

# 小森耳鼻咽喉科医院だより

2023年春号 VOL.114

## 2023年4月より新体制に変わります

### 新任のご挨拶

院長 小森 岳



はじめまして。2023年4月より、新しく小森耳鼻咽喉科医院の院長となりました、小森岳と申します。先々代院長の小森弘から、先代院長の小森貴と、私で3代目となります。「売家と唐様で書く三代目」は江戸時代にかかれた川柳だそうです。3代目が会社をつぶすという、言い伝えは昔から言われています。「3代たつと手元にはシャツ1枚」(アメリカ)、「3代目は祖先の田んぼに戻って野良仕事」(中国)といった言葉もあり、世界共通の問題なのです。さて、私が3代目になります(笑)。ネガティブな文章から始まってしまいましたが、私が物心ついた頃からずっと気にしていた事柄です。「やはり3代目はダメだ」と言われないよう、日々精進して参りたいと存じます。

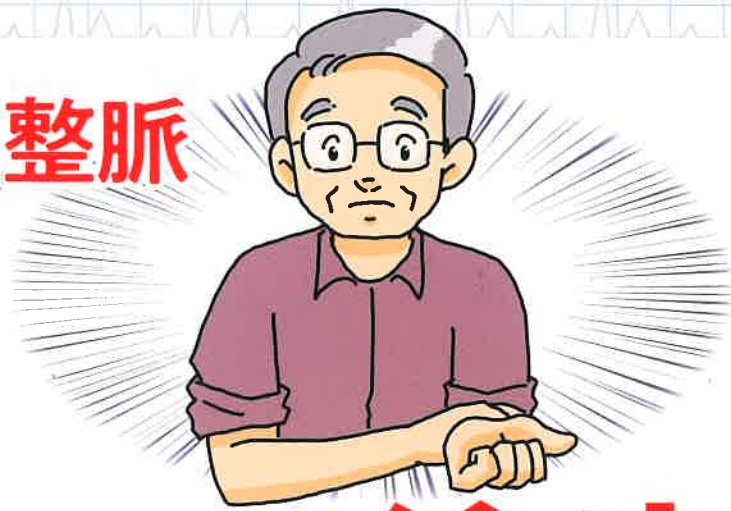
いい医者になりたい、という思いは医学を志す時に、誰しもが思う感情です。では、いい医師とは何か、医者になって診療を行っている今でも、常に考え続けています。豊富な知識をもっていればよいか、最新の設備があればよいか、手術がうまくければよいか。でもそれはすべて困っている患者さんのためのものです。その人が何に困っていて、それを解決するにはどうしたらよいか、一緒に考えることが大切だと考えています。これまで10年以上北陸3県の総合病院に勤務しておりました。治療して治って喜んでくれる方がいる、でも一方で、治療しても治らなかつた方もいます。救う事ができたことも、救えなかつた事もあります。患者さんは、大小あれど「病氣」という人生の危機にさらされています。その危機を乗り越えて幸せになつてもらおう、そのお手伝いができればと思っております。

小森耳鼻咽喉科医院にも「新時代」が来ます。変わらなければならぬ所、変わってはいけない所、常に意識して、あくまでも「患者さんを幸せにするための診療」を行って参りたいと思います。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。



# 本当は怖い不整脈

**動悸**  
**だるさ**  
**息切れ**  
**めまい**



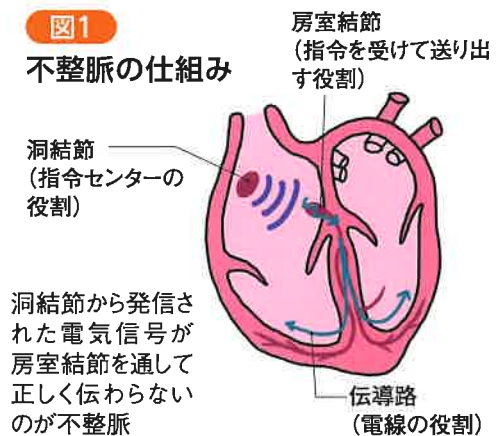
## などに**注意**

心臓が正しいリズムで動かなくなるのが不整脈です。血液が十分体に行き渡らなくなり、めまいや失神が起きたり、脳などほかの臓器にトラブルが起きやすくなりますし、突然死の原因になることもあります。不整脈のことを知って、早めに診断・治療を受けましょう。

心臓は動脈から全身に血液を送り出し、静脈から戻ってきた血液を肺に送って二酸化炭素と酸素を交換し、肺から戻ってきた血液を再び全身に送り出します。こうしたポンプ機能を果たすためには、正しいタイミングで心臓の筋肉（心筋）の収縮と拡張を繰り返す必要があります。このため、洞結節と呼ばれる指令センターから電気信号が発信され、心筋を制御しています（図1）。この電気信号の間隔や強さが乱れたり、正しい順路で伝わらなくなるのが不整脈です。

不整脈には大きく分けて、脈が速くなる場合と遅くなる場合、そして脈が不規則に打つ場合の3通りがあります。安静にしているのに脈が毎分100以上になる場合を頻脈、脈が50未満になる場合を徐脈、一時的に脈が抜けたり、強く動悸を打つ場合を期外収縮と呼びます。徐脈タイプの不整脈では、十分な血液が送り出されず、めまいや息切れ、疲労感などを感じる場合があります。脳に送られる血流が著しく減ることで失神することもあるので注意が必要です。

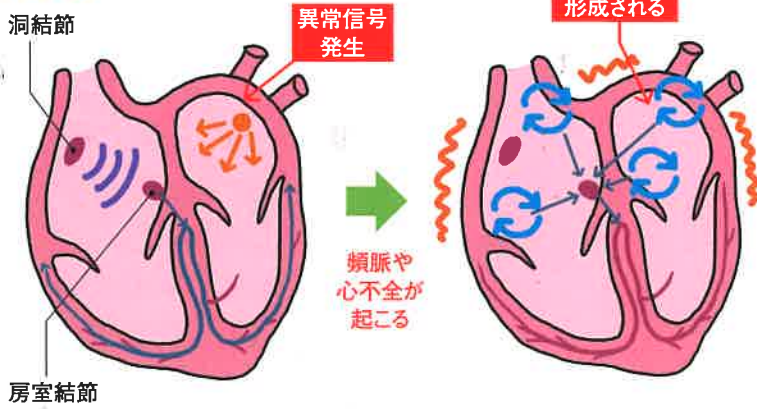
図1  
不整脈の仕組み



頻脈タイプの不整脈では、ドキドキする感じ（動悸）や息切れを感じる場合があります。脈が毎分300回以上にもなり、心筋が痙攣するように動く場合を細動と呼び、筋肉の動きが追いつかず、十分な血液を送り出せなくなるので、徐脈の場合と同様、めまいや息切れ、立ちくらみ、失神などが起こります。

日本循環器学会では、危険な不整脈として、心室頻拍、心室細動、心房細動の3つを挙げています。心室頻拍と心室細動は、心筋梗塞が原因となることが多く、心臓突然死につながる可能性があります。また、後で述べる心房細動は脳梗塞のリスクが大幅に高まるので、

図2 心房細動の仕組み

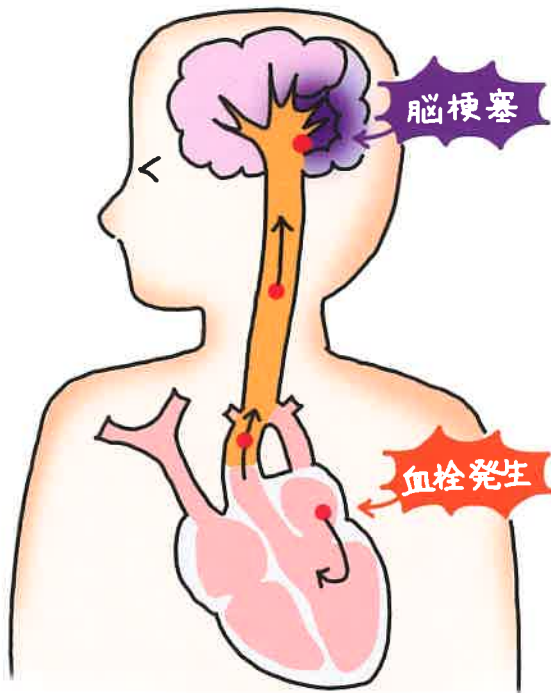


高齢者に多い  
心房細動

注意が必要です。  
時々起こる期外収縮は、年をとるにつれて増えていきますが、全てが危険というわけではなく、ほかに症状がなければ、あまり心配をする必要はありません。

緊急に命に関わることは少ないですが、日本人に比較的多い不整

図3 脳梗塞の仕組み



心房細動によって心臓内にできた血の固まりが血管を通して血栓ができるため脳に移動し、血管を詰まらせる

脈の1つが心房細動(図2)です。

日本循環器学会が2003年に実施した疫学調査の結果では、有病率は年齢が増すほど高く、また、どの年齢でも女性より男性のほうが高くなっています。全年齢の平均は0・56%で、調査時点におけるわが国の患者数は約70万人と推計されています。高齢化が進んでいることから、現在では、心房細動の患者数は100万人を超えると考えられています。

心房細動が起きると心房内で血液がよごんで血栓ができやすくなります。これが脳に移動すると心原性脳塞栓と呼ばれる脳梗塞を引

き起こすことがありますので注意が必要です(図3)。

不整脈の治療法は  
薬か手術



不整脈の治療法には、薬以外の治療と薬による治療があります。薬以外の治療法としては、ペースメーカーや植え込み型除細動器、心筋焼灼術などがあります。ペースメーカーは脈が遅くなる徐脈タイプの不整脈の治療に使われます。本体を胸の皮下に植え込み、電極を心臓に設置します。脈が速くなる頻脈性の不整脈で

は、不整脈が発生した時、心臓に電気刺激を送って正常な心拍に戻す機能を持つ植え込み型除細動器を用いることがあります。  
心筋焼灼術(カテーテルアブレーション)は、電気刺激が異常な経路を伝わることで起こるタイプの不整脈を治療するために行われます。脚の付け根の静脈または動脈からカテーテルを入れ、心臓の筋肉を焼灼することで治療します。

薬による治療では抗不整脈薬が用いられます。心筋を動かす電気信号は、電線を通る電流とは異なり、カルシウムやナトリウム、カリウムなどのイオンが心筋の細胞に出入りすることで伝わり、収縮や拡張を引き起こします。このため、抗不整脈薬の多くは、イオンの通過に影響を与えることで効果を発揮します。

不整脈は年をとるにつれて増えてきます。中高年以降の人は、動悸、息切れ、めまい、だるさなどを感じたら、定期的な受診や健康診断などを待たず、早めに受診することをお勧めします。



そう  
だったんだ

# 体のしくみ

皮膚と毛・爪の動き編

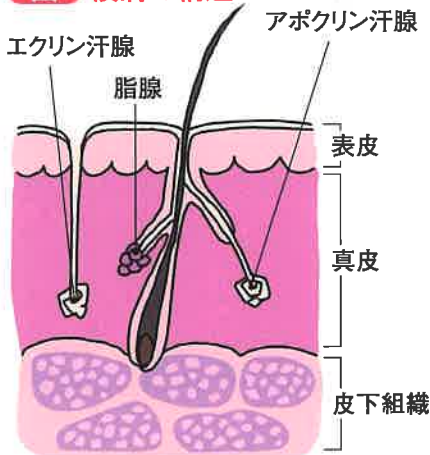


## 皮膚のバリア作用 皮脂膜で潤いを保つ

体の表面を覆う皮膚は、外界の刺激から体を守るバリアの役割を果たしています。皮膚は表皮、真皮、皮下組織で構成されています（図）。表皮は角化細胞（ケラチノサイト）の集まりで、その一番外側にある角質層が日光やほこり、細菌などから体を保護しているのです。

皮膚は体の中の水分を保持する働きもあります。皮膚の表面には毛穴や汗が出る穴（汗孔）があり、

図 皮膚の構造



皮脂と汗が出て皮脂膜を作り、皮膚の保湿効果を高めています。ところが角質層が何らかの原因ではがれてしまうと、皮膚は乾燥しやすくなり皮膚の保護作用が低下し、細菌やウイルスが入りやすくなったり皮膚炎などが起こります。

皮脂を分泌する皮脂腺は、顔（額、眉間、鼻など）、胸や背中の中央部、腋窩、外陰部に多く分布します。皮脂腺は思春期に発達しているといわれています。また皮脂は気温の上昇で皮膚温が上がると分泌量は増え、皮膚温が下がると減っていきます。

汗腺から出る汗は、99%が水分で、寝ているだけで500mlほどの汗が出ています。気温が高くなったり、運動中に出る汗は、体温調節に役立っています。また緊張したり、辛い物を食べた時も汗が出ます。

## 爪は指先を保護 毛髪の周期は長い

汗腺にはエクリン汗腺とアポクリン汗腺の2種類があります。エクリン汗腺は全身にあり、特に手のひらや足の裏、腋窩に多く分布します。アポクリン汗腺は、腋窩、外耳道、乳輪、肛門周囲といった限られたところにあります。アポクリン汗腺の汗も無臭ですが、汗に含まれる脂肪酸が体表の常在菌によって分解されて、腋臭など、臭いをもつことがあります。

爪は表皮が変化して硬くなったものです。私たちがふだん爪と呼んでいる部分は爪甲（そうこう）といいますが、爪の根元の爪母（そうぼ）から爪甲は新しく作られ、1日におよそ0.1mm伸びています。

爪は指先を保護する役割のほか、爪のおかげで細かい作業ができ、指先に力を入れることもできます。

毛は、一定のサイクルで生えて抜け落ち、頭髪のように長い毛はその周期が長く2〜5年、まつげのように短い毛は100〜150日ほどといわれています。

毛の成長は毛の根元にある毛母細胞の分裂によるものです。毛のサイクルは成長期、退行期、休止期、新生期へと進み、成長期には毛母細胞の分裂が繰り返されて、毛髪は毎日0.5mmほど伸びます。

毛母細胞の分裂ができなくなると、毛の成長は止まります。休止期を経て、新しい毛が生え、押し出されるように、もとの毛は抜けます。年齢とともに髪が薄くなるのは、成長期の毛の割合が減るためです。

毛の色はメラニン色素の種類と量によって違い、黒い毛は黒褐色のメラニン色素が多く、黄褐色のメラニン色素が多いと赤茶色になり、メラニン色素の量が少ない場合はブロンドになります。加齢や病気、ストレスなどにより、メラニン色素を作る細胞（メラノサイト）の働きが低下すると、メラニン色素が取り込まれず、毛は白くなっていきます。

何となく調子が悪いのは、ホルモンバランスが原因かも……。

# 知っておきましょう！

# 更年期障害のこと

荒田尚子

監修

国立成育医療研究センター  
周産期・母性診療センター 母性内科 診療部長



イライラする、疲れやすい、肩がこる……。年齢のせいだと、片付けてはいませんか？ これらの症状は、女性ホルモンの分泌量が急激に低下するために起こる更年期障害かもしれません。

## 更年期とは？

更年期は、閉経（1年間月経がない状態）を挟んだ前後10年間を指します。日本人女性の平均閉経年齢は50・5歳ですから、主に45歳から55歳ぐらいまでが更年期ということになります。

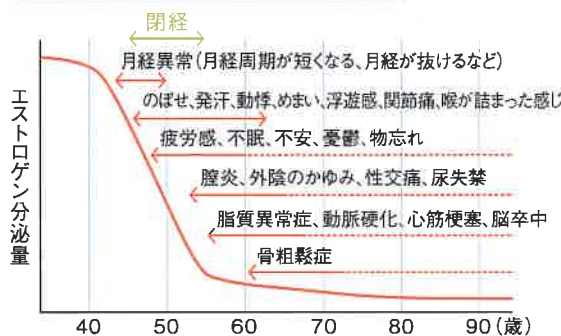
この時期は、女性ホルモン（エストロゲン※コラム参照）の分泌が急激に減ることによって体調に変化が起こりやすくなります。体や心にさまざまな症状が現れます。この症状がひどくなり、日常生活に支障が出る状態を**更年期障害**と呼びます。30歳代、40歳代から不調を感じる人もいれば、50歳代でも症状が現れない人、全く自覚がないという人もいます。症状も人それぞれです。

## 実際に、どんな症状が出るの？

更年期障害の症状は、大きく3種類あります。1つが、血管の拡張と放熱に関

係する症状です。ほてり、のぼせ、ホットフラッシュ、発汗などです。2つ目のほかのさまざまな身体症状としては、めまい、動悸、頭痛、肩こり、腰痛、関節の痛み、冷え、しびれ、疲れやすさなどです。3つ目が精神的な症状です。気分

図 エストロゲン分泌量低下と症状



## 更年期障害チェックシート

我慢は禁物！



1つでもチェックに当てはまる不調を感じたら、そのままにせず、婦人科に相談しましょう。

- 顔がほてる
- 汗をかきやすい
- 顔や手足が冷えやすい
- 動悸、息切れがする
- 寝付きが悪い、眠りが浅い
- 怒りやすく、イライラする
- くよくよしたり、憂鬱になることがある
- 疲れやすい
- 肩こり、腰痛、手足の痛みがある
- 頭痛、めまい、吐き気がよくある



の落ちこみ、イライラ、意欲の低下、情緒不安定、不眠などです。特に、肩こり、疲れやすさは、高い頻度で現れます。続いて、頭痛、のぼせ、腰痛、発汗などが多い症状です。

## 更年期障害3つの要因

更年期障害が起こる原因は、女性ホルモンのゆらぎと減少、加齢などの身体的要因に、心理的要因、社会的要因の3つが複合的に関与することで起こると考えられています。

心理的要因は、性格や成育歴などです。社会的要因には、職場の人間関係、家族環境の変化、親の介護などがあります。

## どんな治療があるの？

女性ホルモンの低下による不調には、ホルモン補充療法や漢方療法を用います。ホルモン補充療法は、少量のエストロゲンを補う方法です。ほてり、のぼせ、ホッ

トフラッシュなど血管の拡張と放熱に関する症状に有効ということがわかっていきます。

漢方療法は、「婦人科三大処方」とも呼ばれる当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸を中心にさまざまな処方を用いられ、全身の不調の改善が期待できます。

ホルモン補充療法に用いるホルモン剤は種類が多いので、症状に合わせて使い分けができますし、漢方療法との併用も可能です。

精神的な症状に対しては、抗うつ薬や抗不安薬などを使うこともあります。心の問題が隠れている場合には、カウンセリングによる治療も有効です。

治療だけではなく、予防の視点も大切です。規則正しい生活はもとより、栄養バランスの良い食事、良質な睡眠、適切な運動などを心掛けましょう。自分なりのリフレッシュ法を見つけておくことでよいでしょう。

## column

### 女性の体の仕組みをコントロールする「エストロゲン」「プロゲステロン」

女性ホルモンには、主に卵巣でつくられる「エストロゲン」と「プロゲステロン」があります。エストロゲンは、女性らしい体づくりをサポートするホルモンです。髪や肌の潤い、丈夫な骨の維持にも作用し、分泌量の変化が健康状態を左右します。プロゲステロンは、子宮内膜を整え、妊娠の準備をします。乳腺の発達や利尿作用にも関わり、妊娠中は妊娠を維持する働きがあります。

参考文献 ●「健やかな社会生活を営むために みんなで正しく学ぼう 女性の健康のこと」：公益財団法人健康・体力づくり事業財団  
●女性の健康推進室「ヘルスケアラボ」厚生労働省研究班監修 :https://w-health.jp/  
●女性の健康週間「婦人科受診のトリセツ」：スマート・ライフ・プロジェクト 事務局(厚生労働省 健康局 健康課)運営 :https://www.smartlife.nihw.go.jp/event/womens\_health/2022/page1



# 医療機関で処方される薬を知ろう!

漢方薬編(後編)

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。

漢方薬はもともと、体や精神を一体として捉え、不足や滞りをなくすことで調和を取り戻すといった発想に基づいています。このため「病気は治ったけど、どことなく調子が悪い」「日によってさまざまな症状が現れる」「産後の不調」といった場合の体調管理に適している面があります。実際に、現代の医療の中でも、漢方薬はよく処方されます。

以下では、特によく処方される漢方薬の主な効能・効果を簡単に紹介します。

## 桂枝茯苓丸

体格がしっかりして赤ら顔が多く、腹部が充実して下腹部に抵抗がある人の、子宮とその付属器の炎症、子宮内膜炎、月経不順、帯下、更年期障害、冷え症、痔などの改善に用いられます。

## 桂枝茯苓丸加薏苡仁

比較的体力があり、時に下腹部の痛みや肩こり、頭が重いなどの症状がある人の月経不順、※血の道症、にきび、しみ、手足の荒れなどの改善に用いられます。

## 十味敗毒湯

化膿性皮膚疾患・急性皮膚疾患の初期、蕁麻疹、急性湿疹、水虫などの化膿を伴う皮膚病や化膿を繰り返す場合に用いられます。

## 小青竜湯

感冒(かぜ)や気管支炎、気管支喘息、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎などがある時のくしゃみ、鼻汁(鼻水)、鼻閉(鼻づまり)、流涙(涙)の改善に用いら

れます。本剤はアルドステロン症、ミオパチー、低カリウム血症には禁忌(服用禁止)となっています。

## 当归芍薬散

体力がなくて疲れやすく、冷え症の人の貧血、倦怠感、月経不順、更年期障害、肩こり、むくみ、足腰の冷えなどの改善に用いられます。

## 八味地黄丸

体力がなくて疲れやすい、排尿の回数の異常、手足が冷える、喉の乾きを訴える人の頻尿、尿漏れ、腰痛、前立腺肥大などの改善に用いられます。

## 半夏厚朴湯

気分がふさぎ、喉や食道につかえ感、異物感がある人の不安神経症、神経性胃炎、つわり、不眠症などの改善に用います。「気」の異常を良くする効果があるとされます。

## 防己黄耆湯

体力がなくて疲れやすく、汗をかきやすい、水太りなどの体質が

ある人の腎炎、ネフローゼ、関節炎、肥満症などに用いられます。水分代謝を良くすることで「水」の滞りを改善します。

## 防風通聖散

腹部に皮下脂肪が多く、便秘がちな人の肥満、便秘、高血圧に伴う動悸、肩こり、のぼせなどの改善に用いられます。

## 麻子仁丸

便秘を改善する薬です。硬くコロコロした便が出る状態に向けた処方、高齢者や産後、病後の便秘によく用いられます。

漢方薬は基本的に2種類以上の生薬を原料として組み合わせた医薬品です。異なる種類の漢方薬に同じ生薬が配合されていることは珍しくありません。そのため、素人判断で複数の漢方薬を服用すると、思わぬ副作用が起きることがあります。西洋薬との相性や、他の病院で受診している病気との関係もありますので、医師や薬剤師によく相談しておくことが大切です。

※血の道症:月経、妊娠、出産、産後、更年期など女性ホルモンの変動によって現れる精神不安やいらだちなどの精神神経症状および身体症状



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

摺ヶ浜海岸から立ちのぼる湯気



指宿いぶさといえば、何と言っても天然の砂蒸し温泉で有名。摺ヶ浜海岸約1kmは、干潮時になると砂浜から湯気が立ちのぼります。ここに日本唯一の天然砂蒸し温泉があります。真冬でも浴衣の上から軽

日本唯一の天然「砂蒸し温泉」が  
楽しめる(鹿児島指宿・砂蒸し温泉)

く砂をかけてもらって5分もすると、体の芯からポカポカと温まってきました。神経痛や関節痛などにも効果があるといわれています。また、温泉の熱と砂の適度な重みで大量に汗をかくため、心身をリフレッシュし美肌効果も期待できるので女性にも人気の温泉です。

## 足を延ばせば薩摩富士の開聞岳の絶景も

指宿から少し足を運ぶと薩摩富士として有名な開聞岳に至ります。標高924mと低めの山ですが、姿の美しい山として地元の人々から親しまれています。三方を海に囲まれるという珍しい立地の二重式火山でもあります。

山麓の自然公園では日本在来馬のトカラ馬が放し飼いにされています。暖かい気候と温泉熱を利用した熱帯植物や観葉植物の栽培が盛んで大自然の楽園のようです。

## 池田湖では怪獣「イッシー」、長崎鼻は浦島太郎伝説も

開聞岳の麓には鹿児島県最大の池田湖があります。怪獣(イッシー)が住んでいると一時期話題にもな

指宿のシンボル開聞岳



怪獣イッシー



りました。ただし、この「怪獣」の正体は大うなぎ。大きいうなぎでは長さが2m、重さは20kgもあるそうです。長崎鼻は、薩摩半島の南端に位置する半島。伝説では浦島太郎が竜宮城へ旅立った岬と言い伝えられており、乙姫様を祀った龍宮神社もあります。



# 花物語

身近に花を感じませんか

## アサガオ



**花期** 7月～9月  
**花言葉** 愛情、愛情の絆、固い約束、  
 平静、はかない恋

日本の夏の風物詩として誰もが知っているアサガオはつる性の1年草で、種を薬用として使うため奈良か平安時代に中国から日本へ持ち込まれたといわれています。園芸植物として一般の人たちの間でも育てられるようになったのは江戸時代からで、当時は朝顔売りの商売もあったようです。その後も学校の授業で教材に使われるなど、日本で古くから親しまれているのは、育てやすさも理由の1つと考えられています。

現在は品種の改良も進み、朝に咲いて昼間にしぼむという一般に流通している種類以外に、昼に咲くものや秋に咲くもの、花のサイズも大小さまざまあります。また、青、紫、赤、藍など、花の色味も豊富です。

育てる時のコツは日当たりのよいところで水をたっぷりあげること。今や節電対策になる緑のカーテンとしても注目されています。特にヘブンリーブルーなどの西洋アサガオは、つるがとともよく伸びて花も夕方まで咲き続け、初秋まで楽しめるのでお勧めです。自宅でプランターやネットを使っても簡単に育てられるので、一度挑戦してみるのもいいかもしれません。

### スタッフ紹介



田中 知恵

徐々に寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。春は過ごしやすい季節ではありますが、体調を崩しやすい季節でもあります。体調管理にお気を付けてください。

新年度を迎え、心機一転、皆さまのお役に立てるよう取り組んでまいります。



### 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

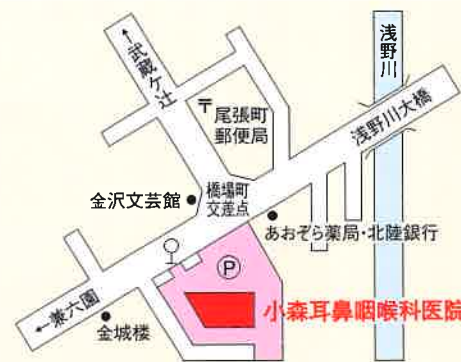
	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 1:30~5:30	○	○	○	△	○	△ 3:00まで

※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