



小森耳鼻咽喉科医院だより

2021年秋号 VOL108

ご挨拶

院長 小森 貴



夏の暑さも少しずつ穏やかさを増し、日ごと過ごしやすくなっています。皆さんいかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルス感染症対策で、既に感染防止のためのさまざまな生活習慣がすでに身に付いていることと思われませんが、引き続き、ウイルスなどの感染には十分留意してください。

さて、秋といえば、芸術、読書、スポーツ、食欲の秋です。おいしい食べ物がたくさん出回ってきましたが、食べ過ぎには注意しましょう。コロナ太りという言葉がだぶ定着してきました。ステイホームで運動不足に陥りやすいところから名付けられたという節があります。

筋肉は動かしていないとだんだん減っていき、細くなっていきます。それが脚の筋肉だと歩けなくなってしまう。高齢の人ほど顕著ですが、若い人でも同様に筋肉が減っていきます。食事で取ったエネルギーは筋肉を動かすことで消費されますが、筋肉が減るとエネルギーの消費量も減り、余ったエネルギーが脂肪に変わって、コロナ太りを助長します。

厚生労働省は、自宅でできる「おうちでプラス10超リフレッシュ体操」を6本の動画で紹介しています（超リフレッシュ体操で検索）。ラジオ体操をゆつくりと丁寧に行っていくなど、多くの人が実践できるところがお勧めです。ただし、無理は禁物です。その時の体調や周囲の安全などを考慮して取り組んでください。

テレワークで駅の階段を上らなくなった人、もともと自家用車通勤であまり歩いていない人も、運動不足を感じている人はぜひ試してみてください。

食と衛生の

防災

テクニク

広い範囲で建物の倒壊や電気、水道、道路などのライフラインが寸断されるような地震、水害などの大災害が起きた際、初期の危険が去った後に重要となるのが、食事や睡眠、排泄など日常生活の維持です。今回は、食事と衛生に焦点を当て、災害時に身を守る防災のコツを解説します。

監修

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所
国際災害栄養研究室長 笠岡(坪山)宣代氏



食事支援のフェーズとは

大規模災害時の食事支援は多くの場合、フェーズ0からフェーズ3の4段階で進められます(図1)。

まず、災害発生から24時間以内のフェーズ0の段階から、水分の補給とエネルギー(カロリー)の高い食品(おにぎり、パン類など)の提供が開始されます。その後、24時間(2日)目から3日目頃までのフェーズ1では、炊き出しによる温かい食事

の提供が順次、始められますが、たんぱく質やビタミンなど、バランスに配慮した食事の提供が開始されるのは4日目以降のフェーズ2の段階となります。

ただし、高齢者や乳児、アレルギーを持つ人などの「要配慮者」向けの食料支援は後回しになりがちです。例えば、アレルギーを持つ人にとって、アレルギーを引き起こす食材(アレルゲン)が入っている食事はアナフィラキシーショックを引き起こすなど、命にかかわる場合があ

りますので、アレルギー除去食が必要です。また、腎臓病ではたんぱく質などが少ない食事が、高血圧症では塩分を抑えた食事が必要です。こうした制限食などは通常の食料支援では提供されないことが多く、全体重を減らしたり、安全な食品だけ食べたりして対処している場合が珍しくありません。

まずは家庭でしっかり備蓄

食事で困らないために、家庭で食

料を備蓄しておくことが大切です。そうすれば、避難できずに自宅に留まる場合や家族に要配慮者がいる場合でも安心です。支援食の提供を受けた際は備蓄した食料で不足する量や栄養バランスを改善できます。

通常食は1週間分が必要

新たに食料の備蓄を始める時に注意が必要なポイントを紹介します。

◎通常食なら1週間分

家族が全員、通常食を食べられる場合は、人数×1週間分を用意しましょう。

◎備蓄にはカセットコンロを加える

内容としては、水、エネルギーになる主食、おかずとカセットコンロを用意します(図2)。

水は飲用と調理用で1人1日3Lが目安です。

◎食べ慣れた好きなものを中心に

食欲を高めて体調を保つには、普段から食べ慣れている好きなものを備蓄しておきましょう。

◎日常生活で食べては入れ替える

備蓄食料の賞味期限を確認してまとめて入れ替えるのは面倒ですし、費用もばかになりません。日常生活で古いものから食べては補充する方法(循環備蓄ローリングストック)が便利です。

◎**備蓄する前に試食しておく**

災害時に初めて口にして好みではなかったら大変なので、試食しておくことをお勧めします。家族や町内会で試食会を開けば、さまざまな備蓄食品を試すこともできます。

◎**トイレセットも忘れずに**

備蓄には食品とともに、十分なトイレセットを加えておきます。トイレが使えないと多くの人は飲み水や食事を控えるようになり、特に高齢者には負担になります。

◎**分散備蓄を心掛ける**

近年、水害で家屋の1階が水没するといった災害が珍しくありません。このため、2階など複数の場所に備蓄品を保管しておきましょう。

◎**要配慮者食は2週間分用意する**

要配慮者のための食料は、支援の手が届くのに時間を要するため、少なくとも2週間分の備蓄が必要です。乳児のミルク、嚥下機能が弱い人に対応したおかゆなどのレトルト食品、アレルギー除去食、低たんぱくのアルフア化米などを入手しておきます。

感染症を防ぐ切り札は手指衛生

災害発生時の避難所は、体育館など長期間にわたって多くの人が暮らすことを前提にしている施設に設けられることも多く、トイレや調理

図1 災害時の食事や栄養補給の活動の流れ



災害時の栄養・食生活支援マニュアル(国立健康・栄養研究所/日本栄養士会)から改変・引用

図2 1人1日分の食品備蓄の目安



場の排水能力が不足することもあります。

実際、過去の災害時にもノロウイルス感染症が広まるなど、衛生上の問題が発生することがありました。こうした感染症を広げないためにも、衛生管理は重要です。

感染症対策で有効性が高いのが手指消毒の徹底です。昨年来、新型コロナウイルス対策として、洗い残しのない手洗いの仕方について、紙面やネットなどに多くの解説が上げられています。清潔な水道水を使用

できるなら、流水・石けんによる手洗いは多くの細菌やウイルスによる感染症を防ぐ有効な手段です。流水での手洗いができない場合にはアルコールを含んだ消毒液などで消毒します。

新型コロナウイルスで災害避難はどうなる?

新型コロナウイルスの流行が終息しないうちに大きな災害が起きてしまった場合、避難所内で新型コロナウイルスの集団感染(クラスター)が発生しないよう

に対応する必要があります。厚生労働省などでは、新型コロナウイルスの感染防止に配慮した避難所の構築プランを提示しており、各自治体も対策を検討しています。

災害時に設置される避難所では、食生活やトイレが共同になるほか、常に他人の目がある中での生活を余儀なくされるため、ストレスが溜まりやすく、衛生面のリスクにもさらされます。そうした中でも手指消毒を徹底するなど、1人ひとりが衛生対策をとることが大切です。

そう
だったんだ

体のしくみ

膵臓と脾臓編



膵臓の2つの役割 消化と血糖調節

膵臓は胃の後方にある細長い臓器です(図)。膵臓の長さは約15cm、厚さは2cmほど。体の右側の十二指腸に近いところを膵頭部、左側の脾臓に近いところを膵尾部、その間は膵体部といます。

膵臓には2つの大切な役割があります。1つは、栄養分を分解する消化酵素を含む「膵液」を分泌して十二指腸に送り、食物の消化を促すこと。もう1つは、「インスリン」などのホルモンを分泌して、血液中のブドウ糖濃度(血糖

値)を調整することです。ホルモンを分泌する細胞の集まりは、海の中に浮いている島のように点在していることから、膵島(発見者の名前からランゲルハンス島)と呼ばれています。

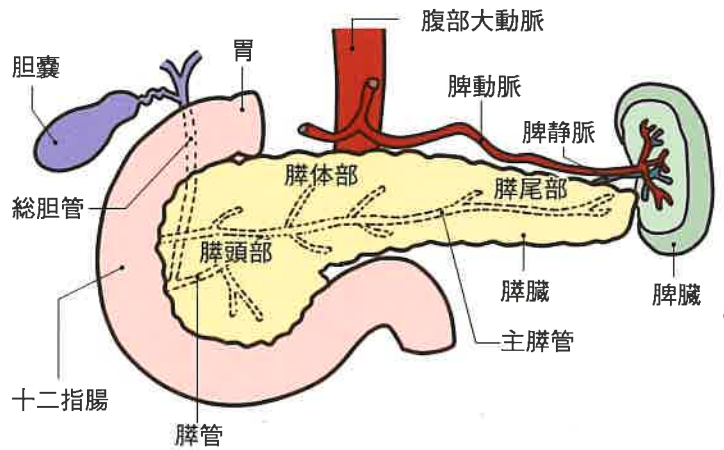
食事をして血糖値が上昇すると、ランゲルハンス島(β 細胞)からインスリンが分泌され、ブドウ糖が細胞に取り込まれて、血糖値は下がります。血糖値が低過ぎる時は、ランゲルハンス島(α 細胞)からグルカゴンというホルモンが分泌され、肝臓に働きかけて、ブドウ糖を産出・放出させ、血糖値を上げます。

糖尿病は、インスリンの分泌低下やインスリンの効きが悪いこと(インスリン抵抗性)が原因とされています。

脾臓は血液を溜め 古い赤血球を処理

脾臓は膵臓の左側にある臓器です(図)。血液が豊富なため赤紫色をしています。脾臓には、病原

図 膵臓のしくみ



体と戦う抗体を産生するなどの免疫反応を担う働きと、血液中の細胞を貯蔵したり、古くなった赤血球を壊したりする働きがあります。

赤血球の寿命はおよそ120日。脾臓では寿命を過ぎた赤血球を処理しています。正常な赤血球は弾力性があり、細い血管を通り抜ける「変形能力」があります。しかし老化した赤血球は変形能力が低下しているため、血管の壁を通過できず、白血球の1つであるマクロファージによって異物と認識されて分解され、壊されます。

健康ばなし 糖尿病の前段階から 血糖コントロールを

糖尿病の初期はほとんど自覚症状がありませんが、糖尿病の前段階である境界型(予備軍)の人は健康な人に比べて5〜6倍も糖尿病になりやすいといわれています。

糖尿病には、膵臓のランゲルハンス島(β 細胞)が障害されてインスリンが産生できない1型糖尿病、生活習慣が主な原因の2型糖尿病などがあります。血糖が高い状態を放置しておくと、血管内で炎症が起きて、血管が損傷し、動脈硬化や網膜症、腎症などの合併症を引き起こします。

糖尿病は、空腹時血糖値、75g経口ブドウ糖負荷試験(75gOGTT)、HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の3つで診断されます。

血糖値が高いといわれたら、食生活を見直して、体を動かすこと、アルコールを控え、禁煙を心がけましょう。野菜や大豆製品、海藻、キノコなど食物繊維が豊富な食品は血糖値の急激な上昇を抑える作用があります。また定期的な検診も大切です。

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障」「若者が求める年金改革」など。

押さえたい! 介護の言葉

一 介護の場面で使われる用語

ADL(エーディーエル)

ADL (Activities of Daily Living) の略で、「日常生活動作」「日常生活動作」と言い換えることができる。具体的には、身の回りの動作(食事、更衣、整容、排泄、入浴など)、移動動作、その他の生活関連動作(家事動作、交通機関の利用など)を指し、「最近ADLが低下して心配」などと用いる。

キーパーソン

関係者の中で、意思決定や問題解決の鍵となる人物。介護では、医師やケアマネジャーなどの窓口となる人を指し、家族や親戚の意見をとりまとめ、介護の方針を決める際に大きな役割を果たす。

モニタリング

ケアマネジャーが1カ月おきに利

一 知っておきたい医療の用語

咀嚼

口に入れた食べ物を噛み砕き、唾液と混ぜ合わせ、飲み込むまでの一連の動作。

誤嚥

飲み込んだ飲食物が食道ではなく気管に入ってしまうこと。高齢者や寝たきりの人は、咳反射や口腔機能の低下などにより飲み込みが悪くなり、誤嚥のリスクが高い。その結果、誤嚥性肺炎を起こしやすいので注意が必要。

胃瘻

口から食事を取ることができない場合、外から直接胃の中に食物を入れることを目的に、腹部から胃につくった瘻孔(チューブの挿入部)のこと。

浮腫

むくみのこと。体や皮膚の中に水

分が溜まって、膨れること。「浮腫が出ています」などという。

褥瘡(床ずれ)

体重などにより長時間圧迫された皮膚や皮下組織、筋肉への血流が低下し、これらの組織が壊死を起した状態。床ずれともいう。

摘便

腸の運動が弱い、運動量の不足、偏食や薬の副作用などで便秘になり自力での排便が難しい場合に、直腸に手指を入れて固い便を出すこと。看護師が行う看護行為。

廃用症候群

心身の不利用が招くさまざまな機能低下。身体的には、手術後や骨折などで寝たままだった結果、筋肉が弱くなったり、関節が固まったりする。

精神的には、意欲や記憶力の低下などがある。寝たきり症候群とも呼ばれ、できる限りの自立、機能活用を図ることが必要。

医療機関で処方される薬を知ろう!

お薬百科

鎮痛薬編

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。



痛みには、打撲や火傷などの刺激によって起こる痛み、神経自体がダメージを受けることによる痛み、「心因性」のものを含むその他の痛みがあります。

また、痛みが続く期間により、比較的短期間で治まる急性の痛みと、原因が必ずしも突き止められず3カ月以上にわたって続く慢性の痛みに分類されます。

医療機関にかかる場合、医師は

痛みの原因や程度、痛む期間、持病などの治療に用いられる薬との相性を考えて鎮痛薬を処方します。ここでは、医療機関で処方される主な鎮痛薬の種類と特徴を解説します。

なお今回は、手術直後やがんによる激しい痛みなどを抑えるために処方されるオピオイド系を除く、一般的な経口鎮痛薬の種類別に取ります。



アセトアミノフェン

比較的、安全性が高いとされ、子どもから高齢者まで使用できます。主に脳に作用して効果を発揮するとされていますが、痛みを取る詳しいメカニズムは明らかになっていません。副作用が少ない分、効き目はややマイルドです。主な副作用は肝臓障害で、1日1.5gを超す高用量を長期間服用する場合は、定期的な肝機能検査を受けることが推奨されています。



非ステロイド抗炎症薬 (NSAIDs系薬)

市販薬を含め、一般的に見かけ

る鎮痛薬の主流ともいえるのが、非ステロイド抗炎症薬です。痛みが起きる部位(末梢)で、神経が傷や炎症などを感じて痛みの信号を発するのを抑える働きがあります。名称のとおり、炎症自体を抑える作用もあります。大変種類が多く、処方箋を必要としない一般用医薬品も多数販売されています。飲み薬以外にも、坐薬、注射薬、軟膏、貼付薬(パップ、テープ)などが出ています。

非ステロイド抗炎症薬の主な副作用の1つが胃腸障害で、胃腸の潰瘍や出血が比較的高い確率で発生します。このため、通常は食後すぐの服用が勧められています。胃腸の粘膜を保護する薬と一緒に処方されることもあります。



神経障害性疼痛緩和薬

神経障害性疼痛とは、脳や脊髄を含む神経自体が損傷を受けたり、機能に異常が発生したりすることで起こる痛みです。主なものには、帯状疱疹後の神経痛や糖尿病性神経障害、脊髄損傷後の痛みなどがあります。日本では神経障害性疼痛と線維筋痛症を適応症としてプ

レガバリンが、また末梢性神経障害性疼痛を適応症としてミロガバリンベシル酸塩が承認されています。



そのほかの鎮痛薬

一部の抗うつ薬は慢性の痛みに有効です。 Amitriptyline 塩酸塩は、末梢性神経障害性疼痛、デュロキセチン塩酸塩は、糖尿病性神経障害、線維筋痛症、慢性腰痛症を適応症として保険承認されています。

かつては、痛みはできるだけ我慢すべきという風潮がありました。しかし、痛みを放置すると、慢性疼痛または慢性疼痛症候群につながることで筋肉が衰えたりします。もし痛みが続くようなら、早めに医療機関で相談し、副作用をうまくコントロールしながら痛みを抑えることをお勧めします。



空の歳時記

秋・冬の暮らしの風景 編

涼しげな虫の音と風、ススキやモミジなどの草木が景色を豊かにする秋です。晴れていたたり、雲が出ていたり、雨や雪が降っていたりと、空の表情は無限です。言い換えれば、空の風景は一期一会でもあります。空の表情や天気・気象にまつわる言葉を紹介します。今回は秋から冬の空です。

夏の天気を支配した太平洋高気圧が弱まり、西からの移動性高気圧が影響して大気が安定し空気も乾いてきて、空は高いところまで澄んで見えるようになります。

月もクリアな夜空に浮かぶようになり、秋の季語の1つに「名月」がありますね。「名月や故郷遠き影法師」と小説家・夏目漱石は詠んでいます。

旧暦の和風月名

10月…神無月
11月…霜月
12月…師走



秋の語源

「作物の収穫が飽（あ）き満ちる」「空色が清明（あきら）か」のほか、木の葉の「紅（あか）」が転じたといわれています。

天高く

「天高く馬肥ゆる秋」と言いますが、秋のすつきりと晴れ渡った心地よい空の下で、馬もよく餌を食べて肥えるということなのです。「天高し」は「秋高し」などとも言われます。澄んだ空に浮かぶ雲を見てか、夏目漱石は「空に一片秋の雲行く見る一人」と詠んでいます。

すじ雲

「しらす雲」とも呼ばれますが、しらすは魚ではなく、学術名 CIRUS（シーラス）が由来で、巻き髪という意味です。空の一番高いところに出現する上層雲で、秋の代表的雲。この雲がよく見えるようになったら秋の到来です。

紅葉前線

モミジやイチヨウなどが同じ時期に紅葉（黄葉）する場所を、線状に結んだものです。モミジ前線ともいいます。モミジやイチヨウなどが紅葉する時期は、その年の気象条件により変化します。桜前線と反対に、日本では北から南に向けて進行移動します。

秋雨

心地よい晴天を秋晴れといいますが

初霜

が、温かい太平洋高気圧と冷たい大陸からの高気圧の境にできる秋雨前線の影響で、秋は雨もよく降ります。特に9〜10月に降る長雨は「秋霖」「すすき梅雨」ともいわれます。また雨の前に現れる稲妻は、秋の季節です。



秋から冬にかけて、初めて降りた霜です。霜は空気中に含まれている水分が冷え、地面に落ちてできた氷の結晶を指します。気温が3℃以下になると地面が0℃以下になり、霜ができるといわれています。平均的な初霜の便りは、札幌では10月下旬、東京は12月中旬、大阪は12月初旬です。季節外れに早い秋の霜は「はや霜」といわれ、農作物に被害を与えることがあります。

四字熟語 ことわざ

一雁高空

群れから離れた一羽の雁が高く飛んでいる様子で、ほかに優れているという意味です。

秋の日は釣瓶落とし

秋の日は急に暮れるという意味です。井戸の中へ釣瓶（つるべ）が落ちていく速さに例えています。

空にまつわる

花物語

身近に花を感じませんか

キバナコスモス

Cosmos sulphureus



花期 6月～11月

花言葉 野生美、幼い恋心

キバナコスモスは「黄花秋桜」とも書く名前のとおり、黄色やオレンジ色の花を咲かせるキク科の1年草で、いわゆるコスモスとは花の形や色合いも違ってずいぶん明るい印象があります。それは原産地がラテンの国のメキシコであるのも影響しているのかもしれませんが。日本には大正時代に入ってきたという記録があるようですが、流石の1960年代の後半ぐらいからのようです。

日本で品種改良が進められたことで、赤色の花を咲かせる『サンセット』、八重咲きの『ブライトライト』などいろいろ種類がありますが、全体的にコス

モスよりやや背が低く、繁殖力も強いようです。

大きく分けて早咲き種と秋咲き種の2つがあって、暑い時期でも花を咲かせる品種もありますが、秋に入ると涼しくなってきたから咲くほうが花の色がさらに鮮やかになるそうです。家庭で育てる場合は、ほかの植物とのバランスを考えて、どちらかを選ぶとよさそうです。

いわゆる園芸の花ではありませんが、野生化しているものもあり、また、公園などにもよく植えられています。皆さんの身近にもその姿が見られるかもしれません。

スタッフ紹介



知田 望優里

4月から当院の一員になりました新人です。至らぬところが数多くあるとは思いますが、いっしょうけんめい頑張りますので、よろしくお願ひします。



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