮する時間が長く、1日1回ぬれば効果が持続します。

外用抗真菌薬には、複数のタイプ(剤形)があり、製品によって用意されているタイプが異なります。軟膏は、刺激が少なく、傷や浸出液が出るようなじゅくじゅくした部分にも使えるのが特長です。クリームは、使い心地が軽く、伸ばしやすいのが長所です。しかし、やや刺激性があり、傷やじゅくじゅくした部分には適していません。液剤は、使い勝手が良く、浸透

性も優れています。アルコールを含むものもあり、軟膏などに比べ、刺激性は強い傾向があります。

爪白癬用内服薬

爪白癬は水虫に比べて薬剤が浸透しにくい。そのため、現行のガイドラインではまず内服薬による治療が望ましいとされています。日本では現在、イトラコナゾール、テルビナフィン塩酸塩、ホスラブコナゾールの3剤が処方されています。

爪白癬用外用薬

爪白癬用の外用薬は、現在、2014年発売のエフィナコナゾールと、2016年に発売されたルリコナゾールの2製品が処方されています。重症患者さんでの有効性と安全性は確認されています。

水虫は男性に多く、また40歳以上の中高年、高齢者で多い病気です。自宅では素足で過ごす日本では、家庭内感染も少なくありません。一度は医療機関を受診し、医師の指示に従ってきちんと治すことが、自分や家族の健康を守ることに繋がります。

■水虫に処方される主な抗真菌薬

薬剤の種類	一般名(商品名)
外用薬	アモロルフィン塩酸塩(ペキロン)
	イソコナゾール硝酸塩(アデスタン)
	オキシコナゾール硝酸塩(オキナゾール)
	クロトリマゾール(エンベシド)
	ケトコナゾール(ニゾラル)
	スルコナゾール硝酸塩(エクセルダーム)
	テルビナフィン塩酸塩(ラミシール)
	トルナフタート(ハイアラージン)
	ネチコナゾール硝酸塩(アトラント)
	ビホナゾール(マイコスポール)
	ブテナフィン塩酸塩(メンタックス、ポレー)
	ミコナゾール(フロリードD)
	ラノコナゾール(アスタット)
リラナフタート(ゼフナート)	
ルリコナゾール(ルリコン)	

■爪白癬に処方される主な抗真菌薬

薬剤の種類	一般名(商品名)
外用薬	エフィナコナゾール(クレナフィン)
	ルリコナゾール(ルコナック)
内服薬	イトラコナゾール(イトリゾール)*
	テルビナフィン塩酸塩(ラミシール)*
	ホスラブコナゾール(ネイリン)

一般名の五十音順
*イトラコナゾールとテルビナフィン塩酸塩の内服薬は、外用薬では治療が難しい重症の水虫にも用いられる

月

月の満ち欠けと月の名前

と暦



月は太陽に照らされて、太陽に面している半分が輝いています。そして地球と月の位置関係によって、光っている部分が増えたり減ったり、つまり満ち欠けして見えています。実は月は満ち欠けにより、0から29まで30の月齢があり、約29・5日をかけて満ち欠けを繰り返しています。そして三日月や満月など風情のある名前が付いています（全てに付いているわけではありません）。

月齢 0
新月 しんげつ
1日頃

朔のことで「さく」や「ついたち」と読みます。月と太陽が同じ方向にある時で、地球からは見えません。新月の呼び名は英語の

「New Moon」が語源ともいわれています。ですから古い呼び名ではないようです。日本近代詩の父といわれる萩原朔太郎の名前「朔太郎」は、長男で朔日（ついたち）生まれであることから命名されたといわれています。

月齢 1
織月 せんげつ
2日頃

二日月や既朔とも呼びます。既朔とは、すでに朔を過ぎたという意味です。日没後1時間前後のまだ明るい空に、繊維のように細い月が見えることがあります。

月齢 2
三日月 みかづき
3日頃

通常、新月後最初に出る月であったので、「朏」みかづきという文字で表されることもあります。三日月には異称が多く、初月・若月・眉月なども呼ばれます。また月の剣や「月の眉」とも表現されます。クロワッサンというパンがありますが、語源はフランス語の三日月「croissant」です。

月齢 7
上弦の月 じょうげん
7日頃

月が満ちていくちようど半分の月。この形が「弓」に似ているので、その姿を弓の形になぞらえ、弦を張った側（欠けぎわの側）が上に見えるからこの名称で呼ばれるといわれ

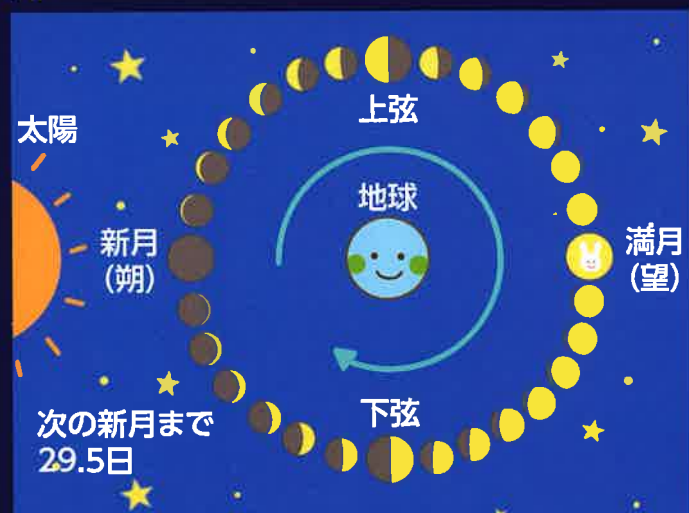
ています。弦月や半月、月の弓や月の船とも表現されます。

天体望遠鏡で見るとクレーターなど月の様子を眺めることができます。クレーターとは噴火口のように円形にくぼんだ地形です。月に見られるクレーターの多くは隕石の衝突によってつくられた隕石孔といわれます。

月齢 10
十日夜の月 とおかみや
10日頃

上弦の月より少しふくらんだ月です。旧暦の十月の十日には、「十日夜」と呼ばれる行事があり、観月の慣習もあったそうです。

月の満ち欠け



花物語

身近に花を感じませんか

フキノトウ

落の躑



花期 3～5月

花言葉 愛嬌、待望、真実は1つ

春の訪れを象徴する花として知られるフキノトウは、食用の山菜として知られるフキノの花の部分にあたります。直径3～8センチ程度の球状の部分で、黄色い小さな花をたくさんつけています。雄と雌では株が異なるため、雄花は黄白色、雌花は白色をします。

雪解けとともに顔を出しますが、葉の部分が成長するよりも先に、花の部分だけがつぼみのまま地上に出てきます。そのまましばらくすると、茎が伸びて花を咲かせ、やがて30～40センチ以上に成長することもあります。

日本原産の山菜で全国の山野や中国、朝鮮半島に生息する多年草の野草で、分類はキク科。生命力が強く、いたるところに自生しています。

独特の香りといろ苦さがあり、花茎の部分は、おひたしやあえ物、天ぷらなどで食べられます。また、軽い咳止め、痰切り、食欲増進など、薬草として用いられることもあるようです。

❀ スタッフ紹介 ❀



田中 知恵

春の日差しが心地よい季節となりました。当院に勤務するようになって半年がたちました。看護師となって20年余りですが、日々学ばせていただくことが多く、周囲の方々に感謝しています。皆様のお役に立てるように心がけてまいります。どうぞよろしく願いいたします。



インターネットでの予約方法について

患者様の一層の利便を図るため、小森医院では予約診療制を取り入れております。予約はご希望の診察日の**30日前**から受け付けています。予約方法などにつきましては、ホームページを参照いただくか受付スタッフにお尋ねください。なお予約の無い方でも、来院された方は診察いたします。発熱や痛みなど、急に体調を崩された方は、予約が無くても優先して診察いたします。

- 診察科目 耳鼻咽喉科、気管食道科 手術設備有り
- 診療時間

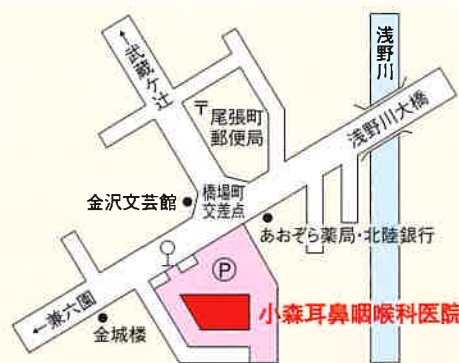
	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 1:30～5:30	○	○	○	△	○	△
						3:00まで

※休診日 木曜日午後休診・日・祝祭日

小森耳鼻咽喉科医院

金沢市橋場町3番9号 TEL.076(221)5027 メール: info@komori.or.jp

ホームページ <http://www.komori.or.jp/>



※病院の周囲に20台の駐車が可能