



## 小森耳鼻咽喉科医院だより

2022年夏号 VOL.111

ご挨拶

院長 小森 貴



めします。

夏と言えば、スイカ。スイカは水分が豊富なうえ、汗と一緒に失われるカリウムも含まれているので、まさにこの季節にうってつけの水菓子といえます。トマトなどに含まれていることで知られるリコピンが豊富なので抗酸化作用も期待できます。さらに捨ててしまいがちな皮には血流をよくするといわれるアミノ酸シトルリンも多く含まれているので、浅漬けなどにして試してみてもいいかがでしょうか。

日本には「食べ合わせが悪い」といわれる組み合わせがありますが、スイカには天ぷら。油で揚げるため脂質が多い天ぷらはただでさえ消化しにくいのに、スイカにたくさん含まれる水分が胃液の酸を薄めてしまうため、胃も冷えてしまいさらに消化しにくくなるということが、科学的にも裏付けされています。しかしながら、食べ合わせには贅沢に対する戒めの意味も含まれているので、「いわゆる1人前ずつの量であれば、天ざるのデザートにスイカを食べるぐらいは問題ない」と話す栄養士もいます。

同様に、ウナギと梅干しも食べ合わせが悪いとされていますが、こちらはウナギの脂っぽさが広がった口の中を梅干しの酸味がさっぱりさせてくれて食欲が増進し、その酸が消化を助けてくれます。同時に食べても問題なさそうですが、ウナギもやはり脂質が多いので食べ過ぎには注意が必要です。

旬の食べ物は、「その時期に安く、おいしく食べられる」というメリットがありますから、積極的に食生活に取り込んで、体力増進や健康維持につなげていきましょう。



野山歩きでは

特集1

# 危険な感染症に

## 要注意!



街を離れて自然を楽しむ時に気をつけたいのは、蚊やダニが媒介する病気です。重症化したり、生命にかかわる場合もありますので、虫刺されなどを防ぐ十分な対策をして出かけましょう。

野山で過ごす時に注意したいことは、虫などが媒介する病原体による感染症です。

今回は日本国内の野山で被害が出ている感染症の中で、重い症状や死亡例が出ているものを主に解説します。



最近、各地で感染例が報道され、自治体などが注意を呼びかけているのが、SFTS（重症熱性血小板減少症候群）です。2011年に発見された新しい感染症で、マダニが媒介するSFTSウイルスが病気を引き起こします。

日本では2013年に初めて確認され、以後、毎年数十人の感染が報告されています。発症すると発熱、食欲低下や嘔吐、下痢などのお腹の症状や頭痛などが現れ、重症化すると死亡す

ることもあります。

ワクチンや抗ウイルス薬などといった特定の治療法はなく、致死率は10〜30%とされています。感染報告は近畿、中国、四国、九州など西日本が中心ですが、東北や関東でも野生動物の感染が確認されていて、感染地域が広がる可能性があります。

SFTSには有効な治療薬がないため、マダニに刺されないことが対策の基本です。野山を歩く時には肌の露出を控え、長袖、長ズボンを着用しましょう。また、ズボンの裾は靴下に入れるようにします。ダニは髪にもつくので、帽子をかぶり、首にタオルなどを巻くようにしましょう。



虫除け剤（忌避剤）を肌と衣服の上から散布しておけば、マダニの付着を減らすことができます。「ディート」「イカリジン」を成分に含む製品が市販されています。

マダニの大きさは3mm程度なので、野山から帰ったら、衣服や道具をよく確認し、家の中に持ち込まないようにします。マダニが皮膚に付いていた時は、すぐに皮膚科などを受診して医師に処置してもらいましょう。噛まれたら数週間程度は発熱などの症状に注意し、異常があれば医療機関を受診しましょう。

### ダニが媒介する そのほかの感染症

SFTS以外にもダニが媒介する感染症があり、注意が必要です。主な病気には、リケツチアという病原体で起こる日本紅斑熱やツツガムシ病、スピロヘータという細菌によって起こるライム病、ウイルスによって起こるダニ媒介性脳炎などがあります。

### キツネやイヌが媒介する エキノコックス

エキノコックス症は寄生虫の



条虫が引き起こす病気です。キツネやイヌの糞便に汚染された水や食物を人が口にすると、幼虫が主に肝臓に寄生します。

症状が現れるまでの潜伏期は数年から十数年と長く、その後肝障害やお腹が張るといった症状が現れます。症状は肝臓がんに似ており、肺や脳などほかの臓器に転移することもあります。放置すれば90%以上が死亡するとされます。手術で患部を完全に切り取ることができれば20年生存率は約99%と高く、完治することが多いです。

推定感染地は9割以上が北海道ですが、愛知県では2014年に感染したイヌが見つかった

後、引き続き捕獲されたイヌやイヌの糞の調査から陽性例が見つかっていて、北海道以外の地域としては初めての定着が推定されています。

エキノコックス症の予防について厚生労働省や地方自治体は、左記のような注意事項を示しています。

### 注意事項> エキノコックス症予防

1 野山に出かけた後は、よく手を洗う。

2 野犬やキツネなどの野生動物にはむやみに触れない。

3 衣服や靴に付いた泥をよく落とす。

4 川や湧き水などの生水は飲まない。飲む場合は煮沸してから。

5 山菜や果物などは清潔な水でよく洗ってから食べる。

6 イヌの放し飼いはしない。



野山ではこのほかにも、蚊をはじめとする病原体媒介生物や有毒な動植物が数多く生息しています。楽しい旅行にするためには、出かける先の自治体のホームページなどで、健康情報や安全情報などをよく確認して、十分な準備をしてから出かけましょう。





# 体のしくみ

体の動きと筋肉編

## 3つのタイプの筋肉 骨格筋は体重の半分

体の中にある筋肉は、腕や脚を動かすための「骨格筋」、内臓や血管にある「平滑筋」、心臓を動かす「心筋」の3つのタイプがあります。骨格筋は自分の意思で動かすことができるため随意筋と呼ばれ、平滑筋と心筋は自分の意思では動かすことができないので不随意筋と呼ばれています。

骨格筋は200種類以上あり、重さは体重の半分以上です。関節や骨につながっている筋肉で、伸びたり縮んだりすることで、体のさまざまな部分を曲げる、伸ばす、回すといった動作が可能になっています。筋肉

の両端には腱と呼ばれる結合組織があり、この組織が骨に付いています。アキレス腱は足の踵にある腱で、ふくらはぎの筋肉が急激に収縮したり伸ばされたりすると、腱が断裂して強い痛みを伴います（アキレス腱断裂）。

平滑筋は血管や消化器、呼吸器、泌尿器などの壁にある筋肉で、その収縮速度は穏やかです。口から入った食べ物は食道や胃の平滑筋の収縮でゆっくり送られ、消化されていきます。目の瞳孔を開いたり閉じたりする瞳孔散大筋と瞳孔括約筋も平滑筋です。寒い時に起こる「鳥肌」は皮膚にある立毛筋という平滑筋の収縮によるものです。

心筋は心臓の壁をつくっている筋肉で、心筋の収縮で血液を全身に送り出しています。心筋梗塞は、心臓に酸素や栄養を送る血管が詰まって血液が送られなくなり、その部分の心筋が死んでしまう病気です。

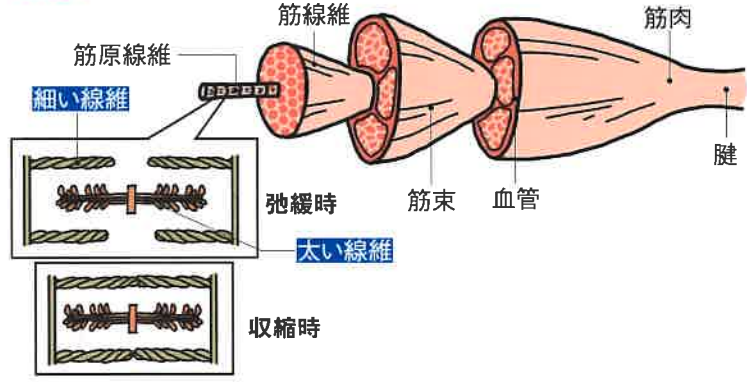
## 筋肉は筋線維が集まる階層構造

筋肉は「筋線維」と呼ばれる筋細胞が集まったもので、筋線維はいくつかの束になっています（筋束）（図1）。骨格筋は円筒型の筋線維が規則正しく配列しています。平滑筋の筋線維は細長く、紡錘形をしており、心筋の筋線維は枝分かれて網状になっています。

筋線維は「筋原線維」で構成されており、筋原線維には細い線維（アクチンフィラメント）と太い線維（ミオシンフィラメント）が並んでいます。筋線維の収縮は細い線維と太い線維が滑りあうことで起こります。この仕組みはどの筋肉でも同じです。人間が死亡すると数時間で死後硬直が起こりますが、これは筋肉を動かすエネルギーがなくなると、アクチンとミオシンが強く結合して筋肉が収縮した状態になるからです。

骨格筋には、素早く収縮できる速筋と、収縮の速度は遅いものの疲れにくい遅筋があり、持久力が強いのは遅筋です。遅筋は色が赤いので赤筋と呼ばれます。

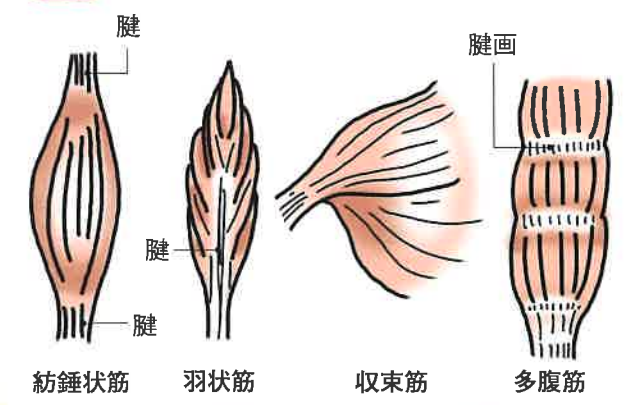
図1 筋肉の構造



筋、白い速筋は白筋ともいわれます。加齢とともに白筋は減少しやすいため、高齢になるほど素早い動きが難しくなるのです。

また筋肉の形も筋線維の並び方によって分類されています。四肢の筋肉に多いのは、筋線維が平行して配列された平行筋（紡錘状筋）です（図2）。力こぶをつくる上腕二頭筋など、平行筋は筋肉の速い収縮が要求される動きに対応できます。筋肉の中央に腱がある羽状筋は太ももの大腿直筋や下腿の腓腹筋などで、力強い動きができます。収束筋は大胸筋や、肩こりの主な原因となる僧帽筋などです。腹直筋は、3〜4本の腱（腱画）で区切っており、多腹筋と呼ばれています。腹筋を鍛えて、割れて見えるのは腱画があるためです。

図2 筋肉の形状



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

前・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  
前職。2022年退職。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。

## 事前におきたい介護 Q & A

### 一 自宅に訪問する〈訪問型〉

#### ●訪問介護

訪問介護員(以下、ホームヘルパー)が自宅を訪問し、食事、排泄、入浴などの介護(身体介護)や、掃除、洗濯、買い物、調理などの生活支援(生活援助)をします。

#### ●訪問入浴

看護職員1人と介護職員2人が利用者の自宅を訪問し、持参した浴槽で入浴の介護を行います。体調に不安がある場合には、足浴のみ、清拭(体を拭くこと)にするなど対応します。

#### ●訪問看護

利用者の心身機能の維持回復などを目的として、看護師などが疾患のある利用者の自宅を訪問し、主治医の指示に基づいて療養上の世話や診療の補助を行います。

#### ●訪問リハビリテーション

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などが利用者の自宅を訪問し、

主治医の指示に基づいて心身機能の維持回復や日常生活の自立に向けたリハビリを行います。

比較的状态が安定し、主治医から自宅でのリハビリが必要だと判断された人が利用できます。

#### ●夜間対応型訪問介護

夜間帯(18~8時)にホームヘルパーが自宅を訪問し、介護サービスを行います。定期的に訪問する「定期巡回」と、急に体調が悪くなったなどに依頼できる「随時対応」の2種類があります。原則として、その市区町村に住んでいる人が対象です。

#### ●定期巡回・随時対応型訪問介護看護

利用者の心身の状況に応じて、24時間365日ホームヘルパーが必要な介護を行います。看護師なども連携し、介護と看護の一体的なサービスを提供します。原則として、その市区町村に住んでいる人が対象です。

### 一 施設に通う〈通所型〉

#### ●通所介護(デイサービス)

デイサービスセンターなどの通所施設に通って、食事や入浴などのサービスを受けたり、施設によってはリハビリやレクリエーションに参加できます。施設への送迎も含まれます。

#### ●通所リハビリテーション(デイケア)

通所リハビリテーションの施設(老人保健施設、病院、診療所など)に通い、食事や入浴などのサービス、生活機能向上のための機能訓練などが受けられます。施設への送迎も含まれます。主治医が必要と判断した場合に利用できます。

#### ●認知症対応型通所介護

認知症の高齢者を対象としたデイサービスです。通所介護の施設(デイサービスセンターやグループホームなど)に通い、食事・入浴などの介護や支援を受けたり、リハビリやレクリエーションに参加できます。施設への送迎も含まれます。原則として、その市区町村に住ん

でいる人が対象です。

### 一 〈環境改善型〉

#### ●福祉用具貸与

車椅子やベッドなど13種類の用具が借りられるサービスです。指定を受けた事業者が、利用者の心身の状況や生活環境などを踏まえ、援助・取り付け・調整などを行います。

#### ●特定福祉用具購入

ポータブルトイレなど入浴や排泄に用い、直接肌に触れるために貸与になじまない5種類の福祉用具を1~3割の自己負担で購入できるサービスです。全額を支払った後、申請すると、費用の7~9割が介護保険から払い戻されます。同一年度で購入できる総額は10万円までです。

#### ●住宅改修

事前に申請することで、介護保険を利用して、手すりの取り付けや段差の解消などの住宅改修工事を1~3割の自己負担で行うことができます。利用できるのは、同一年度で1人につき20万円までです。数回に分けて使うこともできます。



# 医療機関で処方される薬を知ろう!

## 抗不整脈薬編

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。



脈拍が不規則だったり、極端に速かったり、または遅い状態が不整脈です。こうした状態が続くと、体を循環する血液量が不十分になって体調が悪化したり、脳梗塞が発生したりしやすくなる可能性があります。

今回は飲み薬の抗不整脈薬についてご紹介します。

心臓には4つの部屋があり、筋肉（心筋）の働きにより、全身の血液を静脈から取り込んで肺に送

り、肺から戻ってきた血液を再び全身に送り出しています。こうした血液の循環を実現するためには、4つの部屋を構成する心筋が正しいタイミングで収縮と拡張を繰り返す必要があります。

不整脈が発生して心臓が十分に血液を送り出せなくなると、気を失う、めまいがするといった症状が現れたり、生命に関わることもあります。また、心房の筋肉が細かく痙攣する心房細動が起きると、血液の流れが淀み、血の固まりである血栓が生じやすくなり、脳梗塞の原因になることもあります。

不整脈の治療にはここで取り上げる抗不整脈薬のほか、薬以外の方法も用いられます。血管から細い管（カテーテル）を心臓まで入れ、筋肉の一部を焼く「カテーテル心筋焼灼術」や、電気信号を心臓に送る「ペースメーカー」、不整脈が発生した時、心臓に電気刺激を与えて正しい拍動に戻す「植え込み型除細動器」の装着といった治療が行われます。

日本循環器学会は抗不整脈薬の役割として、

- (1) 不整脈を停止させる
- (2) 不整脈の発生を予防する
- (3) 不整脈の回数を減らす

(4) 不整脈の症状を軽くするという4つを挙げています。

心筋を動かす電気刺激は、カルシウムやナトリウム、カリウムなどのイオンが心臓の筋肉の細胞に入り込むことで制御されています。主な抗不整脈薬は、これらのイオンの通過に影響を与えることで治療効果を発揮します。影響は薬によって異なり、副作用も起こり得るので、必要に応じて24時間心電図検査などを行い、不整脈の原因や症状、全身の状態などを判断して薬を選択します。

抗不整脈薬は、どのイオンに影響を与えるかと、心筋の収縮・拡張のタイミングにどのような影響を与えるかで次のように分類されています。専門的な分類なので、特に興味を持たれたら医師に確認するとよいでしょう。

### ナトリウムチャネル遮断薬（I群）

ナトリウムイオンの通り道（チャネル）を遮断して不整脈を抑えます。

### 交感神経β受容体遮断薬（II群）

交感神経から分泌されるノルアドレナリンという物質が作用する

経路を遮断することでカルシウムイオンが入るのを抑えて心臓の機能を低下させ、心拍数を下げ、不整脈の発生を減らす働きがあります。

### カリウムチャネル遮断薬（III群）

カリウムチャネルを遮断することでカリウムイオンの流出を遅らせ、結果として心筋が収縮している時間が長くなります。

### カルシウムチャネル拮抗薬（IV群）

II群の交感神経β受容体遮断薬と同様にカルシウムイオンが心筋の細胞内に入るのを抑えることで、心筋が収縮するのを抑え、心拍数を下げ、不整脈の発生を減らす働きがあります。

不整脈は、生活習慣やほかの病気で処方されている薬の影響で悪化することがあります。お薬手帳は医療機関ごとに作らず、1冊にまとめて薬を受け取る時や受診時に医師・薬剤師に見せましょう。脈拍をとることで、自分で不整脈に気付くこともできますので、習慣にするとよいでしょう。



湯めぐり

夢めぐり

いい  
気か!?

# 訪れてみたい

バーチャル版

# 日本のリゾート地

## 古くから湯治場として知られる下呂温泉

岐阜県の下呂温泉は、兵庫県の有馬温泉、群馬県の草津温泉と並ぶ日本の三名泉の1つとして知られています。

温泉はアルカリ性単純泉で、リウマチや運動器系の障害、神経痛、疲労回復などに効能があると言われています。お湯は無色透明で肌触りがよく、お湯に入っただ後は肌がきれいになるということで、

女性から人気のある温泉です。

また、湯治場としても平安時代中期から知られていました。この温泉には民話が残っており、300年以上前のある日、下呂の里に足に傷を負った1羽の白鷺が舞い降りました。そしてその舞い降りた場所から何日もの間離れようとしなかつたということです。そして、数

日後、やっと飛び立った場所に村人が行ってみると、その場には滾々と湯が沸き出ていたそうです（白鷺伝説）。  
こうした民話からも、下呂温泉の効能の高さが昔からよく知られていたことがうかがい知れます。



北アルプスの山々



下呂温泉

## 新穂高・平湯温泉

高山からバスで穂高岳の方面に向かう途中に新穂高温泉があり、バスで乗鞍岳の方面に向かうとその途中に平湯温泉があります。

どちらも雄大な山岳地帯をバックとした温泉で、夏に訪れるには涼味満点の温泉です。新穂高温泉、平湯温泉とも単純泉で、神経痛、リウマチ、皮膚病、婦人病などに効能があるといわれています。

新穂高温泉まで訪れたら、360度の大パノラマが体感できる新穂高ロープウェイがお勧めです。新穂高温泉と展望台を結んでおり、日本唯一の2階建てゴンドラから眺める笠ヶ岳、槍ヶ岳、穂高岳、焼岳など北アルプスの雄大な姿を一望することができます。

また、やや方向がずれませんが、白山国立公園方面には、有名な白川郷があります。合掌造りの民家で知られるこの地域は、日本の建築美の1つとして広く知られております。

▼新穂高ロープウェイ 白川郷▶





# 花物語

身近に花を感じませんか

## カモミール

chamomile



花期 5月～7月

花言葉 「苦難に耐える」  
「あなたを癒す」「親交」

カモミールは、甘酸っぱい独特の香りがする小さな白菊のような花を咲かせるハーブの仲間です。名前はギリシャ語で「大地のリング」を意味しますが、「カミツレ」という和名もあり、こちらは19世紀の初めにオランダから輸入された時の名前が元になっています。大きく分けてローマンカモミールとジャーマンカモミールがあり、日本でポピュラーなのは苦みの弱いジャーマン種のほうです。

カモミールには、ストレス解消やリラクセスさせる鎮静効果があり、アロマオイル、入浴剤などとして販売されていますが、4000年以上も昔から消炎、殺菌、婦人病などに効果がある薬草として使われ、ヨーロッパでは最も古い民間薬でもあるそうです。さらに人だけでなく、近くにある植物を元気づけたり、害虫から守ってくれたりする「コンパニオンプランツ」としての効果もあり、植物のお医者さんともいわれています。

どのような環境でも育つほど生命力が強いので、家庭で育てるのも簡単です。ハーブとして使う場合は花が咲き切った時に摘んで乾燥させるとよいようです。また、ハーブティーなどに使った後、土に埋めておくとほかの植物を生き活きとさせる効果が得られるそうです。

### スタッフ紹介



北 満寿美

山々の緑も雨に打たれて色濃くなりました。コロナもおさまらず、頭をかかえる日々が続いていますが、趣味で気分転換することも必要ですね。素敵な趣味がありましたら教えてください。

当院が皆さまの健康と笑顔の源になることができれば幸いです。



### 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