



## 小森耳鼻咽喉科医院だより

2022年秋号 VOL.112

ご挨拶

院長 小森 貴



強かった日差しも和らぎ、日が暮れる時刻も1日ごとに早くなる秋を迎えました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。手指消毒やマスク着用などの感染対策もすでに身についた観がありますが、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザをはじめとしたさまざまな感染症も予防できるので、油断せずに予防の習慣を守りください。

習慣化したことに比べ、何かを新しく始める時は「きつかけが必要」と思われる人は少なくないのではないのでしょうか。そんな時に調べていただきたいのが「一粒万倍日」です。「いちりゅうまんばいび」あるいは「いちりゅうまんばいじつ」と読みます。この日に一粒の粉をまけば一万の粉が実るといった意味です。一万は一万個というよりたくさんということでしょう。

これは種まきに限った話ではありません。この日に言ったこと、始めたことは大きな効果があると信じられています。しかも、一粒万倍日は毎月5日前後ありますから、暦やインターネットなどで調べておいて、「さて、何を始めようか」と考えるだけで、ワクワクしてきませんか。

例えば、おつくうだった運動を始めたり、パズルなどで脳トレを始めたりするのはいかがでしょうか。この日に定期健診を受けてみるのもいかがでしょうか。健診の効果がたくさん得られるということは、万一、病気が見つかったとしても、早期発見・早期治療で元の健康な生活を取り戻すチャンスになります。

また、長くご無沙汰している親戚や友人に連絡を取ってみる日にしてもよいかもしれません。自分の言動より、他人に働きかけることには勇気がいりますが、一粒万倍日を理由にすれば、行動を起こしやすくなるでしょう。疎遠だった人との絆が万倍に強まっていけば、心強くなり、普段の生活にも張りが出てくるのではないのでしょうか。

# 手指の痛みや腫れに 悩んでいませんか？



## ヘバーデン結節？ もしかして それとも 関節リウマチ？

怪我をした覚えもないのに、手の指がいつまでも痛かったり、腫れていたりしていませんか。また、以前は滑らかだった指のラインが、いつの間にかごつごつしてきたり、何となく指先が曲がってきたと感じることはありませんか。今回はこんな手指のトラブルについて解説します。

手指が痛んだり動きにくかったりすると、書きものや家事、スマホの操作など、仕事や日常生活がとて不便になってしまいます。やけどや骨折、虫刺され、感染症など、突発的な原因で起こるトラブルもありますが、ここでは、治りにくかったり、だんだんひどくなることもある慢性のトラブルの中で、比較的多くの人が悩んでいるものを紹介します。

### ヘバーデン結節

「ヘバーデン結節」は最近、健康雑誌や書籍で取り上げられる機会が多くなったので、耳にしたことがある人も多いかもしれません。

ヘバーデン結節は、主に人差し指から小指までの指の先端に最も近い第1関節の部分に、骨のとげが生じたり関節の軟骨がすり減って起こる病気です。関節付近がごつごつした外観になり、痛みや腫れがでたり、指が

曲がったりします。

原因は不明ですが、40歳以降の女性に多く、手指に負担がかかる作業をする人がかかりやすいとされています。

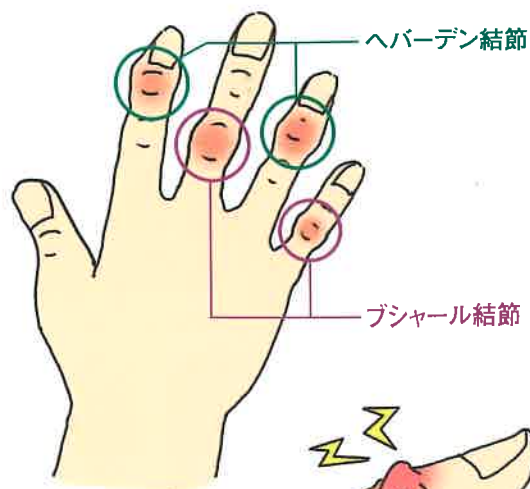
複数の指で同時期に起きることもあり、まれに親指の第1関節に生じることがあります。膝などにも起こることがある変形性関節症の一種とされ、変形の程度や痛みには個人差があります。

手仕事などを控えるために、変形や痛みが気になるようなら医療機関を受診しましょう。状態や症状に応じて、投薬やテーピング、手術などの治療が行われます。

ヘバーデン結節では、指の背側に「ミューカスシスト」と呼ばれる水ぶくれのようなものができることもあります。これは、こすれてできるマメと違って関節の内部とつながっているのです。つぶれると関節の中に菌が入り、関節炎を起こすことがあります。自分でつぶしたりせず、医療機



図1 ヘバーデン結節、ブシャール結節の症状と起きる場所



▲ ごつごつした感じで腫れる。指の第1 (DIP) 関節が腫れるのがヘバーデン結節、第2 (PIP) 関節が腫れるのがブシャール結節

▲ ヘバーデン結節ではぶくつとした水疱ができることもある

図2 関節リウマチの主な症状



▶ 関節リウマチでは第2関節やその下のMP関節 (中手骨と基節骨が作る指の付け根の関節)、手の付け根の手関節が腫れることが多い。指の関節はヘバーデン結節、ブシャール結節と異なり、滑らかな紡錘状に腫れる

関で処置や投薬を受けることをお勧めします。

### ブシャール結節

ヘバーデン結節と同様の変形性関節症が指の先端から2つ目の第2関節で起きるのが「ブシャール結節」です。症状や治療法、注意事項などはヘバーデン結節と同様ですが、第2関節の痛みや腫れは、次に紹介する関節リウマチが原因で起きる場

合もあるので、注意が必要です。

### 関節リウマチ

関節リウマチは、30〜40歳代の女性が発症することが多い病気です。手指では、第2関節や指の付け根の関節、手首の付け根の関節などに痛みや腫れが起きることが多く、関節部分がぶよぶよとした紡錘状に腫れます。また、朝方にこわばりが強くなるのが典型的な症状です。

関節リウマチは全身の病気で、放置すると関節の破壊が進みますが、早期に治療を始めれば、関節の変形が少ない状態を長く維持できることが多いので、全身のどこでも関節の腫れや痛みが気になったら、リウマチ内科や整形外科を早めに受診するとよいでしょう。

### ばね指

指を曲げる力は筋肉から腱に

伝えられますが、この腱は腱鞘と呼ばれるベルト通しのような部分をくぐっていて、腱が指から離れないようになっていきます。この腱や腱鞘に炎症が発生すると、腱が腱鞘に引っかかり、ばねで弾かれたように「かかっ」と動くばね指になることがあります。

治療法には、関節を固定して休ませる方法やステロイド注射、腱鞘を切開する手術などがあります。

このほかに、手指の痛みや腫れ、しびれなどが起こる病気として、手の神経が圧迫される手根管症候群や線維筋痛症、頸椎症、糖尿病、全身性エリテマトーデス (SLE) などがあります。また、更年期症状の一種として、関節リウマチに似た関節痛やこわばりを生じることもあります。

思い当たる原因もなく、手指の痛みや腫れが長く続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

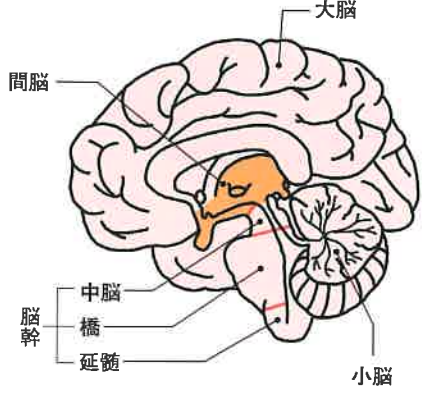


**大脳の指令は脳幹から脊髄へ**

脳は体全体をコントロールする重要な器官で、大脳、間脳、小脳、脳幹（中脳、橋、延髄）の4つに大きく分けられます（図1）。間脳を脳幹に含めることもあります。大脳からの指令は、脳幹、その下にある脊髄を通じて、体の各器官に送られます。

大脳は左右2つの大脳半球からなり、その間にある「脳梁」は神経線維の集まりで、左右の脳をつないでいます。大脳の表面は「大脳皮質」といい、神経細胞が集まっているところです。大脳皮質の厚さは2〜3mmで大脳皮質には「中心溝」など3

**図1 脳の構造**

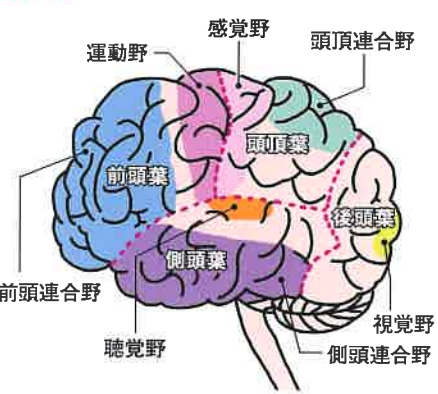


つの溝があり、それによって前頭葉、頭頂葉、側頭葉、後頭葉の4つに分けられています。

また機能的に感覚野、運動野、聴覚野、視覚野、連合野に分けることもできます（図2）。目から入った情報は視覚野に伝わり、耳から入った情報は聴覚野に、温度や痛み、触覚は感覚野に伝わります。側頭連合野や頭頂連合野ではそれらの情報を統合して、前頭葉の前頭連合野に伝えます。前頭連合野は判断や思考、情動をつかさどる部分で、集められた情報を元に、運動野に指令を送り、手や足など体の各部の運動を実行します。ヒトの前頭連合野は大脳皮質の30%を占め、他の動物に比べて大きいのが特徴です。

たとえば横断歩道で青信号を見たから、目の情報が視覚野に伝わり、前頭連合野からの指令で足を動かそうとします。ところが同時に、車が近

**図2 大脳皮質の機能**



づく音が聞こえると、聴覚野からの情報も前頭連合野に伝わって、歩き出すのを止めるように指令を送るのです。

**左右で異なる機能  
左脳は言語を担当**

大脳は左右で機能が異なります。一般的に、左脳は言語の理解や計算など、右脳は空間の認識や音楽などに関連しています。また左右の脳は体の反対側を担当します。左脳は右手の感覚や運動、視野の右半分を、右脳は左手の感覚や運動、視野の左半分を管理しています。左右の脳は脳梁で情報をやりとりし、連携して機能するのです。

左脳の前頭葉下部には言語に関する領域（ブローカ野）があり、この部分が障害されると、言語は理解できるのですが、発語ができなくなります。また左脳の側頭葉にある領域

**脳幹の働きが  
生命維持に不可欠**

小脳は運動や姿勢の調節をしています。小脳の機能が障害されると、運動失調と呼ばれる症状が起こり、歩行時にふらついたり、細かい動作ができず、言葉がとぎれとぎれになったりします。

脳幹は呼吸や心臓・血管の調節など、生きていくために必要な働きをつかさどる部分です。脳幹の機能が消失すると、生命を維持することができなくなります。

脳死は脳幹を含む脳全体の働きがなくなった状態で、人工呼吸器などを用いなければ心が臓は停止してしまいます。一方、植物状態は脳幹の機能は残っており、呼吸ができ心臓も安定して動いている状態のことです。

間脳は自律神経や内分泌の調整をしています。視床、視床下部、視床上部の3つの領域があり、視床下部では体温調整や睡眠・覚醒リズムの調節などを行います。視床上部の一部（松果体）もメラトニンというホルモンを合成・分泌して、睡眠の調整をしています。



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

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年から前職、  
2022年3月退職。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。



## 介護サービスの種類と 具体的内容②



療養生活の質の向上及び家族の  
介護負担の軽減などが目的

### 一 短期型

#### ●短期入所生活介護(ショートステイ)

普段は自宅で暮らしている人が、  
本人の都合や家族の事情などにより  
介護老人福祉施設(特別養護老人  
ホーム)に一時的に入所するサービ  
スです。ショートステイと呼ばれ  
ます。連続して利用できる日数は30  
日までです。

#### ●短期入所療養介護

普段は自宅で暮らしている人で医  
療的なケアが必要な人が、本人の都  
合や家族の事情などにより利用でき  
る医療型ショートステイのことです。  
インスリン自己注射が必要な人、  
喀痰吸引が必要な人、認知症の人な  
どが対象となります。

同じ施設、同じスタッフで「訪問」  
「通い」「宿泊」を組み合わせる

### 一 組み合わせ型

#### ●小規模多機能型居宅介護

利用者の選択に応じて、小規模な  
施設への「通い」を中心として、短  
期間の「宿泊」や利用者の自宅への  
「訪問」を組み合わせ利用できる  
サービスです。

1つの事業所と契約し、「通い」「宿  
泊」「訪問」の各サービスが受けら  
れるので、手続きの煩雑さがありま  
せん。スタッフもほぼ同じため、顔  
なじみのスタッフからケアを受ける  
ことができます。

#### ●小規模多機能型居宅介護

#### ●看護の「複合型サービス」

医療的なケアが必要な人が、施設  
への「通い」を中心に、短期間の「宿  
泊」や利用者の自宅への「訪問(介  
護)」の各サービスを必要に応じて  
組み合わせ利用できるサービスで  
す。小規模多機能型居宅介護に、訪  
問看護をプラスしたイメージです。

要支援1、2の人は利用できま  
せん。

必要な介護、看護サービスを利用  
し、できるだけ自立した暮らしを

### 一 施設入所

#### ●介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

可能な限り在宅復帰できることを  
念頭に、常に介護が必要な人の入所  
を受け入れ、入浴や食事などの日常  
生活上の支援や、機能訓練などを提  
供します。要支援1、2の人は利用  
できません。

#### ●介護老人保健施設

在宅復帰を目指している人が可能  
な限り自立した日常生活を送ること  
ができるよう、リハビリや必要な医  
療、介護サービスを受けることがで  
きます。施設サービス費のほか、居  
住費・食費・日常生活費などがかか  
ります。施設サービス費は、施設の  
形態、居室の種類、職員の配置など  
によって異なります。要支援1、2  
の人は利用できません。

#### ●介護療養型医療施設

急性期の治療が終わり、病状は安  
定しているものの長期にわたって療  
養が必要な人が入所し、リハビリや  
医療、介護を受けることができます。  
要支援1、2の人は利用できません。  
2024年3月末までに廃止予  
定で、その転換先として、2018

年「介護医療院」が創設されました。  
●認知症対応型共同生活介護(グ  
ループホーム)

認知症の利用者を対象に専門的な  
ケアを提供するサービスです。可能  
な限り自立した日常生活を送ること  
ができるよう家庭的な環境と地域住  
民との交流の下で、食事や入浴など  
の日常生活上の支援や、機能訓練な  
どのサービスを受けることができ  
ます。

#### ●特定施設入居者生活介護

特定施設入居者生活介護(介護予  
防含む)の指定を受けた有料老人  
ホームや軽費老人ホームなどで、食  
事や入浴などの日常生活上の支援や  
リハビリなどを受けることができ  
ます。

# 医療機関で 処方される 薬を知ろう!

膠原病・  
自己免疫疾患の薬編

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。



2000年代に入ってから関節リウマチの治療薬として登場した生物学的製剤やJAK阻害薬は、免疫システムの異常な働きを効果的に抑えることができ、患者さんの生活の質向上に大きく貢献しています。最近では、関節リウマチ以外の膠原病や乾癬などに使える薬が増え、選択肢が広がっています。

## 潰瘍性大腸炎(UC)

炎症性腸疾患(IBD)の一種で、大腸表面の粘膜に炎症が発生し、血便や下痢、腹痛などの症状が表

れます。潰瘍性大腸炎に適応がある生物学的製剤・JAK阻害薬には、TNF $\alpha$ 阻害薬のアダリムマブ、インフリキシマブ、ゴリムマブ、IL-12/23阻害薬のウステキヌマブ、 $\alpha$ 4 $\beta$ 7インテグリン阻害薬のベドリズマブ、JAK1/3阻害薬のトファシチニブがあります。

## クローン病(CD)

クローン病は、口の中から肛門までの消化管のさまざまな部位に炎症や潰瘍が発生し、全身にいろいろな合併症が起きることがある病気です。クローン病に適応がある生物学的製剤には、TNF $\alpha$ 阻害薬のアダリムマブ、インフリキシマブ、IL-12/23阻害薬のウステキヌマブ、 $\alpha$ 4 $\beta$ 7インテグリン阻害薬のベドリズマブがあります。

## 全身性エリテマトーデス(SLE)

SLEは代表的な膠原病で、皮膚、関節、腎臓、神経、心臓・血管などを中心に全身に炎症による病変が生じます。良くなったり悪くな

たりを繰り返す慢性の病気です。SLEに適応がある生物学的製剤としては、BLYS阻害薬のベリムマブとI型インターフェロン阻害薬のアニフロルマブがあります。

## 全身性強皮症

全身の皮膚や内臓が線維化して硬くなる慢性の病気です。血管や消化管なども硬化するため、逆流性食道炎や肺高血圧症などを合併します。全身性強皮症に対しては、原因の一端と考えられているB細胞を除去する抗CD20抗体薬のリツキシマブが2021年9月に保険適用されました。

## 尋常性乾癬・関節症性乾癬

尋常性乾癬は、全身の皮膚に盛り上がった赤い部分(紅斑)が生じ、銀白色のふけのようになってはがれ落ちていく慢性の病気です。また、関節症性乾癬は、皮膚症状のほか、手足や首などの関節に炎症や痛み、こわばりなどを伴います。

尋常性乾癬と関節症性乾癬に適応がある生物学的製剤・JAK阻害薬には、TNF $\alpha$ 阻害薬のアダリムマブ、インフリキシマブ、セ

ルトリズマブ、IL-17阻害薬のイクセキズマブ、セクキヌマブ、プロダルマブ、IL-23阻害薬のグセルクマブ、リサンキズマブ、IL-12/23阻害薬のウステキヌマブがあります。

また、IL-17阻害薬のビメキズマブとIL-23阻害薬のチルドラキズマブは尋常性乾癬のみ適応、JAK1阻害薬のウパダシチニブは関節症性乾癬のみ適応の薬です。

## ペーチエット病

全身にさまざまな症状を引き起こす炎症性の病気です。口内炎、皮膚の紅斑や発疹、外陰部の潰瘍、眼の痛みや炎症が起きるぶどう膜炎の4つが特徴的とされています。適応がある生物学的製剤は、TNF $\alpha$ 阻害薬のアダリムマブとインフリキシマブです。

生物学的製剤は全て点滴や皮下注射で投与されます。JAK阻害薬は内服薬です。生物学的製剤やJAK阻害薬のほか、病気や症状に応じて、ステロイドやさまざまな免疫調節薬、鎮痛薬などが用いられますので、医師や薬剤師によく相談して治療を受けてください。



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

## 八幡平(秋田県、岩手県)

有数の原生林が残る自然公園

山の湯が所々に湧く温泉場

八幡平は、秋田県と岩手県の県境を中心に、東西に広がる標高1400〜1600メートルの高原状火山台地です。日本でも有数の原生林が残る自然公園で、オオシラビソの青黒い樹海、高山植物が咲き乱れる湿原、残雪が輝く火口湖など、まさに自然美あふれるリゾートです。

また八幡平は、火山学上、アスピーテ型火山(楯状火山)と呼ばれ、所々に噴湯・噴泥が見られます。山の湯が至るところに湧き、玉川温泉、後生掛温泉、藤七温泉、燕ノ湯温泉など数々の温泉場が集まる所としても知られています。2〜3月の樹氷群も素晴らしく、冬のスキー登山、夏の森林浴など、1年を通じて賑わっています。

その中でも有名なのが、秋の紅葉シーズン。早い秋の訪れで知られる八幡平高原へ向かう道



八幡平



玉川温泉

筋は、ブナ、ナラ、カエデ、モミジなどの落葉樹が多く、特に八幡平の溪谷沿いの紅葉は多くの人が訪れる撮影スポットとしても知られています。

## 秘湯、日本有数の湯治場としても有名

ここからは、八幡平近郊の有名温泉の特色をご紹介します。

焼山火山の中腹にあり、国内屈指の湧出量を誇る玉川温泉。日本有数の湯治場として歴史を重ねた古い温泉です。万病に効く温泉としても有名です。また、地熱を利用した天然の岩盤浴もあります。

後生掛温泉は、温泉付近が泥火山、噴煙、噴気などの温泉地獄として知られています。

藤七温泉は、標高1400メートルにある山岳の療養温泉。天然の老木と岩石を組み合わせてつくられた庭園の蓬莱境がすぐ近くにありま

すが、蒸ノ湯温泉も後生掛温泉ほどではありませんが、

噴泉や噴気が多い温泉として知られています。オンドル式の蒸し湯があることからこの名称となったようです。



八幡平オンドル岩盤浴



# 花物語

身近に花を感じませんか

## 釣船草

ツリフネソウ



**花期** 8月～10月

**花言葉** 安楽、期待、私に触れないで、詩的な愛、など

ツリフネソウは漢字の「釣船草」という文字からもわかるように、吊り下がるように咲く独特の花の形が、帆をかけた船に似ている、あるいは活け花に使う船型の花器に似ているところから、名付けられています。ハウセンカの仲間で、熟れた実にさわると種が勢いよくはじけるため、「我慢できない、こらえ性がない」といった意味の学名が付けられており、「私に触れないで」という花言葉も持っています。

原産地は日本で、北海道から九州まで広く分布しており、山の中の湿地や水に近いところに群れるようにひっそりと咲いています。花の下のほうがくるとカールしていて、花の大きさも3cmぐらいとやや小ぶりなの

で、とても愛らしいイメージがあります。

秋の野山を散策している時によく見かけられるのですが、実はそうした野生種よりも園芸用や観賞用に改良された品種のほうが数多く出回っているそうです。また、アジアから北米、欧州にも分布しているため、世界でもポピュラーな花でもあります。

花の色は赤紫のものが多く、で「ムラサキツリフネ」とも言われますが、まれに白い花もあり、別の種類ですが黄色い花を咲かせる「キツリフネ」という花もあります。家で育てる場合は、鉢植えであれば、水はけのよい土を使い、適度に日当たりよい場所で、常に湿り気を持たせるようにします。

## スタッフ紹介



素波 美有紀

気候も過ごしやすくなり食べ物も美味しい季節を迎えましたね。

サツマイモやレンコン、秋刀魚など旬の野菜や魚を食べると栄養価も高く免疫力や抵抗力がつくとされています。

美味しく食べて夏の疲れを癒し、元気に過ごせるといいですね!

5月から小森医院のスタッフの一員となりました。どうぞよろしくお願いいたします!



## 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

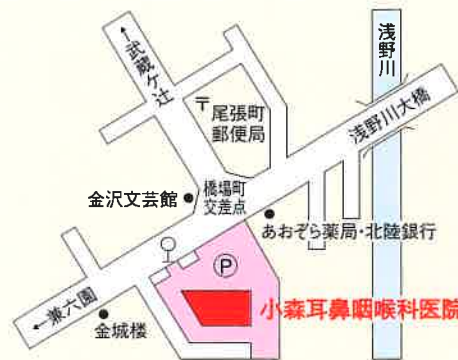
	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 1:30~5:30	○	○	○		○	△ 3:00まで

※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