



# 小森耳鼻咽喉科医院だより

2022年春号 VOL.110

ご挨拶

院長 小森 貴



ただければと思います。

この6月から改定動物愛護管理法が施行される予定です。これにより、犬や猫にマイクロチップを装着するように販売業者などに義務づけられました。その主な目的は、迷子や飼育放棄で自治体に保護されたペットの飼い主を特定するためです。ただし、すでに飼われているペットに対しては、マイクロチップの装着は努力義務となっております。

東日本大震災のような大規模自然災害の後、飼い主とはぐれてしまったペットが報道されることもありました。再会した飼い主とペットの様子を見ると、被災で傷ついた心が少なからず癒やされているようでした。

最近では、置き忘れたスマートフォンなどがどこにあるか、GPS機能などを使って知らせるサービスがあります。ペットに装着するマイクロチップには残念ながらこの機能は搭載されないようです。

さて、このマイクロチップの外形は直径2mm、長さ1cmの円筒形です。このチップを注射器などを使い体内に埋め込みます。そのため「(ペットが)かわいそう」装着による健康被害が心配」といった意見を持たれる人もいらっしゃるようです。

マイクロチップの体への装着に関して賛否両論がありますが、脱着可能な首輪へのマイクロチップ装着では飼育放棄に対する抑制効果が弱まるのではと、危惧した苦渋の選択だったのかもしれない。

私たちも人工関節置換などの医療を受けていますが、ペットに対しても我がことのように考えていくことが必要ではないでしょうか。

あなたの

# 寝たきり危険度をチエック

健康寿命を  
延ばそう!!

世界に例を見ないスピードで高齢化が進んでいる日本は、平均寿命が80歳を超えている長寿大国です。しかし、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる「健康寿命」はもっと短く、約10歳もの開きがあります。寝たきりや介護の状態をできる限り防ぎ、長い人生を自立して自分らしく過ごせるような日常生活を、元気な時から心掛けましょう。

## 現在の自分の状態を把握しよう

まず自分の状態を把握しましょう。現在、75歳以上の5人に1人が要介護状態にあるといわれています。介護を必要とする主な原因を要介護度別に見てみると、要支援者では骨や筋肉など運動器の障害がトップで、次いで高齢による衰弱・老衰です。要介護者のトップは認知症で、次いで脳血管障害、高齢による衰弱の順となっています（2019年度厚生労働省国民生活基礎調査）。

まず、今の自分がどのくらい「要支援・要介護」や「寝たきり」の危険があるのか、次ページでチェックしてみましょう。このチェックシートは厚生労働省が作成したもので、25の質問があります。日

常生活について「はい」「いいえ」で回答してください。あまり深く考えずに、直感的に答えてみましょう。

回答の結果が10点以上になる人は、健康な人に比べて、寝たきりになる危険が6・5倍になるといいますので、要注意です。また10点より少なかった人でも、当てはまる項目があるということは「生活機能の低下」が考えられますし、加齢とともにさらに点数が増える可能性もあるので、注意が必要であることに変わりはありません。

将来寝たきりにならないためには、元氣なうちから生活習慣を改善して予防することが重要です。

## ポイントは 運動、栄養、口の健康

高齢になると小さな不調でも、

寝たきりにつながってしまいます。

疲れやすい、歩きづらいななど感じて外出や活動量が減ると、筋肉が衰え体力が落ちるので、さらに疲れやすくなり、もっと活動量が減る……という負の連鎖を繰り返すうちに食欲や気力が落ちて、やがてちよつとしたきつかけから、要介護状態になってしまうのです。

心と体の健康を保ち、健康寿命を保つためのポイントは、**①運動**  
**②栄養** **③口腔**の3つです。

### ①運動機能の向上

高齢になると、つまずいただけで骨折することもあります。体が、動かさないとどんどん退化します。筋力は20歳代がピークで、加齢とともに低下していきますから、できれば30〜40歳代のうちから運動を生活の中にも上手に組み込みましょう。家の中だけでも、家事の

動作をなるべく大きくして普段あまり使わない筋肉や関節を使うようにする、わざわざ遠回りして歩数を多く稼ぐ、階段を上り下りするなど、工夫次第で運動量を増やすことができます。つかまる物のあるところでの片足立ちや関節の曲げ伸ばしもよいですし、外出の機会を増やして、バスや電車に乗ったり歩いたりする機会をつくるのもよいでしょう。

### ②栄養状態の改善

高齢になると、あまり空腹感を覚えず食事を抜きがちになったり、食が細くなったたりして、低栄養に陥ってしまうことがあります。低栄養になると筋力や抵抗力が低下して、病気になるやすくなりますし、心身の老化も加速します。粗食になり過ぎたり、栄養が偏っていないか、一度食事を見直してみ





ましよう。逆に、健康のためにとあれこれ食べ過ぎるのは、肥満から生活習慣病を引き起こす元になります。食事はバランスよく適量を食べるのが大切です。

### 3 □腔の健康

嚙むことは、唾液が出て消化を助けるだけでなく、脳が活性化して認知症の予防になるといわれています。また、話したり豊かな表情を作ったりと、□は元気な生活のためにとても重要な器官です。毎食後や就寝前の歯磨きやうがいなど、□腔内の手入れは怠りなく毎日行いましょう。また□を大きく開いたり左右に動かすなど、□の体操も行ってみましょう。

## 心の健康も大切

もう一つ重要なことは、精神面です。病は気から、というように、自分が「元気になるたい」「治したい」という意志や目標を強く持てれば、実際に病気の回復が早かったり、リハビリの効果が表れることも多いのです。その「気持ち」が大切なのです。楽しみやとくめき、やりがいのあることを見

つけて継続していくことが、生きる力になります。積極的に外出したり友人と交流したりすることも、とても意味のあることです。現在は□□ナ禍の

影響やさまざまな困難な局面にある人でも、本人の考え次第では、前向きに進むことができるでしょう。

う。自分にとってのやりがいを持ち続けて、一度の人生を最後まで楽しみたいものです。

※厚労省作成

### 基本チェックリスト

NO	質問項目	回答	得点	
暮らしぶりその1	1 バスや電車で1人で外出していますか	0:はい 1:いいえ		
	2 日用品の買い物をしていますか	0:はい 1:いいえ		
	3 預貯金の出し入れをしていますか	0:はい 1:いいえ		
	4 友人の家を訪ねていますか	0:はい 1:いいえ		
	5 家族や友人の相談にのっていますか	0:はい 1:いいえ		
<b>No1~5の合計</b>				
運動器関係	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0:はい 1:いいえ		
	7 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0:はい 1:いいえ		
	8 15分位続けて歩いていますか	0:はい 1:いいえ		
	9 この1年間に転んだことがありますか	1:はい 0:いいえ		
	10 転倒に対する不安は大きいですか	1:はい 0:いいえ		
<b>No6~10の合計</b>			<b>3点以上</b>	
栄養口腔機能などの関係	11 6か月間で2~3Kg以上体重減少がありましたか	1:はい 0:いいえ		
	12 身長=( cm) 体重=( kg) (※BMI 18.5未満なら該当) ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	1:はい 0:いいえ		
	<b>No11~12の合計</b>			<b>2点</b>
	13 半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか	1:はい 0:いいえ		
	14 お茶や汁物などでむせることがありますか	1:はい 0:いいえ		
15 口の渇きが気になりますか	1:はい 0:いいえ			
<b>No13~15の合計</b>			<b>2点以上</b>	
暮らしぶりその2	16 週に1回以上は外出していますか	0:はい 1:いいえ		
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1:はい 0:いいえ		
	18 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1:はい 0:いいえ		
	19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0:はい 1:いいえ		
	20 今日が何月何日かわからない時がありますか	1:はい 0:いいえ		
<b>No16~20の合計</b>				
<b>No1~20の合計</b>			<b>10点以上</b>	
心	21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1:はい 0:いいえ		
	22 (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1:はい 0:いいえ		
	23 (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1:はい 0:いいえ		
	24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1:はい 0:いいえ		
	25 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1:はい 0:いいえ		
<b>No21~25の合計</b>			<b>2点以上</b>	

**チェック方法** 回答欄のはい、いいえの前にある数字(0または1)を得点欄に記入してください。

**基本チェックリストの結果の見方** 基本チェックリストの結果が、下記に該当する場合は、市区町村が提供する介護予防事業を利用できる可能性があります。お住まいの市区町村や地域包括支援センターにご相談ください。

- 項目1~20の合計が**10点以上**
- 項目6~10の合計が**3点以上**
- 項目11、12が**はい**
- 項目13~15の合計が**2点以上**
- 項目16が**いいえ**
- 項目18~20のうち**1点以上**
- 項目21~25のうち**2点以上**

もう  
だったんだ

# 体のしくみ

血管とリンパ節編



## 全身を巡る血液 3つの血球が働く

人の体の中には、血液やリンパ液などの体液が流れ、それぞれの器官や組織が正常に機能するように整えています。

体液にはほかに、組織の間にある組織液があります(図1)。血管の中を流れる血液は、「血球」と液体成分の「血漿」からなり、この血漿が血管からにじみ出て、組織の間に広がったのが組織液です。組織の細胞は組織液から栄養や酸素を受け取ります。組織液の一部はリンパ管に入ってリンパ液と呼ばれます。

人の血液は体重のおよそ13分の1です。体重が65kgの人の血液は5kgになります。血漿は血液全体の半分ほどで、90%が水です。

血球(血液細胞)は、酸素を運ぶ「赤血球」、体の中に侵入した細菌やウイルスを攻撃する「白血球」、血液を凝固させる「血小板」に分類されます。血が赤く見えるのは、血液の中に赤血球が多くあるためです。赤血球の中にある色素(ヘモグロビン)が酸素と結合すると明るい赤色になります。

血管の壁が壊れて出血すると、血小板が活性化し、突起を出して互いに結合して、血栓を形成します。さらに血漿中の凝固因子も絡み合っただけで網目状の強力な血栓ができ、止血されます。

## 生体防御は 白血球が担当

血球は骨の中心にある骨髓でつくられます。血球のもとになる造血幹細胞が骨髓系幹細胞とリンパ系幹細胞に分化し、骨髓系幹細胞から赤血球や血小板、白血球のうち好中球や単球などができていきます(図2)。リンパ系幹細胞からはリンパ球ができ、これも白血球に分類されます。白血球は血管の外に出て移動する

図1 体の中の体液

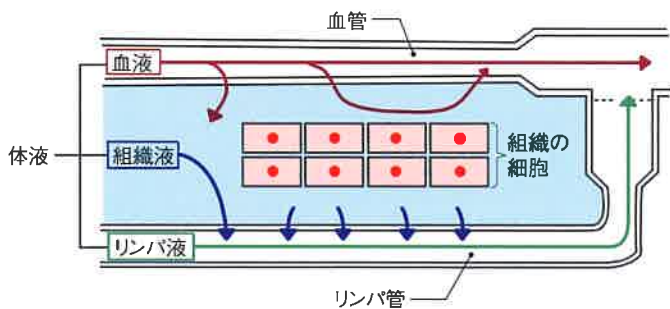
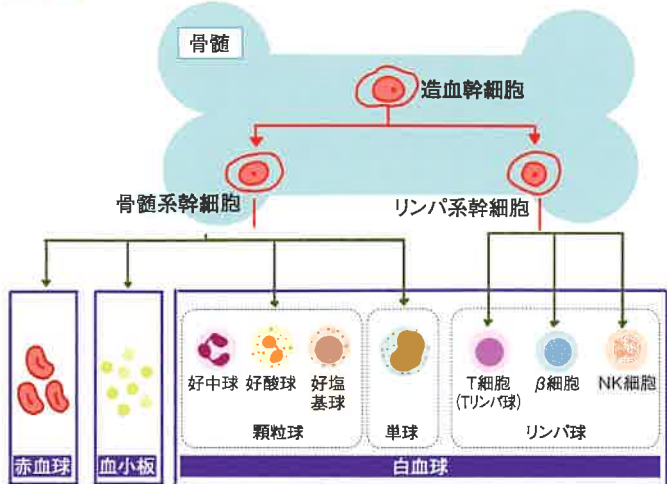


図2 血球の種類



## 小豆大のリンパ節 フィルターの役割

全身のリンパ管のところで、リンパ管が合流するリンパ節があります。細菌が体に侵入すると、好中球が血管壁を出て、単球から分化したマクロファージと一緒に破壊します(食食)。生体防御の次の段階として、リンパ球を中心としたチームが病原体を攻撃し排除します。リンパ球はほかに体内に侵入した病原体を記憶して次回以降素早く対応したり、病原体に感染した自分の細胞やがん細胞を攻撃したりします。

リンパ管が合流するリンパ節があり

ます。リンパ節は豆のような形をして、大きさは通常1cm以下。首や脇の下、鼠径部など全身に分布しています。リンパ節は、リンパ液が運んできた古い細胞や老廃物、病原体などの異物を処理するフィルター(濾過)機能を持っています。体に異物が入ると、リンパ節で異物の情報がリンパ球(T細胞)から別の種類のリンパ球(β細胞)に伝わり、異物を除去する抗体がつくられます。抗体は輸送リンパ管を通じて全身に送り出されます。体の中ではさまざまな細胞が協働して外敵から守っています。



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障」「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** 玄関先にある木の枝が隣のヘルパーさんに切つてほしいとお願いしたら断られました。

**A** 介護保険で認められていない行為は、ホームヘルパーにお願いでできないことになっています。ホームヘルパーが行ってはいけない行為は、大きくは、次の3つに分けられます。

**1** 本人を直接援助するとはいえない行為…利用者以外の洗濯、利用者以外の食事の調理、利用者以外の買い物 など

**2** 日常的な家事の範囲を超える行為…大掃除、洗車、墓参り など

**3** ホームヘルパーが行わなくても日常生活に支障がないとされる行為…庭の草むしりや手入れ、ペットの散歩、正月のお節料理の準備や調理 など

インスリン注射などの医療行為もホームヘルパーにはお願いできませんので、医療的な処置が必要になる場合には、事前にお願ひできる範囲

を確認しておくといよいでしょう。

介護保険では利用できない家事や生活支援は、自費サービスを利用することを検討してみてもよいでしょう。自費サービスは、介護保険外のサービスですので、全額自己負担です。料金や条件などは、サービスを提供する会社によって異なります。

**Q** ホームヘルパーが足りない、という記事を新聞で読みました。サービスが雑になるのではと心配しています。不満を感じた時は、どうすればよいですか。

**A** まずは、介護支援専門員(ケアマネジャー)に相談してください。介護は、長丁場になることが多いので、不満があったら我慢しないことが大切です。

例えば、「ヘルパーによってケアの質がバラバラ」などの不満を感じたら、ケアマネジャーに相談してみましょう。経験豊富なケアマネジャーがサービス事業者に角が立たない

ように伝え、改善できるかもしれません。場合によっては、事業所の変更も可能です。話し合いが難しい時は、苦情相談対応機関に相談する方法もあります。サービスを締結した際の重要事項説明書に、苦情受付機関の連絡先の記載があります。

**Q** 実家の父に認知症の症状が出るようになってきました。まだ自分で生活はできているのですが、遠距離での介護が必要になりそうです。兄弟姉妹3人も遠方に住んでいます。

**A** 介護保険の申請をしていない場合は、まず地域包括支援センターに相談してください。3人で役割分担を話し合い、使える制度を賢く利用して乗り切りましょう。

介護保険の申請がこれからでしたら、すぐに、お父様が住む市区町村の窓口もしくは地域包括支援センターに連絡してください。電話でも相談できます。相談料は無料です。次に、ご兄弟で役割分担を決めて、協力体制を整えましょう。司令塔の

### ホームヘルパーに お願いしていいこと

- ・掃除
- ・洗濯
- ・調理
- ・食事の配膳、後片付け
- ・ベッドメイク
- ・衣類の整理、被服の修繕
- ・食料品の買い物
- ・生活必需品の買い物  
(トイレットペーパーなど)

ような役割を果たす、キーパーソンを決めておくといよいでしょう。チーム戦は、情報収集とコミュニケーションが鍵となります。情報は共有できるようにしておきましょう。介護が必要になる原因の1位が、実は認知症です。誰が発症しても不思議ではない昨今ですから、打ち明けて、ご近所さんを味方につけるのも1つの手です。

遠距離介護の交通費の負担を軽減するために利用されているのが、航空会社やJRの割引システムです。条件や割引率は、各社で異なりますので、パンフレットなどでチェックし、賢く利用するとよいでしょう。

# 医療機関で処方される薬を知ろう!

## ビタミン剤編

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。



ビタミンは、病気や手術などで十分に食事がとれなかったり、遺伝的な原因などで補給が必要となる場合に処方されます。

ビタミンB群やビタミンCなどは水に溶けやすい水溶性、ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンKなどは油に溶けやすい脂溶性です。水溶性ビタミンは必要量を摂取すると尿中に排泄されますが、脂溶性ビタミンは体内に蓄積しやすいため、過剰摂取には注意が必要です。

### ビタミンA

欠乏すると、暗いところに行った時に目が慣れにくい暗順応障害や、暗闇で見えにくい夜盲症、皮膚の乾燥や角質化、粘膜の乾燥などが起きることがあります。また、過剰症としては頭痛や脳脊髄液圧の上昇などがあります。

### ビタミンD

腸や肝臓においてカルシウムやリンの吸収を促し骨を丈夫にする働きがあります。欠乏すると骨軟化症と呼ばれる状態になり、関節や骨の痛みが生じることがあります。一方、過剰摂取すると高カルシウム血症を起こし、血管壁や腎臓にカルシウムが沈着して腎機能障害などを起こすことがあります。

### ビタミンE

欠乏すると筋力低下や神経障害を招き、冷え症、頭痛、肩こりなどを起こしやすくなります。便から排泄されるため、過剰症は起こりにくいとされますが、大量に摂取した場合には血が固まりにくくなるという報告もあります。

### ビタミンK

出血などの際に血液が固まる働きを促進するほか、骨の形成を促します。欠乏すると出血が止まりにくくなる可能性があります。

### ビタミンB<sub>1</sub>

糖を分解してエネルギーを作り出す過程に必要です。不足すると食欲不振やだるさなどの症状が表れます。欠乏症としては脚気、ウェルニッケ脳症などがあります。

### ビタミンB<sub>2</sub>

体内のエネルギー産生や物質代謝に関わる補酵素として働きます。成人では欠乏すると口内炎や口角炎、舌炎、皮膚炎などが起こります。

### ビタミンB<sub>6</sub>

免疫系の維持に重要とされています。欠乏により、舌炎や口角炎、リンパ球減少が起こり、成人ではうつ状態や錯乱が起きることもあります。一方、長期間、大量に摂取すると感覚神経障害が起こることがあるとされています。

### ビタミンB<sub>12</sub>

たんぱく質やアミノ酸、核酸の合成に関わっています。欠乏すると赤血球の異常である巨赤芽球性貧血や神経障害を引き起こします。

### ナイアシン

ナイアシンはニコチン酸とニコチンアミドの総称で、物質の代謝やエネルギー産生、ホルモンの合成などに関わっています。欠乏すると、皮膚炎や下痢、精神神経症状を伴う病気を発症することがあります。

### ビタミンC

コラーゲンの合成に不可欠です。また抗酸化作用があり、心血管疾患の予防効果が期待されています。欠乏すると血管が弱くなって出血を起こす壊血病を発症します。

ビタミンには健康な人の体調をさらに改善する働きはありません。また、薬の効き目に影響を与える場合がありますので、市販のビタミン剤を服用している場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。



湯めぐり

夢めぐり

いい  
気分!?

# 訪れてみたい

バーチャル版

# 日本のリゾート地

## 伊豆の温泉(修善寺温泉、堂ヶ島温泉など)

静岡県伊豆半島には数々の温泉が湧き出ています。それぞれに特色のある温泉です。

弘法大師が発見したといわれる修善寺温泉は、伊豆半島のほぼ中心的な位置にあり山の温泉としても有名です。

修善寺温泉の泉質は、単純温泉で、効能としては自律神経不安定症、不眠症、



修善寺温泉

うつ状態、関節リウマチ、腰痛、神経痛、胃腸機能の低下などといわれています。また修善寺温泉は歴史のある温泉ですが、明治に入ってから交通機関が整備されるところにも、夏目漱石や正岡子規などの文人が訪れるようになり一躍有名になりました。

このほか川端康成の小説『伊豆の踊子』

で有名な



河津七滝

湯ヶ島温泉や河津七滝温泉、なかでも河津七滝温泉は、7つの豪快な滝が見られることから観光名所となっています。

一方、海に近い温泉で有名な西伊豆の堂ヶ島温泉ですが、美しい海岸線と奇岩の織りなす伊豆の名勝といわれる堂ヶ島の浜辺に湧き出している贅沢な温泉です。

泉質はナトリウム・塩化物泉で、効能は神経痛、筋肉痛、冷え性、美肌などです。

## 南紀白浜温泉



白浜町千畳敷

白浜温泉は、『日本書紀』や『万葉集』にもうたわれ、有馬温泉、道後温泉と並び、日本3大古湯の1つに数えられるほどの名湯です。温泉の湧出量は、1日約2万キロリットルともいわれ、42℃から90℃のアルカリ泉で、胃腸病、婦人病などに効能があるとされています。

白浜温泉の周辺には見どころが多く、自然が作った白浜の奇観千畳敷は圧巻です。白浜温泉から少し足を進めて、紀伊半島の突端まで行くと、串本の海に突き出す橋杭岩を見ることが出来ます。これは弘法大師が一夜にして橋を架けようとしたが、鬼によって邪魔されて果たせなかったという伝説が残っているほどの奇妙な地形です。その光景はまさしく橋杭岩のよう、知られています。

橋杭岩



# 花物語

身近に花を感じませんか

## ツツジ

Rhododendron



**花期** 4月～5月

**花言葉** 情熱、愛の喜び、節制、努力、訓練

明るい常緑の草葉の間に、筒状の赤や白の美しい花をたくさん咲かせるツツジは、桜の次に春の訪れを知らせる花としてよく知られています。庭木や街路樹として、街中でもあちこちで見かけられます。ツツジの種類は500ほどあり、日本ではそのうち50種類が自生しています。

あるなど、話も諸説あり花言葉も色によってさまざまです。漢字名の「躑躅」に由来する話もあるようです。ちなみに、ツツジと似ている花のサツキですが、その違いは花の咲く時期です。ツツジが春に咲くのに対して、サツキは初夏から咲きはじめます。ツツジのほうがやや花が大きく、咲き終わった後の手入れがしやすいのが特徴です。全国各地で開花時期に合わせて、ツツジ祭りなどの催しが行われています。

## スタッフ紹介



橋本 春実

長く続いた寒い冬もようやく終わり、春の訪れを感じる今日この頃です。

新型コロナウイルスの脅威も長く続いています。ワクチン接種や治療薬の普及で、今年度こそはコロナ感染症から解放されたいと切実に願っています。

皆さまどうぞ健康でお過ごしください。



## 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

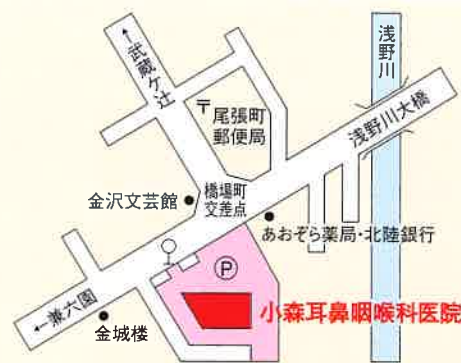
	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 1:30~5:30	○	○	○	△	○	△ 3:00まで

※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