



ご挨拶



院長 小森 貴

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。皆さまが今年1年、つつがなく過ごされることをお祈りしております。

さて、毎年、年明けから春にかけて増えてくるのが花粉症です。今や日本国民の4人に1人が花粉症と言われており、国民病の1つとなった感があります。折からのコロナ禍によってマスクをすることが習慣化したため、花粉の吸入をある程度防げるようにはなりましたが、マスクで除去できる花粉の量は3分の2程度にすぎないとされています。例年、くしゃみや鼻水、鼻詰まり、目の痒みや充血などに悩まされている人は、しっかりと対策をとることが必要です。

花粉症の原因としてはスギ花粉がよく知られていますが、そのほかにもヒノキやブタクサなどの花粉も花粉症を引き起こします。スギは本州や四国、九州に多く分布し、2～4月に花粉を飛散させます。ヒノキも同様に本州と四国、九州に多く、3～4月が花粉シーズンです。これに対し、日本全域に分布するブタクサは、秋も近い8～9月に花粉を飛散させるのが特徴です。

花粉症の予防の基本は、とにかく花粉との接触を減らすことです。花粉症のシーズンには気象庁などの花粉飛散情報をチェックして、花粉が多い時期の外出ではマスクはもちろん、帽子や眼鏡を着用します。帰宅したら服に付いた花粉をよく払い、洗顔やうがいを行います。また、花粉が多く飛んでいる日に、窓を開けたり布団を干したりすることは避けましょう。

こうしたセルフケアをしても花粉症の症状が続く場合には、受診されることをお勧めします。症状が本当に花粉症に基づくものかを確認すると同時に、それぞれの患者さんに合った治療法を（薬物療養以外も）選択することが可能になるからです。

近年、花粉症に効果がある薬の種類が増えていますが、自己判断でサプリメントなどの利用を検討する前に、ぜひ当院にご相談ください。

立ち上がると 下腹部に 膨らみ？

それ

鼠径ヘルニア かもしれません

鼠径ヘルニアは、足の付け根付近にぽっこりと膨らんだ部分ができる病気です。腸などの内臓が筋肉のすき間から飛び出すために起こるもので、男性に多いのが特徴です。飛び出た内臓が戻らなくなると重症になることがあるので、早めの診察・治療が必要です。



「ヘルニア」と聞くと、多くの人は腰痛や足のしびれを起こす「椎間板ヘルニア」を思い浮かべます。これに対して鼠径ヘルニアは、腸など腹部の内臓が下腹部の筋肉などのすき間から飛び出して

しまう病気です。「脱腸」という呼び名のほうがなじみ深いかもしれませんが、子どもがかかるとい印象があるかもしれませんが、実は中高年以上に多い病気です。

鼠径ヘルニアの典型的な症状は、立ち上がった時や咳をした時に足の付け根に近い下腹部にぽっこりと膨らみがで

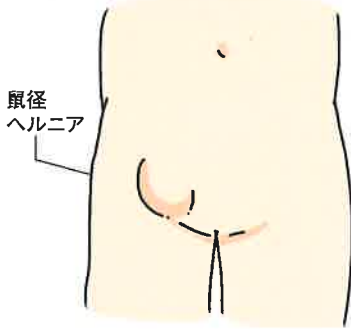
きることです(図1)。飛び

出た時に違和感や不快感、痛みを感じる人もいます。多くの場合、手で押ししたり横になると膨らみは消えてしまいます。「腸などが飛び出す」といっても、体外にむき出しの腸はみ出さず

ではなく、皮膚や腹膜に包まれた状態です。皮膚が盛り上がるというほうが適切かもしれません。いったん鼠径ヘルニアになって

しまうと自然に治ることはなく、有効な薬もありません。唯一の治療法は、手術によって内臓が飛び出さないようにすることです。

図1 鼠径ヘルニアの症状



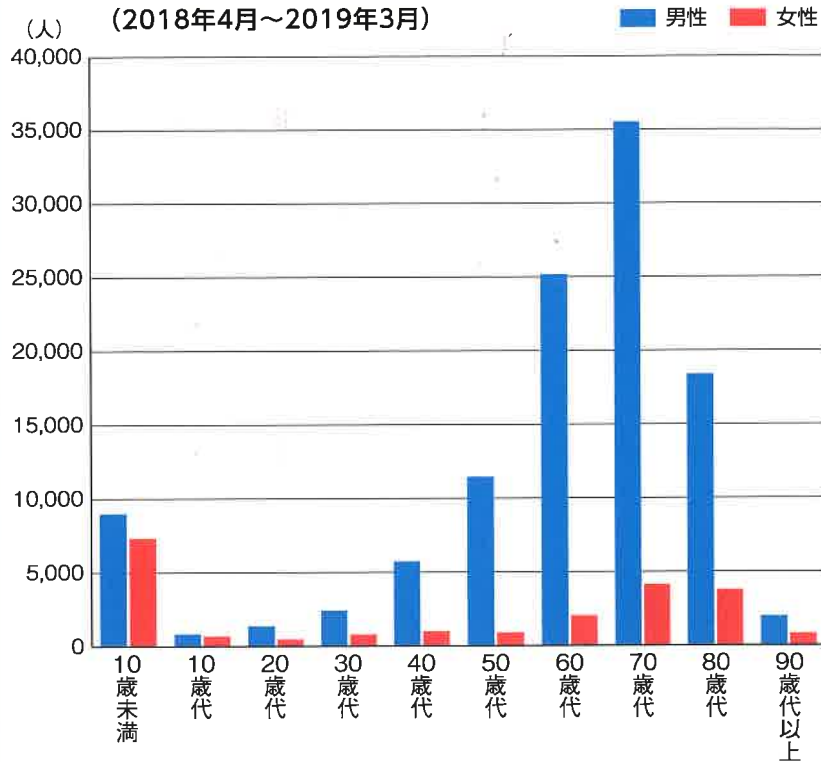
鼠径ヘルニアでは、足の付け根にぽっこりと膨らみが生じ、横になると消える

9割が男性、危険な嵌頓に注意

日本では年間に15万件近くの鼠径ヘルニア手術が行われています。これは一般外科の手術の中では最も多の件数です。男性が85〜90%と圧倒的に多くなっています。男女差があるのは体の構造の違いによります。特に中年以降の女性では、内臓が太もものほうにはみ出す「大腿ヘルニア」というタイプの

比率が高くなっています。成人に限ると、男性では40歳代、女性では60歳代から増えていることがわかります。男女とも70歳代がピークです(図2)。
なお、米国では1年間に約80万人が手術を受けていますので、人口比を考慮すると、日本では診断・治療を受けていない鼠径ヘルニア

図2 鼠径ヘルニアの性・年齢別手術件数



出典：第5回NDBオープンデータ。外来（日帰り）と入院の鼠径ヘルニア・大腿ヘルニアの合計値を鼠径ヘルニアの手術件数とした。

患者が相当数にのぼると考えられます。加齢によって筋肉が弱ったり、筋肉のすき間が生まれつき広い場合、あるいはお腹の手術で筋肉のすき間が広がった場合などには、鼠径ヘルニアを発症しやすいとされています。また、肥満の人や極端に痩せている人、荷物運搬や声

楽家などお腹に力を入れる職業、咳が頻繁に出る病気や便秘症などは、鼠径ヘルニア発症のリスクになります。鼠径ヘルニアは軽症の場合、横になつたり、手で押さえたりすると内臓が元の位置に戻り、不快感などもなくなります。しかし、何らかの原因で飛び出た内臓が戻ら

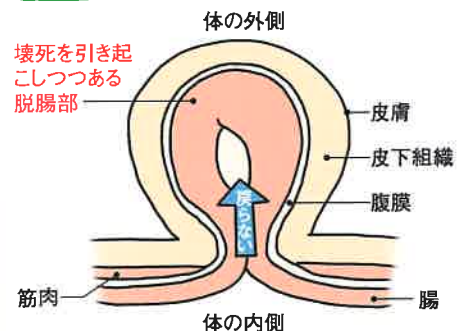
なくなる場合があり、嵌頓と呼ばれるます（図3）。この状態になると、腸であれば内容物がせき止められて、腸閉塞と同様に痛みや嘔吐などの症状が現れたり、血流が不十分になってその部分が腐ってしまう、緊急手術が必要になることもあります。大腿ヘルニアではこの嵌頓が起こりやすいとされています。

治療は穴を塞ぐ外科手術

鼠径ヘルニアの診断と治療は外科が担当します。鼠径ヘルニアという診断が下つたら、しばらく様子を見る場合もありますが、治療としては、内臓が飛び出さないように穴をふさぐ外科手術が行われます。最近では、合成繊維の網（メッシュ）を使って穴をふさぐ方法が主流になり、以前より手術後の痛みや再発が少なくなり、入院期間も短く済むようになりました。患部の状態やほかの病気の有無に

よっても異なりますが、日帰り手術を選ぶこともできます。なお、以前は保存療法としてヘルニアバンドが用いられたこともありましたが、対症療法に過ぎず癒着などのリスクもあるため、漫然とした使用は推奨されません。症状が気になる時は、早めの受診が大切です。ほかの病気の「ついで受診」でもかまわないので、「腸が飛び出すことがあるようです」と医師に相談してみることをお勧めします。

図3 嵌頓状態



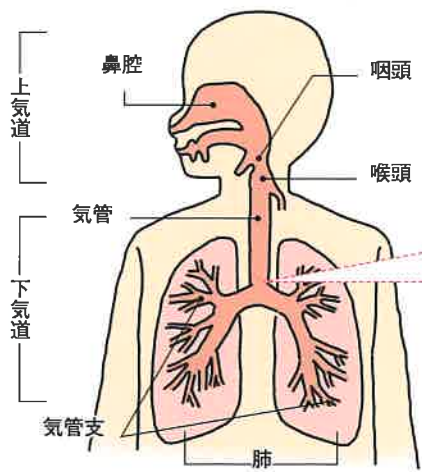
腸などが元に戻らなくなる嵌頓状態は、腸の壊死などを引き起こし、緊急手術が行われることもある



**軟骨に囲まれた気管
空気の通り道を保護**

鼻や口から入った空気は、喉の下の「気管」を通り、左右の「気管支」に入って、肺に届きます。鼻から喉までを上気道、気管と気管支は下気道と呼ばれています。健康な人では1分間に12〜15回、1回あたり500mlの空気を吸っていますので、気管には1分間で6〜8ℓの空気が通っています。気管の直径は2〜2.5cm、長さは10〜11cmほどです。気管の外側にはU字型の「気管軟骨」が一定の間隔で16〜20個が上下に並んでお

図1 気管と気管支



り、気管がつぶれないような構造をしています(図1)。気管の後壁(背側)は、食べ物を運ぶ食道と接しています。その部分は軟骨ではなく、弾力性のある平滑筋が走行しているため、食道で食べ物を送り出している際、食道が前方(腹側)に広がるすることができます。気管の内側は粘膜で覆われ、粘膜の細胞(杯細胞)から分泌され

る粘液で潤っています。また気管の粘膜表面には細かい線毛があり、ホコリや細菌などの異物が肺に入らないようにしています。気管に入った異物は粘液に取り込まれ、線毛の働き(線毛運動)で咽頭に向かって送られたのち、食道から胃に入って消化されたり、痰として吐き出されたりします。気管内が乾燥していると、線毛の動きは悪くなります。線毛運動で排出できなかつた異物は咳によって排出されます。

**気管支は細かく分岐
咳は生体防御反応**

気管支は、右主気管支と左主気管支に分かれ、それぞれが肺の中に入り、さらに細かく枝分かれして、肺胞につながっています。肺胞では二酸化炭素と酸素の交換(ガス交換)が行われています。気管支が10〜15回ほど分岐したところは「細気管支」と呼ばれ、直径は2mm以下の細さです。右主気管支は左主気管支よりもやや太くて短く、角度が垂直に近い

め、誤って吸い込んだ食べ物などは右側に入りやすいのです。高齢者に多い誤嚥性肺炎も右側の肺に多いといわれています。気管支の構造は気管と似ていますが、分岐するにつれて、軟骨が減って、平滑筋が多くなり、細気管支では軟骨がなくなります。軟骨がないため、喘息発作などで平滑筋が収縮すると、気道が狭まり呼吸困難になることがあります。咳は、空気中のホコリや花粉などの異物が気道に入ってきた時に、それを追い出すための生体防御反応です。咽頭や気管、気管支の内側にある粘膜が刺激されると、粘膜にある咳受容体がそれを感じます。その信号が神経を通じて脳の延髄にある咳中枢に伝わり、呼吸を行う筋肉や気管支の平滑筋が急激に収縮して、咳が出ます。かぜを引いた時も、気道が炎症を起し過敏になって咳が出たり、痰を排出したりするために咳が出るのです。しかし咳が3週間以上続く時は、かぜ以外の病気が考えられますので、医療機関に相談してください。

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
始める社会保障「若者が求める年金改革」など。

Q 介護保険の「特定疾病」とは、何
ですか?

A 介護保険の申請は、65歳以上
が対象ですが、65歳未満(40
歳以上64歳まで)でも、特定疾病に
該当する人は、介護申請を行い、要
介護認定が下りれば、介護保険制度
のサービスを利用できます。

Q 特定疾病については、その範囲を
明確にするとともに、介護保険制度
における要介護認定の際の運用を容
易にする観点から、個別に疾病名を
列記しています(介護保険法施行令
第二条)。

Q 父の介護がスタートします。娘
の私は昼間働いているので、日
中父は1人になります。ヘルパーさんに
1日2回来てもらおう予定です。きち
んとやってくれるかどうか心配です。

A まずはスタッフを信頼するこ
とが大切です。その上で、お
互いに嫌な思いをしなくてすむ対策
が必要です。①目につくところに、
現金や貴重品を置かない②貴重品は、
金庫に保管するが基本です。どうし

ても様子が気になる人は、③見守り
カメラの導入がお勧めです。web
カメラとも呼び、スマートフォンや
パソコンで室内の様子を見ることが
でき、万が一、ケアが乱暴であつた
り、物がなくなつた時などに、スタッ
フが「身に覚えがない」と言つてし
まえばそれまでですが、カメラに
写つていれば、証拠になります。家
族のことが心配だからという理由に
すれば角が立たないでしょう。

様子がおかしいと感じた時は、す
ぐにケアマネジャーに相談しましよ
う。直接スタッフとやり取りせず、
マネジメントのプロを介入させたほ
うが、冷静な対応ができるはずで
す。

Q 人生の最期について考える「人
生会議」が話題です。どこまで
考えておけばよいのでしょうか。

A 突然の事故や病気などで命の
危険が迫つた場合や、ご自身
で意思表示をすることができなく
なつたことをイメージし、治療法の
希望などをまとめておくといひで
しょう。

具体的には、①病名や余命を告知
する・しない②治療法について、自
力で呼吸できない時などに延命治療
をする・しない③自力で食べられな
くなつた時に、胃瘻などを検討する・
しない④終末期を過ごす場所は病院
か自宅か施設か、などです。

『人生会議(ACP:アドバンス・
ケア・プランニング)』は、もしも
の時のために、望む医療やケアにつ
いて、前もつて考え、くり返し話し
合い、共有する取り組みを指します。
身体の状態や環境の変化に応じて
気持ちが変わることがありますので、
折を見て柔軟に話し合い、書き換え

ていくことが大切です。

平成29年度の「人生の最終段階に
おける医療に関する意識調査」(厚
生労働省調べ)によると、人生の最
終段階における医療・療養について
考えたことがある人(医療従事者な
どを除く)は59・3%、ご家族や医
療介護関係者などと詳しく話し合っ
ている、一応話し合っているは39・
5%でしたが、実際に意思表示をす
るための書類を作成している人は
8・1%と、まだまだ少ないようです。
ご家族が顔を合わせるタイミングで、
思い切つて話し合つておくとよいで
しょう。

16種類の特定疾病

- 1 がん(末期がん)(医師が一般に認められ
ている医学的知見に基づき回復の見込み
がない状態に至つたと判断したものに限
る)※
- 2 関節リウマチ※
- 3 筋萎縮性側索硬化症
- 4 後縦靭帯骨化症
- 5 骨折を伴う骨粗鬆症
- 6 初老期における認知症
- 7 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性
症及びパーキンソン病※【パーキンソン
病関連疾患】
- 8 脊髄小脳変性症
- 9 脊柱管狭窄症
- 10 早老症
- 11 多系統萎縮症※
- 12 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖
尿病性網膜症
- 13 脳血管疾患
- 14 閉塞性動脈硬化症
- 15 慢性閉塞性肺疾患
- 16 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を
伴う変形性関節症

(※印は平成18年4月に追加、見直しがなされたもの)
出典:厚生労働省 特定疾病の選定基準の考え方

医療機関で処方される薬を知ろう!

漢方薬編(前編)

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。



今回は医療機関で処方される医療用漢方薬のうち、よく処方されている10種類の製剤を取り上げ、どのような病気や症状に有効かを簡単に紹介します。

漢方医療では「証」という独特の考え方で治療薬を決定します。これは、体質や体力、病状などから、現代医学とは異なる尺度によりその人の状態を表すもので、医師が患者さんを診察する中で、虚・実・寒・熱、気・血・水といった分類に当てはめて処方を決定しま

す。ただし、実際の診療では、患者さんの症状のみから漢方薬を処方する場合もあります。

病気の種類別に治療の標準的な指針をまとめた医師向けの診療ガイドラインでも、漢方薬の使い方示したものが増えています。

以下では、特によく処方される漢方薬の主な効能・効果を紹介し



葛根湯

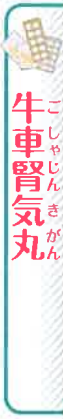
比較的体力があり、自然発汗(じっとして汗をかくこと)

がない場合の頭痛、感冒、鼻かぜ、肩こり、中耳炎・結膜炎などの炎症性疾患、上半身の神経痛、じんましんなどの改善に用いられます。



加味逍遙散

虚弱体質の女性で肩こり、疲れやすい、不安などの精神症状、時に便秘がちな人の冷え症、月経不順、月経困難、更年期障害などの改善に用いられます。



牛車腎気丸

疲れやすい、手足が冷えやすい人の足の痛み、腰痛、しびれ、目のかすみ、痒み、排尿しにくい、頻尿、むくみなどの改善に用いら

れます。



五苓散

口の渇き、尿量が減少する人のむくみ、下痢、吐き気、嘔吐、頭痛、二日酔い、暑気あたりなどの改善に用いられます。



芍薬甘草湯

急に起こる筋肉のけいれんを伴う痛みにも有効とされます。こむら返り、関節痛、腹痛などの改善に用いられます。



大建中湯

お腹の冷え、腹痛、腹が張った感じなどの改善効果があるとされます。臨床試験や動物実験で、消化運動促進や消化管の過剰な運動の抑制、腸の血流増加作用などが確認されています。



麦門冬湯

痰の切れにくい咳、気管支炎、気管支喘息の改善などを効能としています。



補中益気湯

消化機能が衰えていて、手足の倦怠感がひどい人の夏やせ、食欲不振、感冒の改善や病後の体力増

強などに用いられます。



抑肝散

虚弱体質で神経が高ぶる人の神経症、不眠症などの改善に用いられます。



六君子湯

胃腸の機能が低下している場合で、みぞおちのつかえ、疲れやすい、貧血性で手足が冷えやすい人の胃炎、吐き気・嘔吐、食欲不振などの改善に有効とされます。

処方薬として渡される漢方薬の多くは、粉剤(顆粒または細粒)や錠剤です。複数のメーカーの薬剤があり、番号や含まれる生薬の組成はほぼ共通化されています。

漢方薬の多くは、市販薬として薬局で購入できますが、処方薬に比べ、1日あたりの量が少なくなっているものもあります。また西洋薬とは異なり、複数の症状に対して複数の漢方薬を組み合わせて用いることはあまりありません。なお、漢方薬にも副作用がありますので、服用後、体調不良が生じた場合や体質に合わないと感じた時には、医師や薬剤師に連絡して指示に従いましょう。

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

歴史を感じさせる温泉場(箱根湯元温泉)

胃腸病やリウマチ、 神経痛などに効能

箱根湯元温泉は奈良時代に発見されたといわれるほど、歴史の深い温泉です。温泉は弱アルカリ泉で、胃腸病、リウマチ、神経痛などに効能があるとされています。

湯元温泉郷は、箱根登山鉄道の終点、

箱根湯本駅から徒歩で数分の早川の清流に面したところに由緒ある宿が軒を連ねており、四季折々の風景を眺めながら温泉を堪能できるように作られています。

箱根といえば、温泉以外にもいろいろ楽しめる場所がそろっています。その代表格は芦ノ湖と富士山の対比。ことに秋から冬にかけては、冠雪した富士山と芦ノ湖周辺の取り合わせは絶景です。

その際には芦ノ湖を運航している遊覧船を利用するのもよいでしょう。



芦ノ湖から見える富士山



▲箱根湯本温泉街

大涌谷の温泉卵は 「寿命」を延ばす

このほかにも見どころとして有名なのが大涌谷。大涌谷は、現在でも100℃前後の硫気と水蒸気を噴出し続けており、地獄谷と閻魔台ではその様子を見ることが出来ます。大涌谷の温泉は残念ながら入浴には適していませんが「温泉卵」は作ることが出来ます。大涌谷特有の酸性熱泥を利用して作られた温泉卵は、白身がつるんとしており、「1個食べると寿命が7年延びる」と伝えられるほど、中身の濃い温泉卵といわれます。

さらに、大涌谷の全景が見下ろせる箱根ロープウェイもお薦めです。谷底から上がる迫力ある噴煙が望めます。



▲大涌谷ロープウェイ



▲名物黒卵

花物語

身近に花を感じませんか

梅

ウメ



花期 1月～3月

花言葉 気品、優美、高潔、忠実、澄んだ心

バラ科の花で、優雅で清楚な梅は古来より慕われている「花木の王者」でもあります。幹がゴツゴツしているのが特徴で、花を見ただけでは桜などと区別が付きにくいものもあります。原産は中国で、人類とのかかわりは古く、出土した青銅器の中から3200年前の梅の種が発見されたほどです。日本へは、奈良時代の頃に渡ってきたと言われています。当時は桜より人気があり、「万葉集」の時代には白梅が、平安時代になると紅梅がもてはやされました。その万葉集では梅に関する歌が百首以上詠まれており、植物では秋の次に多く登場

します。江戸時代には各藩が非常食として梅干を作ることを奨励したこともあり、梅林が全国で見られるようになりました。『うめ』という名前の由来には諸説あります。見た目の愛らしさをあらわす「愛目(うめ)」からきたものや、実をあらわす「熟実(うむめ)」が転じたもの、さらには「薬用として作られた燻製の実」として伝わったなどさまざまです。また、梅の実がなる頃は雨が多いので、その時期を「梅雨(つゆ)」と呼ぶようになりました。

梅は寒さに耐えて花を咲かせるので、祝い事にぴったりな花でもあるのです。

スタッフ紹介



川岸 真弓

明けましておめでとうございます。コロナとインフルエンザの同時流行の季節となりました。基本的な感染予防は欠かさず、あらためて何気ない日常や健康に過ごせていることに感謝しながら、これからの日々を大切にしていきたいと思えます。脱マスク生活ができる年になることを願いつつ、2023年が皆さまにとって良い年になることを心からお祈りいたします。



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

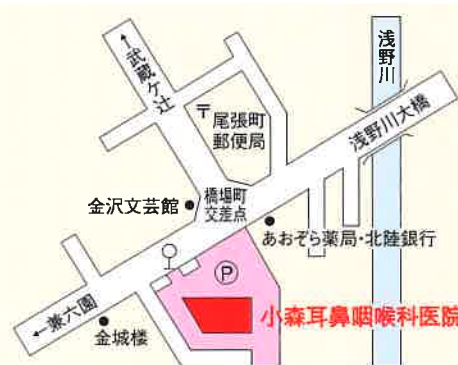
	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 1:30~5:30	○	○	○		○	△ 3:00まで

※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