



小森耳鼻咽喉科医院だより

2022年冬号 VOL.109

ご挨拶

院長 小森 貴



あけましておめでとうございます。本年もよろしく申し上げます。

みなさんはすでに新型コロナウイルスのワクチンを接種済みでしょうか？ しかし接種済みでも気を緩めることなく「ワクチンは感染した場合に重症化しにくくするために打った」と厳しめに考えて、引き続きマスク装着や手指消毒などを徹底して、ウイルスを体内に取り込まないように過ごされることをお勧めします。さて、2022年4月1日から成人年齢が18歳に引き下げられます。2016年から選挙権年齢が18歳以上に引き下げられているので、「今まで18歳は成人ではなかったの」と思われている人もいらっしゃるかもしれません。

制度上は18歳で大人と子どもの線引きがされましたが、身体・医学的にはどうでしょうか？ 例えば、小児科の先生に診てもらえるのは何歳まででしょうか。

日本小児科学会は、2006年に「中学生まで」から、「成人するまで」に引き上げる宣言を出しました。幼い頃に発症する病気にはなかなか完治しない病気も少なくありません。中学校を卒業しても子どもの病気の専門家が診てくれるのであれば安心ですね。成人の場合、内科と言っても、循環器内科、呼吸器内科、消化器内科などさまざまに分かれていることはご存じでしょう。実は、小児科でもレベルが高い診察・治療を行うために小児循環器学会、小児呼吸器学会などが組織され、それぞれ専門の医師を育成しています。

「2022年4月1日以降は18歳で成人だから、もう小児科で診てもらえない？」。そんなことはありません。もともと、20歳まで診察すると宣言しているのですから、成人の診療科を紹介されるまでは遠慮なく受診してください。

それから、飲酒や喫煙、公営競技（競馬、競輪などのギャンブル）の年齢制限は20歳以上そのままなので、ご注意ください。



ゆったり無理せず、安全に楽しむ!

サウナ・温浴のすすめ

サウナは温泉やスーパー銭湯、スポーツジムなどに設けられています。汗をかく爽快感から、頻りに利用する人も多いようです。近年、週刊誌やマンガなどで特有のリラックス効果が注目され、新たなブームが起きています。

最近、サウナが静かなブームになっています。サウナと冷水浴、休息を繰り返すことで深いリラックスが得られる効果がメディアにも取り上げられ、話題になりました。医学的にもサウナ利用者では循環器疾患リスクが低いというエビデンス(科学的根拠)が得られています。しかし、体に負荷がかかるリスクもあるので無理は禁物。今回は、サウナの効能や無理のない利用法、新型コロナ流行の中で安全に楽しむコツなどを紹介します。

監修

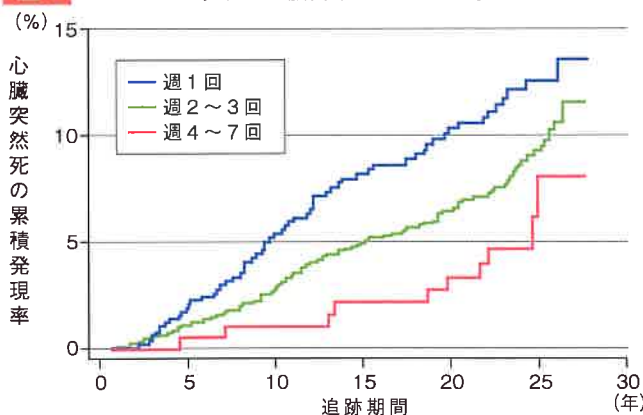
北海道大学名誉教授 札幌国際大学特任教授 国際温泉気候医学会 (ISMH)日本オーストラリア地区代表 温泉療法医 大塚 吉則氏

北海道大学附属病院登別分院、医学部附属温泉治療研究施設などで長年診療と研究に従事してきた、日本を代表する温泉専門医の1人。専門は温泉気候医学、健康科学、東洋(漢方)医学、代謝栄養学。

サウナ利用者では心疾患などのリスク減少も

サウナの健康効果については、サウナ発祥の国、フィンランドを中心に数多くの研究成果が報告されています。

図1 サウナ回数と心臓疾患の死亡率



サウナに週4~7回入る人は週1回の人に比べ、心臓疾患で死亡する率が大幅に低い

(出典:Laukkanen T.et. al. JAMA Intern Med 2015;542-548)

42~60歳の中高年男性2315人の健康状態を約21年にわたって追跡した東フィンランド大学の2015年発表の研究によると、週4回から7回サウナに入る人は、週1回しか入らない人に比べ、心臓発作による突然死(発症から24時間以内の死亡)が6割減少しており、その他の原因を含むすべての死亡も4割少ないことがわかりました(図1)。

同じフィンランドの研究グループは、認知症とサウナ利用の関連

性を報告しています。週1回のサウナ利用者に比べて週2~3回では22%、週4~7回では66%も発症リスクが低いことを明らかにしました。

一方、深い浴槽に浸かる日本式の温浴も高齢者の健康維持に有効な可能性が高いという研究結果が出ています。千葉大学などが2019年に報告した研究によると、65歳以上の在宅高齢者約1万4000人を3年間追跡して、入浴回数と身体機能の関連を調べたところ、週7回以上、入浴する人は週2回以下しか入浴しない人に比べ、要支援・要介護となるリスクが28%低いことがわかりました。

サウナの利用法 「温冷交代浴」とのこととは?

サウナの利用スタイルとして、熱いサウナ室で過ごした後、17~18度といった冷水に浸かり、再びサウナ室に入るといった「温冷交代

*八木ほか. Journal of Epidemiology 2019;29:451-456.

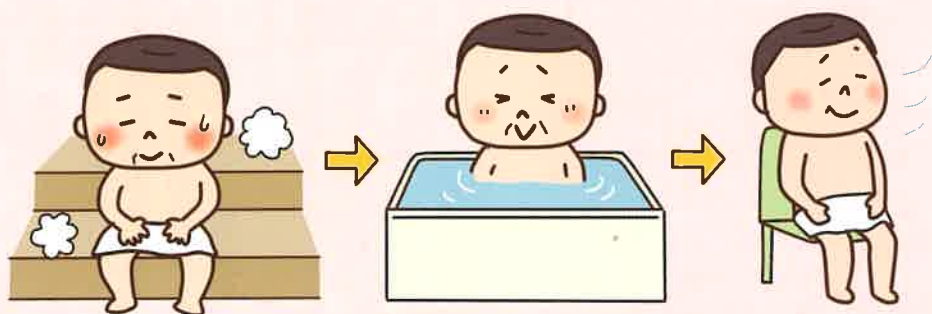
浴」が一般的です。比較的温度が高い冷水に浸かることで、汗やのぼせが一瞬で引き、爽快な気分になることができます。

サウナのリラックス効果として、最近特に注目されているのが「ととのう」という現象で、テレビや書籍、マンガなどで盛んに紹介されています。これは、頭は冴えているのに体は深くリラックスするという普段は味わえない状態のこと。サウナ室、冷水浴、休息というセットを繰り返すうちに到達できるとされています(図2)。ただし、高齢者や基礎疾患がある人が弱いと自覚している人がこの「ととのう」入り方をいきなり実践しようとすると、危険です。

慶應義塾大学医学部特任助教で日本サウナ学会代表理事の加藤容崇氏は、「これまであまりサウナに入っていなかった人は徐々に体を慣らしていくことをお勧めします。特に基礎疾患がある人は主治医に相談して、助言や指示に従ってください」と述べています。

サウナ室では、段が設けられていることが多いので、最初は物足りないと思っても下段に座るのが

図2 サウナ入浴でいきなり「ととのう」を目指すのは危険



適切です。高齢になると体の感覚が衰え、体温の上昇を感じにくくなっていきます。つい最上段に座ったり、同室者より先に退室するのをがまんしたりという意地の張り合いをしがちです。

加藤氏は「お勧めは心拍をとることです。サウナ室では、軽く運

動した程度の心拍を退室の目安にします。心拍が測れる腕時計タイプのデバイス(機器)を使ったり、手首で脈拍を計ります。普段自分にとって軽い運動で120〜130程度になるとしたら、最初は110程度で終了。慣れてきて調子がよければ130まで頑張るというように、滞在時間ではなく、心拍数を目安にすることです」と述べています。

また、冷水浴も高齢者などがいきなり行うのは注意を要します。

加藤氏は「まずは洗い場でお湯と水の中間程度の温度でシャワーを浴び、それからゆっくり水風呂に浸かりましょう。入る時に息をこらえる人がいますが、血圧が急上昇して危険です。入る前に息を吸い、ゆっくり息を吐きながら入ることをお勧めします。体調が万全でない時、持病がある場合には水風呂の使用は控え、水シャワーだけにすべきです」と指摘しています。

きちんとコロナ対策した施設ならリスクは低い

新型コロナウイルス感染症が収

まらないうちはスーパー銭湯やジムなどに行きにくいのは事実です。加藤氏は、「サウナ室は換気があまり行えないので、会話をすれば高リスクになりますが、人数制限、対人距離の確保、黙浴の徹底、係員の監視などの対策をとっている施設なら、比較的安全と言えます」と評価しています。館内でのマスク着用の徹底、飲食スペースでの黙食など、施設側の対策だけでなく、利用者がルールを守っているかどうかも大切です。対策が徹底していることを見極めた上で、サウナや入浴を楽しんではいかがでしょうか。



加藤容崇氏の著書『医者が教えるサウナの教科書』(ダイヤモンド社)はサウナに関連した医学文献情報や、加藤氏自身が実施したサウナの生理学的効果などの情報等、サウナを安全に活用する知識をまとめている。

そう
だったんだ

体のしくみ

小腸と大腸編

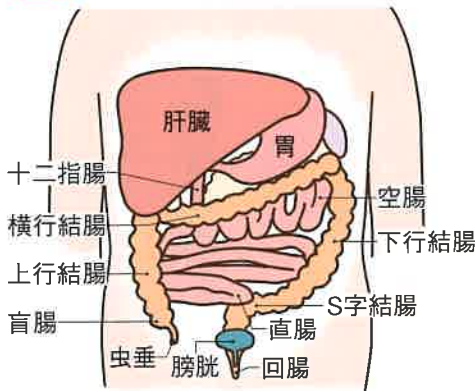


小腸は栄養を吸収
上げると60坪大に

小腸は、胃から送られてきた食物の栄養分を吸収する臓器です。十二指腸と空腸・回腸からなり(図1)、十二指腸の長さは約25cm。空腸・回腸は、体の中では平滑筋の収縮で3mほどですが、伸ばすと6〜7mにもなります。

小腸の平滑筋は、収縮と弛緩を交互に繰り返して蠕動運動し、胃から入って来た食べ物を送り出しに行きます。その際に小腸の内側にある多数のヒダが食べ物の栄養分を吸収します。ヒダの表面は絨

図1 小腸と大腸

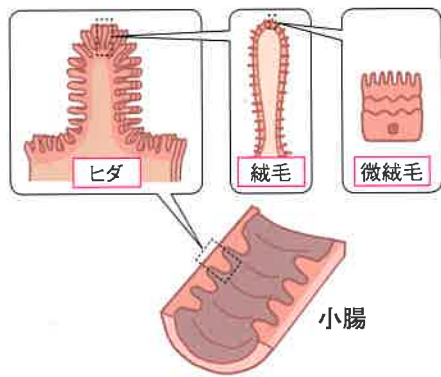


毛に覆われ、さらに拡大すると、微絨毛があります(図2)。微絨毛の膜にある酵素で、栄養分は最終的に分解されて吸収されます。水分や糖、アミノ酸、ビタミンなどが絨毛を通じて、腸の血管に送られます。小腸の内側のヒダを広げると、小腸の表面積はおよそ60坪(200㎡)にもなるといえます。表面積を大きくして、栄養分をしつかり吸収しているのです。

小腸で栄養分が吸収された食べ物の残りは、回腸から大腸の入り口に入ります。その境界には回盲弁という弁があり、逆流を防いでいます。

消化管には水分や食べ物だけでなく、外部から細菌やウイルスなども入ってきます。腸管の粘膜は、それらの病原体の感染を防ぐ免疫

図2 小腸の構造



細胞が集まっているという特徴も持っています。

大腸で水分を吸収
脳の命令で排便へ

食べ物の通り道である消化管の最後の器官が大腸です。大腸は盲腸と結腸、直腸からなり、長さはおよそ1.5m、直径5〜8cmです。結腸はその位置によって、上行結腸、横行結腸、下行結腸、S状結腸と呼ばれます。盲腸の先にあるのが虫垂で、そこに感染が起こると、虫垂炎になることがあります。

小腸で栄養分が吸収された食べ物の残りから、水分を吸収するのが大腸の主な働きです。結腸の内側の粘膜には、たくさんのヒダがあり、表面積を大きくして、水分

をしつかり吸収できるようになっています。

水分を吸収して便になると、下行結腸とS状結腸で蠕動運動が起こり、便は直腸に送り出されます。直腸と肛門の間に、内肛門括約筋と外肛門括約筋という2種類の筋肉があります。普段は筋肉が収縮して肛門が閉じています。しかし便が直腸に入ると、直腸壁が押されて排便反射が起こり、内肛門括約筋をゆるめます。成人ではその信号が脳にも伝わり、便意を感じますが、外肛門括約筋を反射的に収縮して排便を止めています。排便の準備ができて、自分の意思で排便しようと決めた時に、外肛門括約筋がゆるみ、いきむことで直腸にあった便が肛門から外に出て行きます。

排便のコントロールがうまくいかないと、便秘になったり、便が漏れてしまうことがあります(便秘)。加齢による肛門括約筋の衰えが原因の1つですが、出産後や手術、内科系の病気で起こることもあります。便秘を恥ずかしと感じて、受診しない人が多いといわれますが、まず原因を知って、治療を始めることが大切です。

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、突然やつてくる「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、厚生省当時に省・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。

事前を知っておきたい介護 Q & A

Q 先日、介護保険の申請をしました。認定調査があるのですが、具体的などういうことをするのですか。

A 認定調査員が自宅などを訪れ、介護が必要になる人の心身の状態や身体の動きを確認します。

介護サービスを利用するには、申請をして要介護（要支援）認定を受ける必要があります。

申請から1〜2週間くらい経つと認定調査員から連絡が入りますので、ここで調査に来てもらう日を決めます。認定調査員は、介護現場で5年以上の経験、または認定調査に1年以上携わった人で、市区町村から委託を受けています。

当日は、「身体機能・起居機能」「生活機能」「認知機能」「精神・行動障害」「社会生活への適応」の5分野と「過去14日間に受けた特別な医療について」などの項目に従って聞き取り調査を行います。麻痺があるかどうか、立位や歩行などについては、

実際に本人に動いてもらって確認します。

いずれも、介護にどのくらい手がかかるのかを判断材料にしていますので、家族が立ち会って、日頃の様子をありのままに伝えることが大切です。

Q 足腰が弱くなった母の要介護認定を申請中ですが、布団からの起き上がりがつらそうです。

A 要介護認定の結果が出る前でも、介護ベッドは借りることができます。

身体の状態やお住まいの環境によつては、すぐに介護ベッドを借りたり、ヘルパーに来てほしかったりする場合がありますので、要介護認定の結果を待たずに、申請した日にさかのぼってサービスが利用できることになっています。要介護認定が下りれば、認定が下りる前から利用しているサービスも介護保険の保

険給付の対象となります。すぐにサービスを利用したいと考えている場合は、申請の際、最寄りの地域包括支援センター（図）に相談しておくといでしょう。

注意しておきたいのは、介護保険による介護ベッドのレンタルは原則要介護2以上となっていますので、認定の結果が予定している要介護度より低かった場合は、自費負担が発生する可能性があるということです。

Q 脳卒中で入院していた祖父が、全快とはいえないのですが退院することにになりました。家での介護を考えているのですが介護保険の申請はこれからです。どこに相談すればよいでしょうか。

A 入院中から、最寄りの地域包括支援センターに相談してください。

地域包括支援センターのスタッフが必要に応じて病院まで来てくれることになっていますし、入院中に、要介護認定の手続きを進めてくれます。また、入院中の病院の退院調整

地域包括支援センターの仕事

包括的支援事業

- 総合相談・支援
- 権利擁護
- 介護予防ケアマネジメント
- 包括的・継続的ケアマネジメント

介護予防支援業務

看護師や医療ソーシャルワーカー^{*2}と相談し、場合によっては病院のカンファレンスにも参加し、退院後の生活支援の計画を作ってくれます。

さらに介護支援専門員（ケアマネジャー）の紹介をはじめ、在宅での主治医や訪問看護ステーションとの調整もしてくれますので、退院前に体制を整えておくと安心です。

時間が作れなかったり、遠方に住んでいたなどして出掛けられない場合は、電話でも相談にのってもらえます。相談料は無料です。

*1：患者さんの退院支援と退院調整を行う看護師

*2：社会福祉士などの資格を持つ福祉の相談にのる専門職

医療機関で処方される薬を知ろう!

抗菌薬編

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。



抗菌薬は、細菌の活動や増殖を抑える働きを持っています。攻撃する方法は薬剤によって異なります。また、菌自体も種類によって機能や構造が異なるので、ある菌にはとても効果的な薬が、別の菌には効かないということも珍しくありません。

そのため、感染症を引き起こしている細菌の種類は何か、その薬にアレルギーがあるか、食事が取

れる状態か、などを考慮して最適な抗菌薬が処方されます。

ウイルス感染症には効かない

抗菌薬はウイルス感染症には無効です。抗菌薬は、細菌に特有な細胞膜の機能を妨害したり、増殖に必要なたんぱく質の合成を抑えるといった作用で細菌を攻撃するので、増殖などの仕組みが異なるウイルスには効果を発揮しません。

例えば、発熱や喉の痛み、咳、鼻水、鼻づまりなどの症状がある一般的なかぜ(感冒)のほぼ9割は、ウイルス感染が原因とされています。こうしたウイルス性のかぜに抗菌薬は効きません。

厚生労働省が作成した抗微生物薬適正使用の手引き(第2版)では、感冒に抗菌薬を処方しても早く治ることはなく、一方で、処方しない場合に比べ、抗菌薬による副作用(嘔吐、下痢、皮膚の発疹など)が起ることから、「感冒に対しては、抗菌薬投与を行わないことを推奨する」としています。

厚生労働省がこのような手引きを発行して抗菌薬の適正使用を呼びかけているのは、抗菌薬が効かない耐性菌が国内外で増えているため

です。抗菌薬を必要な時だけ適切に使うことで、治療効果を上げながら新たな耐性菌の出現や蔓延を最小限に食い止めることができると考えられています。

抗菌薬は指示通りに使おう

抗菌薬は感染症の原因となる細菌の活動を抑えてくれる強力な薬ですが、その力を生かすためには、患者さん側の努力も大切です。抗菌薬が処方された時は医師や薬剤師の説明をよく聞いて、次のようなことに気をつけて服用してください。

1 処方で指示された通りに飲む

抗菌薬は薬の種類によって、食事とのタイミング(食後・食間など)や1日に飲む回数が異なります。食事を取らなかつた時や飲み忘れた時にどうすればよいかを医師や薬剤師に聞いておくと安心です。

2 症状が軽くなっても処方分は飲み切る

体のつらい症状がなくなると、つい薬を飲む必要がないと思いがちです。しかし、不用意に抗菌薬

を中断すると、わずかに残った細菌から耐性菌が生じる可能性が高くなるので、処方された分は必ず飲み切るようにしてください。

3 体に合わない時はすぐに相談する

抗菌薬を飲み始めてから、発疹や下痢、嘔吐など体の不調があった時は、副作用やアレルギーが原因の場合がありますので、無理に飲み続けず、すぐに医師、薬剤師に相談して指示に従ってください。

4 飲み残した抗菌薬は使わない

自分や家族が飲み残した抗菌薬を、同じような症状が出た時に飲むことは控えましょう。同じ細菌が原因とは限らないからです。

抗菌薬は長い間、人々が苦しんできたさまざまな感染症の治療薬として登場し、今も健康を支えるために欠かせない存在です。しかし、本来不必要な病気に使ったり、不適切な使い方をすると耐性菌が出現してしまいます。繰り返しになりますが、服用にあたっては注意事項を守り、正しく使うことが大切です。

空の歳時記

晴 雨 霧 風 雲

冬・春の暮らしの風景

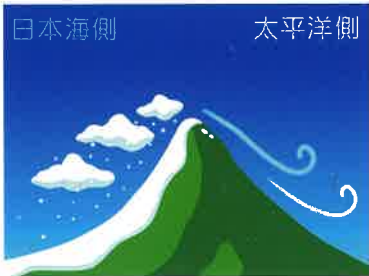
編

風が冷たくなり肌を刺すように感じる冬。それでも穏やかに晴れ渡った冬晴れの空は気持ちのよいものです。朝起きた時、散歩や旅行に出かける前と、空模様はいつも気になりますね。言い換えれば、空の風景は二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ご紹介します。今回は冬から春の空です。

西高東低の冬型の気圧配置になり、乾いて冷たい大陸からの季節風が、日本海上で水蒸気を大量に含み、日本海側では雲を作り雪を降らせます。しかし、太平洋側では水分が少なくなり、乾いた風・からつ風となります。そのため、日本海側は曇りや雪の日が多く、太平洋側は乾燥して澄んだ空の日が多くなります。

冬の文字は「凍」でしようか。

水が氷つく凍結、雲は凍雲、雪浴びをする鳥は凍鳥といえます。



旧暦の和風月名

- 1月…睦月
- 2月…如月
- 3月…弥生

冬の語源

「寒さが威力を振るう」「春に向ける力が殖る」など、ふる・ふゆが転じたと言われています。

冬将軍

冬型の気圧配置となつて、寒さが厳しい冬の様子を擬人化した表現です。日本では周期的に南下するシベ

リア寒気団（北極気団）を指す場合が多いです。語源は、1812年にナポレオン率いるフランス軍がロシアを攻めた時のこと。モスクワを占領しましたが、寒さで敗退してしまします。その様子を英国の新聞記者が、ナポレオン軍はロシアの「厳しい冬」、つまり「冬将軍」に敗れたと表現したものといわれています。

細雪

雪の名称は数多く、100以上あるともいわれます。細雪は谷崎潤一郎の小説のタイトルにもあり、細やかに降る雪のこと。凍てつくような寒さの雪は「凍雪」で、いてゆき、しみゆき、比較的暖かい時期に降る玉のような形は「玉雪」、形の大きな雪は「綿雪」「牡丹雪」などと呼ばれます。玉雪が少し溶けている状態は「餅雪」で、粉のように細やかな雪は「粉雪」「米雪」。餅雪より

も水分の多い雪は「べた雪」や「濡れ雪」といわれます。

風

山から吹き降りる冬の冷たい強風です。「六甲風」「伊吹風」「蔵王風」など、山の名前が付きます。

春霞

「はるがすみ」「しゅんか」などと呼ばれる、春にかかる霧や霏を指します。雪解けや、植物の葉や茎などから大気中へ水蒸気が放出される「蒸散」などで空気中の水分量が増え、冷えて凝縮し見えるようになったものです。

名残雪と春雨

冬の終わり春の始めに降る雪は「名残雪」、2月末から3月の晩春に雨足が細かくしと降る雨は「春雨」と呼ばれます。

四字熟語ことわざ

晴耕雨読

晴れた日には畑を耕し、雨の日は読書することで、自由気ままな生活態度を指します。

夫婦喧嘩と北風は夜凧がする

夫婦の喧嘩も北風も、夜には収まるという意味です。

空にまつわる

花物語

身近に花を感じませんか

木瓜の花

Chaenomeles speciosa



花期 12月～3月

花言葉 指導者、先駆者、
熱情、早熟

名前からは想像もつかないほど、立派で艶やかな花を咲かせる木瓜は中国産の花です。もともとは実を漢方薬として使うため、平安時代の頃に日本に渡ってきました。木瓜という名前は実が瓜のような形をしているところから、最初は「もけ」や「ぼつくわ」と呼んでいたのが、やがて「ぼけ」と変化していったといわれています。

赤くて鮮やかな花をたくさん咲かせますが、ほかに白やピンクなどがあり、枝にトゲがあるものとそうでないものがあります。

花期は、春に咲くものもあれば、11月後半から咲くものもあ

るため、寒い時期に咲く種類を寒木瓜と呼んだりします。

緑色の実を使った果実酒は、香りが良く疲労回復に効く薬用酒として飲まれていたようです。品種はバラ科でカリンの仲間になり、どちらも同じ中国産でカリンの実も漢方薬や薬用酒として使われています。

ほかに日本では、木瓜紋のように家紋のモチーフとして用いられたり、小説（有吉佐和子著）『木瓜の花』というタイトルになるなど、身近に親しまれています。また、群馬県・冠稲荷神社では、縁結びや子宝、安産の花としてご利益があると伝えられています。

スタッフ紹介



小森 岳

明けましておめでとうございます。
昨年4月から毎週火曜日金曜日に診療にあたっています。
金沢生まれですが、青森、石川、富山、福井の病院で勤務し、現在は金沢大学附属病院で診療しています。
皆さまの健康の手助けになるように努めますので、よろしくお祈りします。



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

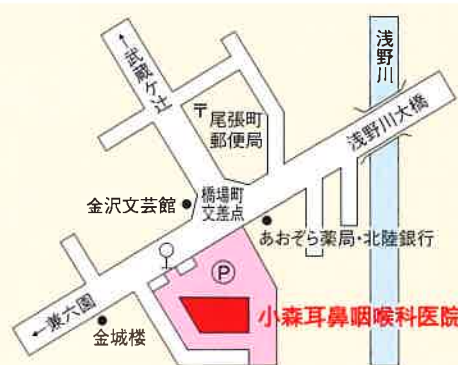
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|---|-------------|
| 午前 8:30~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 1:30~5:30 | ○ | ○ | ○ | △ | ○ | △ 3:00まで |

※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