



ご挨拶

院長 小森 貴



1日ごとに春の訪れを感じるようになりました。暖かい日差しとともに、早く普通の日常が戻ることを願ってやみません。

さて、昔から「春眠暁を覚えず」というように春は眠気を感じやすい季節です。しかし、も

し日中のだるさや眠気が強いようなら、それは病気かもしれません。交通事故との関連などで「睡眠時無呼吸症候群（SAS）」という病名を聞いたことがあると思いますが、文字通り、睡眠中に呼吸が止まる病気です。その多くは、眠っている間に舌が喉の奥に落ち込んだり喉周囲の筋肉が緩んだりして、気道が閉塞して起こります。気道が狭い状態で息を吸うと「いびき」になりますが、気道が塞がってしまうと「無呼吸」、つまり息を止めているのと同じ状態になります。SASでは、10秒以上呼吸が止まる無呼吸が、1時間に5回以上起こります。

無呼吸状態が続くと生命の危険があるため、脳が起こされて呼吸は再開します。しかし睡眠中に何度も脳が起こされるわけですから、当然眠りは浅く、起床時に熟眠感がなかったり頭痛がしたり、日中だるかったり眠かったりするのです。肥満との関連が大きい病気ですが、太っていないなくても、顎が小さい人などでも起こりやすいことが知られています。

SASは、軽ければ口腔内装具（マウスピース）などで治療できます。重度の場合には、睡眠時に、鼻マスクを装着して機器から圧のかかった空気を送り込む「CPAP（シーパップ）」療法を行います。また、肥満の人は減量が必要です。

この病気は、前述のような症状で日常生活に支障を来すだけでなく、脳梗塞や心筋梗塞、不整脈、高血圧、糖尿病、免疫力の低下などにもつながります。周りの人にいびきを指摘される人や症状に心当たりのある人は、医師にご相談ください。

進行すると失明も

40歳を過ぎたら

目の病気に

ご用心

白内障

緑内障

加齢
黄斑変性

糖尿病
網膜症



監修

日本眼科学会理事長 寺崎浩子氏

人生100年時代といわれる中、例えば70歳で視力が失われれば、20～30年もの間、不自由な生活を余儀なくされることになります。目の健康を保つことは、生活の質を保つ上で大切です。

今回は、高齢者に多い目の病気の中で、遺伝の影響が少なく、誰でもかかる可能性がある緑内障、糖尿病網膜症、加齢黄斑変性、白内障などについて解説します。

◎ 増えている緑内障

● 日本人の失明原因第1位

緑内障は、光を感じて脳に伝える視神経が眼圧によって損傷し、見える範囲（視野）が次第に失われていく病気です。視野の中に見えない部分ができ、進行するとそれ

れの病気の特徴や治療について解説していきますましよう。

図1 緑内障の見え方



緑内障が進行すると視野の中に見えない部分が広がっていく(図は中期の見え方)。

の範囲が次第に広がっていきます

(図1)。厚生労働省調査研究班の報告によると、2015年度に新たに視覚障害に認定された人の原因疾患の中では、緑内障が28.6%を占め、第1位でした。

日本人の緑内障の約7割は、眼圧が正常範囲なのに視神経が損傷する「正常眼圧緑内障」です。

それほど高くない眼圧でも視神経がダメージを受けるタイプなので、眼圧が正常範囲なら安心とは限りません。

● 水分の排出を促して眼圧を下げる

緑内障が見つかった場合には、眼圧を下げる治療が行われます。主な治療法としては、点眼薬(目薬)、レーザー治療、外科手術があります。カギになるのは目の中

の水分です。

眼球の中は、房水と呼ばれる液体が満たされています。眼球からの出口が狭かったり目詰まりしていると、排出速度が落ちて眼圧が高くなってしまいます。

このため、房水の排出を促す点眼薬を投与したり、レーザー光や手術で出口を広げる治療が行われます。

こうした治療によって神経細胞の減少をくい止めることができますが、いったん損傷して失われた細胞を元通りにすることはできません。そのためにも、早期発見により、できるだけ早い段階で治療を始めることが大切です。

しかし、正常眼圧緑内障の場合、目に一瞬ぱつと空気を当てる眼圧検査では見つからない場合があります。

早期発見のためには、視野の測定や、目の奥の写真を撮って視神経の障害が起きているかどうかを調べる必要があります。緑内障にかかっている人は60歳代から急激に増加しますので、できれば50歳代までに「緑内障が心配なので検査してほしい」と申し出て検査を

受けるようでしょう。

糖尿病網膜症

●糖尿病の人は「かかると
思って検査・受診を

糖尿病網膜症は、緑内障、網膜色素変性に次いで、視覚障害の原因の第3位を占めます。

糖尿病になってから10〜15年経ってから発症することが多く、また、視力障害が起きる直前まで自覚症状が出ないのが特徴です。

糖尿病網膜症が進行して末期に近づくと、眼球の大部分を占める硝子体に向かって異常な血管が伸びていきます。こうした血管はもろく、破れると失明リスクとなる硝子体出血や網膜剥離を起こします。

日本眼科学会理事長の寺崎浩子氏は、「糖尿病や食後高血糖などの糖尿病予備軍になったら、いずれは網膜症になると考えておくべき。症状がなくても眼科を受診して、医師の勧めに応じて1年、あるいは半年ごとに目の検査を続け、早期発見、早期治療に努めてほしい」と強調しています。

加齢黄斑変性

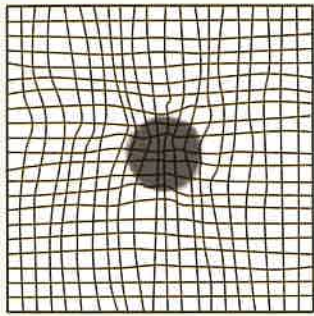
●視野の中心が
見えにくくなる

加齢黄斑変性は、目の奥にある網膜の一部に異常が起きる病気です。視野の中心部がゆがむ、かすんだり黒く見えたりする、欠けて見えなくなるといった症状が現れ、次第にひどくなっていきます(図2)。

網膜の中心部にある「黄斑」は、細かいものの識別や色を見分ける機能など、見る能力のほとんどを担っています。老化によって、この黄斑に異常が起きる病気が加齢黄斑変性です。

病気にかかる割合(有病率)は近年、増加傾向にあるとされています。しかも高齢になればなるほど、その割合は増えます。

図2 加齢黄斑変性の見え方



視野の中心部がゆがんだり黒く欠けて見える。

加齢黄斑変性には、黄斑の組織が萎縮して起こるタイプ(萎縮型)と、黄斑の部分の網膜の下側に異常な血管が増えてしまうタイプ(滲出型)があり、日本人では9割前後が後者のタイプです。

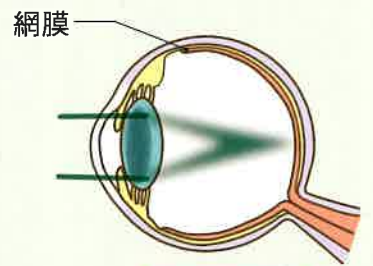
滲出型に対しては、異常な血管が増えないようにする治療が行われます。主な治療法としては、抗血管新生療法と光線力学療法があり、現在、主流となっているのは抗血管新生療法です。これは血管が新しくできるのを抑える薬を用いるもので、黄斑変性がある眼球内に直接注射します。これらの治療法が普及したことで、早期発見すれば進行を抑えられるようになってきました。

白内障

●負担の少ない手術が普及

白内障は、目の内部でレンズの動きをしている水晶体が濁ってしまう病気です。白内障が進行して濁りがひどくなると、目がかすむ、物が二重に見える、まぶしさを感じる、視力が落ちるなどといった症状が現れます(図3)。放置すれば、次第に濁りが濃く広

図3 白内障



白内障の目

白内障は水晶体に濁りが発生することで起こる。

がって、失明の原因にもなります。治療としては、濁った水晶体を砕いて取り除き、代わりに小さなレンズを目の中に埋め込む外科手術が行われます。通常、局所麻酔で手術が行われます。ほかの目の病気がなく、全身の状態が良い場合、病院によっては日帰り手術も可能です。

目の病気は、急性の緑内障などを除くと苦痛が少ないため、後回しにしがちですが、生活の質を保つためには早期発見、早期治療が大切です。また、血管の健康度が関係する病気が多いので、喫煙を控え、抗酸化物質を含む野菜や魚をとるなど健康な食生活が重要です。そして、誕生日など、節目の時期ごとに、医療機関を受診して相談することをお勧めします。

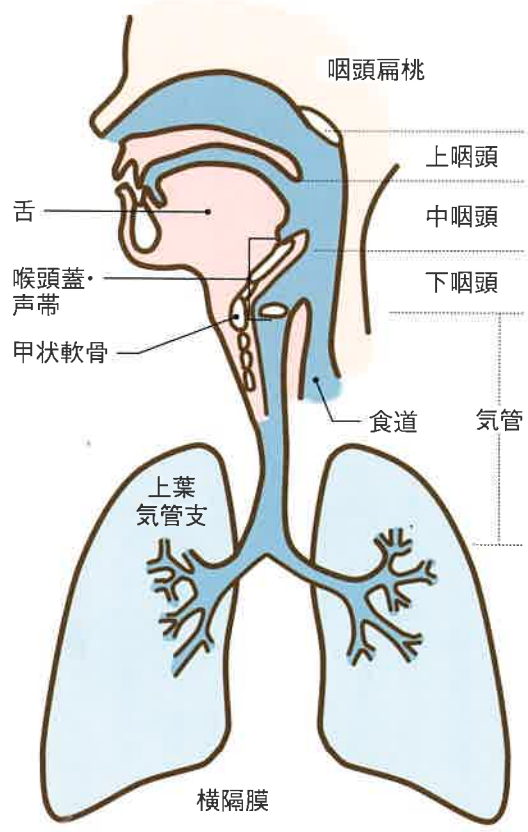


喉の3つの働き
呼吸・嚥下・発声

喉は、食べ物や空気の通り道で、咽頭と喉頭からなっています(図)。咽頭では、口から入った食べ物や飲み物は食道へ、鼻から入った空気は気管、そして肺へ送り出しています。

咽頭の壁は、粘膜と筋肉の層でできています。口の中の筋肉と咽頭の筋肉が順番に動いて、食べ物を移動させ(嚥下)、食道に運んでいきます。また食べ物を飲み込むときに、靴べらのような形をした喉頭のふた(喉頭蓋)が閉じて、食べ物が入らないようにし

図 喉のしくみ



楽器のような声帯
音の高低・強弱を調節

咽頭は、空気を気管に送る通路です。さまざまな軟骨に囲まれ、声を出すための声帯があります。

声帯は、喉頭の左右の壁にくっついて筋肉のひだです。2枚の声帯ひだが開いた時にできる空間(声門裂)と声帯をまとめて声門といいます。

声門は呼吸運動と運動して、開いたり閉まったりします。空気を吸う時は声門が開き、空気を吐く時は狭くなります。声を出す時は、声門は狭くなったり、閉じたりしています。これらは喉頭筋という筋肉の伸縮によって軟骨が動き、

声門の開閉をしているのです。

発声時は、肺から送り出された空気(呼気)で声帯ひだが振動して、それが音波として伝わり、咽頭や口腔、鼻腔、副鼻腔(共鳴腔と呼ばれる)で共鳴して大きな音になり、舌や唇、顔の筋肉の収縮や弛緩で、さまざまな声になるのです。かぜをひいて口腔や鼻腔などがむくんでいると、声が変わるのはこのためです。

また声帯の長さや厚さ、緊張度で音は変わります。声の高さは音波の振動数で、声の大きさは音波の振幅で変化します。声帯ひだが緊張して張っていると、速く振動して声は高くなります。声帯の厚みや大きさは喉頭の大きさと相関するともいわれています。

喉の筋肉を鍛えておこう!

喉の筋肉が弱くなると飲み込みが悪くなり、食べ物がかえってしまうことがあります。食べ物や飲み物を飲み込む時に、喉ぼとけを触ってみてください。ごくんと飲み込んだ時に、喉ぼとけが上がっていることがわかります。喉の筋肉が働いている証拠です。

ところが加齢に伴って、舌や喉の筋肉は弱くなり、上手に飲み込めなくなりました。食べ物や口の中の汚れなどが誤って気管に入ってしまうと、誤嚥による肺炎(誤嚥性肺炎)の原因にもなります。

喉を鍛えるには、例えば、口を横に伸ばし、「イー」と声を出します。

また口を開いて舌を出し、上下、左右に動かします(図)。

こまめな「ぶくぶくうがい」で口の中を清潔にし、喉を潤す水分補給も、誤嚥の予防に効果があります。



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
京都大学法学部卒業後、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、国立社会保障・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。



毎月の介護費用が負担になる前に

介護保険制度を利用して介護サービスを受ける場合の費用は、全て介護保険で賄われるわけではなく、利用者本人の所得に応じた自己負担分(費用全体の1割、2割、3割)を支払う必要があります。

一 介護費用の目安は?

実際に、介護費用はどのぐらい必要なのでしょう?
在宅介護の平均的費用については、いくつか調査がなされています。家計経済研究所の「在宅介護のお金と負担」(2017年6月)によると、在宅介護費用の平均は5万円/月です。これは、訪問ヘルパーなど介護保険による介護サービス利用の費用と、医療費やおむつ代など介護サービス以外の費用を足した金額です。

また、生命保険文化センターの「平成30年度生命保険に関する全国実態調査」では、介護費用の平均額は7.8万円/月で、介護期間で一番多

かったのが、4~10年未満(28.3%)との結果が出ています。

一 負担を軽くする制度があります

医療費やおむつ代もかかりますし、両親ともに介護が必要になったら10年も払い続けられるの?と不安に思った人も多いのではないのでしょうか。実は、介護サービスを利用する場合に利用者が支払う自己負担額には、月々の負担上限額が設定されています。

1カ月に支払った金額がこの上限を超えた時には、超えた金額が払い戻されるのです。「高額介護サービス費支給制度」と呼ばれる制度です。一度申請すれば、以降は、上限を超えて支払った分が、自動的に指定の口座に振り込まれます。負担上限額には、施設の食費や宿泊費、住宅改修費、福祉用具購入費は含まれません。

同じように、入院や通院治療などの医療費が医療保険で設定された上限を超えた時に払い戻されるのが「高額療養費制度」です。

また、医療費と介護費の両方の1年間の自己負担額が、上限金額を超えた時に超過分が払い戻される「高額医療・高額介護合算療養費制度」もあります。こちらは、高額介護サービス費支給制度、高額療養費制度で支給された金額は、差し引く必要があります。

そのほかにも、おむつ代の助成など各市区町村で独自に実施しているサービスがないかどうか調べてみるとういでしょう。医療費がかさんだ場合には、確定申告で医療費控除を受けることもできます。

一 全て申請が必要

これらの負担軽減制度は、案内が届いたりすることはなく、利用者や家族から申請をする必要があります。条件をクリアしていれば、申請するだけで負担が軽くなりますので、忘

れないで申請しましょう。

一 利用者の希望が大切

ケアマネジャーが本人や家族などと相談の上、サービスを利用する人の体の状態や生活環境を考慮し、現状で最適と思われるケアプランを組み立てています。自己負担の金額を減らすために無理に利用の抑制をするのではなく、「必要なサービスはきちんと利用するけれども、軽減措置という制度も上手に利用して、介護生活を乗り切る」ということだと考えましょう。

コロナ禍で、介護をサポートする側の状況も変わることがありますので、より柔軟な対応が求められています。日頃からケアマネジャーとよく相談しておくことが大切です。

注1 「在宅介護のお金と負担」家計経済研究所(2017年6月)
http://kakeiken.jp/old_kakeiken/jp/research/kaigo2016/2016result1.html
※研究所は、2017年12月5日に解散

注2 生命保険文化センター「平成30年度生命保険に関する全国実態調査」
<https://www.jili.or.jp/lifeplan/lifeseurity/nursing/4.html>

医療機関で 処方される 薬を知ろう!

抗リウマチ薬編

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。



関節リウマチは免疫の異常によって炎症が起き、手足の指などの関節や骨が次第に破壊されていく病気で、30〜50歳代の働き盛りの女性に多く発症します。

しかし2000年代に入ってから新しい薬剤が次々と登場し、早い段階から積極的に薬を使うことで関節や骨の破壊を防ぐ治療法が普及したために、多くの患者さんがより長期間、健康な人と変わらない生活の質を保てるようになってきました。

てきました。

関節リウマチ治療の中心となる抗リウマチ薬には、①従来型抗リウマチ薬、②生物学的製剤、③JAK阻害薬の3種類があります。また、症状などに応じて、炎症を抑えるステロイド薬、痛みや炎症を抑える非ステロイド抗炎症薬などが用いられることもあります。

従来型抗リウマチ薬

従来型抗リウマチ薬の多くは、生物学的製剤が登場する以前から、関節リウマチ治療薬として用いられてきた薬で、ほとんどが経口薬（飲み薬）です。

この中でメトトレキサート（MTX）は日本で1999年に承認された薬で、関節リウマチ治療でまず初めに使うべき薬（第1選択薬）と位置づけられています。この薬だけで関節破壊の進行を抑えられる場合も多いことが確認されています。

肝機能障害がある場合など、MTXを使うことができないか、使っても効果が不十分な場合は、まず他の従来型抗リウマチ薬に切り替えるかMTXと併用します。それでも効果が不十分な場合は、後

で述べる生物学的製剤やJAK阻害薬の使用が検討されます。

生物学的製剤

生物学的製剤は、体の中で関節リウマチの症状を引き起こす特定の物質の働きを抑える薬です。MTXを含む従来型抗リウマチ薬では十分な治療効果が上がらない場合に処方されます。インフルエンザ予防のために打つワクチンも、生物学的製剤の一種です。

日本では2003年に、関節リウマチに保険適用された初の生物学的製剤であるレミケードが承認されました。現在までに8種類（一般薬のジェネリック薬に相当する「バイオシミラー」を加えると10種類）が保険診療で使うことができます。生物学的製剤が登場したことで、関節リウマチの治療は大きく改善し、早期に発見して適切に治療すれば、長期にわたって関節の機能を維持できるようになりました。

ただし、生物学的製剤は、1年間の標準的な薬剤費が120万〜180万円、3割負担でも40万〜60万円と高価であること、また、全て注射薬または点滴薬であるた

め、患者さんの負担が大きいという問題点もあります。

JAK阻害薬

JAK阻害薬は関節リウマチで炎症を引き起こすメカニズムの1つである「ヤヌスキナーゼ（JAK）」という分子の働きを抑える薬で、日本では5種類が関節リウマチ用に発売されています。

臨床試験の結果などから、生物学的製剤に匹敵する治療効果が確認されており、関節リウマチ治療の選択肢となっています。生物学的製剤と異なり、経口薬ですが、薬価は生物学的製剤とほぼ同じ水準です。

関節リウマチは発症すると完全に治ることは少なく、長期間の治療が必要です。早期に発見して現在標準となっている治療を受ければ、多くの人が生活の質を保つことができようになりました。ただし、関節リウマチの患者さんでは肺や腎臓の病気が起きやすいことや、免疫を抑える治療であるため、感染症にかかりやすいことなど注視点もあり、治療とともに定期的な検査を受けることが大切です。

空の歳時記

春・夏の暮らしの風景

晴れ、曇り、雨だけでなく、空の表情は無限です。そして空の風景は、一期一会でもあります。このコーナーでは、空の表情や天気・気象にまつわる言葉をご紹介します。今回は春から夏の空。新入学・新学期・新入社、引越など、「始まりの季節」である春。花や木、鳥などが冬の眠りから目覚め、気分も高まります。

春の代名詞は、桜。春爛漫や春うららなどと言われるように、柔らかな日差しとのどかな陽気が心地よいですね。空は霞んだり、薄雲やおぼろ雲が浮かんでいたりします。作家の内田百閒はその様子を、「薄雲の山越しに澄み春立てり」と詠んでいます。

旧暦の和風月名

- 4月…卯月
- 5月…皐月（早月）
- 6月…水無月

春の語源

「草木の芽が張る」「田畑を墾（は）

そして春の晴れた空は、移動性高気圧や温帯低気圧が交互に表れて天気が周期的に変わるようになるので、「春に三日の晴れなし」といわれるようになったようです。

春時雨

春に降る時雨のことです。時雨は、晴れたと思ったら降り出し、降り出したと思ったら止むといった、定まらない雨のことをいいます。また、春先にしとしと降る霧のような雨は、小糠雨などと呼ばれます。

東風

春の東風です。平安時代の貴族・菅原道真が詠んだ歌に「東風吹かばにほひをこせよ梅の花 主なしとて



春な忘れそ」が有名です。政争に敗れた道真は、醍醐天皇によって京都から大宰府へ左遷。その時、屋敷の庭の梅を眺めながら都との別れを惜しんだ歌です。

入梅

梅雨に入ることです。梅雨は梅の実が熟す時期に降るといわれるのが、名の由来です。梅雨入り前、5月下旬頃のぐずついた天気は「走り梅雨」や「迎え梅雨」といいます。梅雨が明ける頃の雨は「送り梅雨」です。雨が少ない梅雨は「空梅雨」などと呼ばれますが、この数年は地域により集中豪雨のような雨に見舞われています。



花冷え

桜が咲くころに寒さが戻ることをいいます。寒の戻りも同じ意味で、春の暖かい日が続いて急に寒くなることをいいます。

春に三日の晴れなし

春霞は、雪解けや植物の蒸散が活発になることで空気中の水分が増え、それが冷えて露のように見えます。



四字熟語ことわざ

雲散霧消

雲や霧が風で散って、消え去るように物事が跡かたもなくなることです。

ツバメが低く飛ぶと雨

ツバメは昆虫を食べますが、昆虫は空気中の水分が多くなると羽が重くなって飛びにくくなり、そのためツバメが低く飛ぶようになるといわれています。



花物語

身近に花を感じませんか

マンサク

Hamamelis japonica



花期 2月～春

花言葉 靈感、ひらめき、神秘、直感

1つの枝に細長い4枚の黄色い花びらが付いた花をたくさん咲かせるマンサクは、春の訪れを知らせる花として知られています。いわゆる落葉樹で、日本のあちこちの山林に自生しているものが見られますが、庭木として植えられているものもあり、原産地は日本と中国、他にも欧米産などいろいろ種類があります。

花の名前の由来については、マンサクがよく咲いた年は「豊年満作」になる、あるいは1つの木にたくさん花が咲くことからきているようです。

他にも春に「まず咲く」というのがなままたなどいろいろな説があります。

おっとりとした花の由来と異なり、花言葉は何やらスピリチュアルな意味を持つものが多いのですが、これは英名のJapanese witch hazelが「日本の魔女のハシバミ」というところにも関係がありそうです。そんな英名の由来は、その昔米国で入植者が水脈を探すためにハシバミやマンサクの枝を大地に突き刺して占ったところからきていると言われています。

スタッフ紹介



岡本 和代

昨年10月に小森医院の窓際で、クロッカスの水栽培を始めました。冬の寒さに耐え、春の優しく暖かい日差しを浴びて、日に日に葉が伸び、もう少しで花が咲きそうです。

花言葉は「切望」

まだまだコロナ終息まで時間がかかるようですが、何気ない普通の生活が1日も早く訪れることを切望しています。



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