



# 小森耳鼻咽喉科医院だより

2023年夏号 VOL.115

## ご挨拶



院長 小森 岳

梅雨が明けると、例年以上の暑さに見舞われているところが多いようですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。マスクの着用は自己判断に任されているからこそ、医療機関や介護施設など体力の弱った人がいるところでは着用していただきたいものです。

去年の夏も、スイカと天ぷら、ウナギと梅干しなど、ここで食べ合わせについて紹介しました。食べ合わせを戒めているのは主に次の2つの場合です。スイカのように水分が多い物は胃酸を薄めてしまうので、天ぷらのように脂っこいものがさらに消化しにくくなるという、消化を妨げる組み合わせ。ゆで卵の白身に含まれる硫黄分とホウレン草に含まれる鉄分が結合すると体が吸収しにくくなるという、摂取を妨げる組み合わせ。

スイカと天ぷら、ゆで卵とホウレン草なら、一緒に食べなくてもよいですが、ホウレン草とベーコンと一緒にバター炒めで食べたくないですか？ でもベーコンには、ホウレン草の鉄分やカルシウムと結びつきやすいリン酸が含まれています。だから、このバター炒めを作る時は、リン酸塩無添加のベーコンを選んで使うとよいでしょう。

食べ合わせと言えないかもしれませんが、気をつけたいのは薬と飲み物の組み合わせです。基本的には水（か、白湯）で薬を飲むように指導されていますが、急いでいる時や出先では手近の飲み物で薬を流し込んでいませんか？ もし、その飲み物がグレープフルーツジュースだったら、大変です。

薬はいつまでも体の中に残っていると都合が悪いものは、体が備えている酵素のどれかで分解できるように作ってあります。分解されてなくなっていくので、次の食事や翌日に、また薬を飲むのです。グレープフルーツにはある種の薬を分解する酵素の働きを抑える成分が入っているので、薬が体に蓄積しやすくなります。薬を飲む時も、組み合わせに注意してください。



# 「おしっこ」 トラブル 指南

漏れる

突然の猛烈な尿意

など

# おしっこの悩みを答えます!!

「急な動作でしゅっと漏れる」「突然、激しい尿意を覚えてトイレに間に合わないことがある」など、おしっこに関する悩みはありませんか。年を取ると増える排尿トラブルと、その対策をご紹介します。



排尿は、健康な人なら誰もが1日数回行っています。通常、我慢したり排尿する際に不快感を感じることがありません。しかし、高齢になると、「終わるまでに時間がかかる」「漏れてしまう」「残っている感じがする」などといった悩みを持つ人が増えてきます。

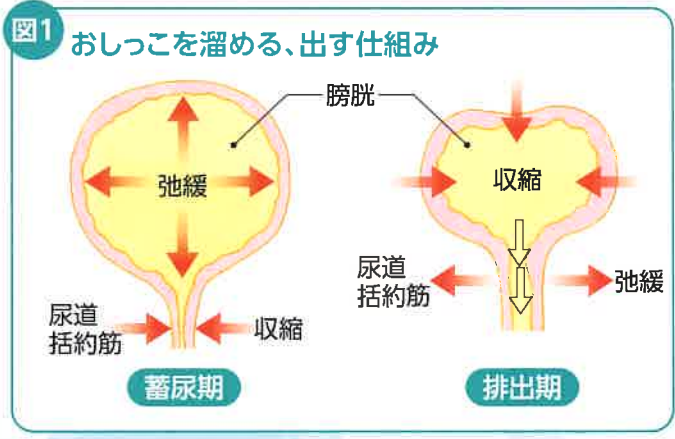
男性と女性では尿道の長さが違うほか、女性には子宮や膣、男性には前立腺など、周辺の臓器が異なるため、排尿トラブルにも違いがあります。主な尿漏れには次のようなものがあります。

**1 突然、我慢できないほど強い尿意に襲われ、間に合わずに漏れる。**

**2 咳やくしゃみをしたり、荷物を持った拍子に漏れる。**

**3 排尿して下着を整えた後、尿がじわっと漏れる。**

**1**の代表例は、「過活動膀胱」という病気によって起こる「切迫性尿失禁」です。過活動膀胱は、英語の頭文字を取って「OAB」とも呼ばれます。普段、膀胱は筋肉が弛緩して広がり、適量になるまで腎臓からくる尿を溜めますが、過活動膀胱では、弛緩しているべき時に何らかの原因で膀胱が収縮して激しい尿意を催します。過活動膀胱は、こうした「尿意切迫感」が週1回以上あるほか、昼間の頻尿（1日の排尿回数が8回以上）や夜間の頻尿（一晩に1回以上）がある状態とされています。トイレに行くまで我慢できず、下着などを汚してしまう切迫性尿失禁を伴うこともあります。



過活動膀胱は高年齢ほど多く、40歳代では5%以下ですが、70歳代では20%超、80歳代では35%超となります。最近のデータでは、過活動膀胱にかかっている人の比

率（有症状率）は14・1%、患者数は1040万人と推定されています。過活動膀胱には、膀胱の緊張やけいれんを抑える働きがある薬による治療が行われます。

## 女性の尿漏れで最も多い「腹圧性尿失禁」とは？

尿が漏れる経験をした人は成人の15%程度とされていますが、女性に限るとさらに多く、欧州で約3万人を対象とした研究で、過去1カ月間に尿漏れを起こしたことがある成人女性は実に35%、3人に1人にのぼることが明らかになっています。

女性に特に多い尿漏れが「腹圧性尿失禁」です。これは、咳やくしゃみをした時や幼児を抱く時など、

※過活動膀胱診療ガイドライン[第2版],2015

## 骨盤底筋体操

1回5分間程度から始めて、10～20分まで、  
だんだん時間を増やしていきましょう。

1



あおむけになり、両足を肩幅程度に開いて、両膝を軽く立てましょう。

2



次は、ゆっくりぎゅうっと締め、3秒間ほど静止します。その後、ゆっくり緩めます。これを2～3回繰り返します。

イラストのように立って  
行ってもかまいません

尿道・肛門・膣をきゅっと締めたり、緩めたりし、これを2～3回繰り返します。



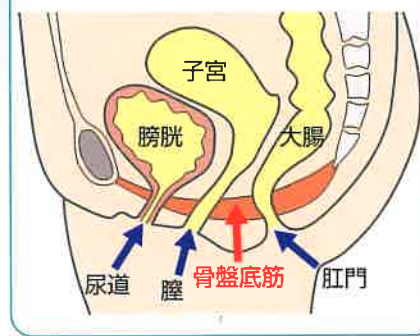
お腹に力が入った拍子に尿漏れが起きてしまう現象で、日本排尿機能学会の調査では40歳以上の女性の約40%が体験しているとされています。実際にはもっと多く、半数以上だとする説もあります。

腹圧性尿失禁の原因の1つは、加齢や出産により、「骨盤底筋」と呼ばれる筋肉が弱ることです。骨盤底筋は、膀胱などを支えているほか、尿道や膣、肛門を締める役割を果たしています。骨盤底筋が弱ってくると、膀胱や尿道を支えるのが難しくなり、尿が漏れやすくなります。

最近では、吸収力に優れ、において

が漏れない尿漏れ用パッドやおむつが市販されていますので、漏れる量や服装に応じて使い分けられます。ただし、生理用ナプキンと違って常時装着することになるため、夏場などには皮膚トラブル

図2 女性の腹圧性尿失禁は骨盤底筋の機能低下で起きる



に注意する必要があります。また、金銭的負担も無視できません。

骨盤底筋体操で  
症状が軽くなることも

こうした女性の腹圧性尿失禁の治療法としては、骨盤底筋を鍛える「骨盤底筋体操」や肥満の解消、薬物治療、手術などがあります。

骨盤底筋体操は、意図的に骨盤底筋を使って弱った筋肉を鍛えます。例えば、あおむけに寝たり、机を支えにして立つなど、さまざまなおポーズで膣や肛門をきゅっと引き締めては緩める動作を繰り返して、毎日、最低2カ月間続けます（イラスト参照）。

最初は感覚をつかむのが難しいので、いったん医療機関で正しいトレーニング方法を教えてもらってから自宅で続けるのが望ましいでしょう。

男性の悩みは  
「ちよい漏れ」「残尿」

男性が自覚する尿漏れの悩みの1つに「ちよい漏れ」があります。これは、排尿後、十分に尿を出し

きつたことを確認したのに、下着を整えて歩き出してからじわっと少量の尿が出る症状で、「排尿後尿滴下」と呼ばれます。量が多いとズボンに染み出たり、尿臭が気になることもあります。

男性の尿道の長さが16～18cmと女性の3～4cmに比べて長く、尿が残りやすいことと、加齢に従って尿道周囲にある球海綿体筋と呼ばれる筋肉が衰え、尿を出しきれなくなるためだとされています。

また、実際の漏れにはつながりませんが、前立腺肥大症があると、実際に膀胱に尿が残っているかどうかにかかわらず、尿が出きらない感じの「残尿感」を伴うことがあります。

尿漏れなど排尿に関するトラブルは、多くの人を悩ませています。が、医師や看護師に対しても、「恥ずかしい」「こんなことで忙しい」先生に時間をとってもらえないなど、ためらう人が多いのが実情です。生活の質を維持し、悩みから解放されるためにも、ぜひためらわずに、かかりつけの医師にご相談ください。





そう  
だったんだ

# 体のしくみ

目のしくみ編

**目は形や色の情報を  
脳に伝えるカメラ**

外界からの光を取り入れて、物の形や色の情報を脳に伝える目。直径24mmほどの眼球にカメラの部品と同様のものが集まっています。光はカメラのレンズにあたる「角膜」と「水晶体」で屈折して、眼球に入ります(図1)。黒目のところは「虹彩」で光の量を調整する絞りの働きをします。瞳の色は虹彩に含まれるメラニン色素の量によって違います。また虹彩の線状の模様は人によって違うため、虹彩認証という

図1 目の構造

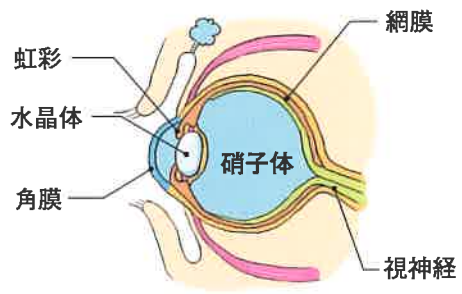


図2 遠近調整のしくみ

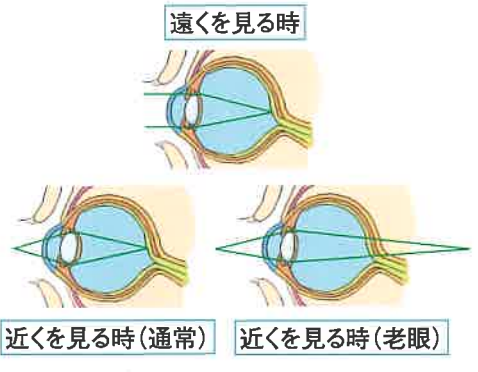


図3 色の区別



高年齢になるほど暗順応も明順応も時間がかかるようになります。加齢とともに視野も狭くなつていきます。人間の視野は片目で上方に60度、下方に75度、鼻側に60度、耳側に100度と言われています。網膜剥離や緑内障などの目の異常があると、視野が一部欠けたり、視野が狭くなります。

近視は、網膜よりも手前で焦点を結ぶため、フィルムにあたる網膜でぼやけた像になります。近視の原因は、眼球が前後に長い場合や、角膜と水晶体の屈折力が強い場合が考えられています。

光は波のような性質を持つていて、波長によって私たちが感じる色が違います。波長が短いと紫色、波長が長いと赤色、青色や緑色、黄色はその中間です(図3)。これらは目に見えるので可視光と呼

技術にも使われます。「水晶体」は焦点の位置を変えることのできるレンズ。弾力性があり、厚みを変えてピントを調節します。遠くを見る時は水晶体を薄く、近くを見る時は厚くしています(図2)。光は硝子体を通り、眼球の奥(眼底)にある「網膜」で焦点を結びます。網膜には光や色を感じる視細胞が集まって、フィルムの役割をしています。その情報が視神経を通じて脳に送られ、物が見えるのです。

乱視は、角膜や水晶体の歪みで、焦点が1カ所に集まらないために、物がぼけて見えるのです。色は波のよう性質を持つていて、波長によって私たちが感じる色が違います。波長が短いと紫色、波長が長いと赤色、青色や緑色、黄色はその中間です(図3)。これらは目に見えるので可視光と呼

ばれ、可視光よりも波長が長い光は赤外光、可視光よりも波長が短い光は紫外光です。網膜にある視細胞には、強い光に反応する「錐体細胞」と弱い光に反応できる「桿体細胞/杆体細胞」があります。錐体細胞は光の波長を感じて色の区別ができ、赤色、緑色、青色に反応する3種類があります。色がわかりにくい色覚異常は、これらの錐体細胞の機能が低下しているのが原因です。明るい所から暗い所に行くと、最初は見えませんが、暗さに目が慣れて徐々に見えるようになります(暗順応)。この時に働くのが桿体細胞です。反対に、暗い所から明るい所に行っても慣れると見えるようになります(明順応)。

遠視は、網膜より後ろで焦点を結んでいるため、近くを見る時にピントが合わなくなりします。加齢に伴って水晶体の弾力性は弱まり、近くを見る時に水晶体が厚くならないため見えにくくなるのが老眼です。

乱視は、角膜や水晶体の歪みで、焦点が1カ所に集まらないために、物がぼけて見えるのです。色は波のよう性質を持つていて、波長によって私たちが感じる色が違います。波長が短いと紫色、波長が長いと赤色、青色や緑色、黄色はその中間です(図3)。これらは目に見えるので可視光と呼

ばれ、可視光よりも波長が長い光は赤外光、可視光よりも波長が短い光は紫外光です。網膜にある視細胞には、強い光に反応する「錐体細胞」と弱い光に反応できる「桿体細胞/杆体細胞」があります。錐体細胞は光の波長を感じて色の区別ができ、赤色、緑色、青色に反応する3種類があります。色がわかりにくい色覚異常は、これらの錐体細胞の機能が低下しているのが原因です。明るい所から暗い所に行くと、最初は見えませんが、暗さに目が慣れて徐々に見えるようになります(暗順応)。この時に働くのが桿体細胞です。反対に、暗い所から明るい所に行っても慣れると見えるようになります(明順応)。

## その不調

# 男性の更年期障害かも

### 男性更年期障害とは？

男性の更年期障害は、男性ホルモン「テストステロン」の分泌量が減ることによって起こります。医学的には「LOH症候群（加齢男性性腺機能低下症候群）」と呼ばれています。

女性の更年期障害が閉経前後の約10年間に集中しているのに比べて、男性ホルモンの減少の程度は個人差が大きいので、男性の更年期障害は40〜50歳代を中心に、30〜70歳代ぐらゐまで幅広い年代で症状が現れます。女性のように時期が決まっていないので、終わりが見えないのも特徴です。

仕事のストレスが引き金となつて30歳代から始まるケースもあるので、若いからといって決して他人ごとではありません。

### どんな症状が出るの？

身体の症状には、関節の痛み、

筋肉痛、発汗やほてりなど女性の更年期障害と同じようなものも多くあります。心の症状には、不安感、パニック、うつ、不眠、興味や意欲の喪失、集中力・記憶力の低下などです。男性特有の症状としては、性欲の低下やED（勃起障害）などの性機能の症状があります。

### 診断と治療は、どうするの？

診察では、問診と男性ホルモンの値を調べる血液検査を行います。うつ病など、ほかの病気ではないかどうか見極めることが重要です。

血液検査で「性腺機能低下症」と診断されると、治療の対象になります。

漢方薬や抗うつ薬、ED治療薬が処方されることもあります。テストステロンの筋肉注射を2週間に1回打つテストステロン補充療法は健康保険が適用になりますが、副作用のリスクがあるので定期的

な検査が必要です。

食事や運動、睡眠など生活習慣の改善で、症状が良くなることがあるので、生活を見直すことも大切です。

テストステロンには血流を良くする働きがあるので、テストステロンの減少は、動脈硬化や心血管

疾患と関連するといふ報告もあります。また、テストステロンには海馬を活性化する働きもあるので、認知機能が下がり、認知症につながる恐れもあります。テストステロンの分泌が低下すると、身体にさまざまな症状が現れるだけでなく、病気のリスクを高めることにつながるかと理解できます。

気になる症状のある人は、泌尿器科やメンズヘルス外来を受診してください。精神的な要素が大きいので、寄り添ってくれる医師が見つかるかとベストです。

図 男性ホルモンの減少による症状

体	関節の痛み、筋肉痛	
	痛みを感じやすくなる	
	疲れやすい	
	発汗やほてり	
	肥満、メタボリックシンドローム	
心	イライラ	
	不安感、パニック	
	うつ	
	不眠	
	興味や意欲の喪失	
性機能	集中力・記憶力の低下	
	ED(勃起障害)	
	性欲の低下	

参考文献 ●一般社団法人 日本内分泌学会 「更年期障害」  
[http://www.j-endo.jp/modules/patient/index.php?content\\_id=71](http://www.j-endo.jp/modules/patient/index.php?content_id=71)  
 ●e-ヘルスネット 厚生労働省 生活習慣予防のための健康情報サイト「更年期障害」  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/yk-081.html>  
 ●日本メンズヘルス医学会 <https://mens-health.jp/>



# 医療機関で 処方される 薬を知ろう!

## 狭心症薬編

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。



狭心症は、心筋に十分な酸素が供給されなくなることで起きる病気です。主な症状は、胸の痛みや圧迫感、冷や汗、動悸、息切れ、吐き気など。数十秒から20分程度続いて治まります。国立循環器病センターの一般向け説明では、次の3つに分類しています。

「労作性狭心症」は、歩いたり物を持ち上げたりするなど運動や動作を始めて心臓の動きが活発にな

ると、胸痛や圧迫感などが起きます。発作の頻度や持続時間、強さなどが安定していて、一定以上の活動によって発作が起こる状態が続くことが特徴です。

「冠攣縮性狭心症」では、冠動脈がけいれんすることで一時的に血液が通りにくくなります。早朝などの安静時に発作が起きやすいとされていて、安静時狭心症とも呼ばれます。

「不安定狭心症」は発作の回数が増える、軽い運動でも発作が起きるなど症状が悪化している状態で、心筋梗塞に進んでしまう可能性が高い危険な病態です。

### 薬による治療が基本

狭心症は薬による治療が基本で、血流の改善や心筋の負荷を軽減することで、発作の予防や症状の改善を目指します。狭心症治療には、冠動脈を拡張して血液の流れを良くする薬や、心臓の働きを弱めるなどして心筋の負荷を減らし、必要な血流量を減らす目的の薬、血液をさらさらにして動脈硬化を防ぐ薬などが用いられます。

今回は主に飲み薬の狭心症治療薬について紹介します。

### 硝酸薬

硝酸薬は血管を広げる作用があります。冠動脈を広げることで心筋への酸素供給を増やすほか、全身の静脈や末梢血管を広げることによって心臓に戻る血液量を減らし、心臓の負担を軽減します。労作性、冠攣縮性、不安定性のいずれの狭心症にも有効です。速効性の製剤は狭心症発作の寛解に、持続性の製剤は発作の予防に有効とされています。

主な副作用としては、頭痛やめまい、動悸などがあります。

### ベータ遮断薬

交感神経が心筋に作用して心拍数を上げ、心臓から送り出す血液量を増やすメカニズムを抑えることで、心筋の酸素必要量を低下させます。労作性狭心症の改善に向いていますが、攣縮性狭心症は悪化させる場合があるとされています。

### カルシウム拮抗薬

血管壁の筋肉に作用して動脈や末梢血管を広げ、心臓の負荷を軽

減するほか、冠動脈のけいれんを抑える働きがあり、日本人に多い攣縮性狭心症に特に有効とされています。

### 冠血管拡張薬

上記の硝酸薬以外にも、細くなった冠動脈を広げる作用を持つ薬が狭心症に処方されることがあります。ニコランジルはその1つで、硝酸薬と似た作用と、血管の筋肉細胞へのイオンの流入を制御する作用を併せ持っています。

その他心筋梗塞の発症予防や、心不全の予防、死亡率の改善などの目的で有効性が立証された薬剤として、ACE阻害薬やAT-II受容体拮抗薬(ARB)、脂質代謝異常症改善薬のスタチン、アスピリンなどが投与されることがあります。

狭心症は冠動脈の血行が減り、一時的に心筋への酸素供給が十分になる病気です。心筋が恒久的に傷ついてしまうと心筋梗塞の前段階ともいえるので、適切な治療を受けるとともに、リスクになる生活習慣の改善を心掛けることが大切です。



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

## 宇奈月温泉、立山・黒部アルペンルート(富山)

真夏の清涼感を味わえる黒部峡谷トロッコ旅行、室堂平

リウマチ、神経症にいい単純泉

宇奈月温泉は、古くから良質の温泉が湧き出る伝説の湯の里としても有名です。

この温泉の源泉は、黒部川の約8km上流にあり、源泉は無色透明な単純泉で温度は約90度です。リウマチや、運動器障害、神経症などに効くと言われています。

宇奈月温泉のほかにも、黒部川沿いの峡谷にはいたるところに温泉が湧き出しており、その中でも鐘釣温泉は河原の爽快な露天風呂として知られています。

### 全長20kmのトロッコ旅行

温泉を楽しむと同時に、宇奈月温泉からはトロッコ電車による黒部峡谷巡りが楽しめます。宇奈月駅から樺平まで全長20・1kmの旅では、大小42のトンネルをくぐり23の鉄橋をわたるス

リリングな旅です。

特に夏の旅としては、爽快感を存分に味わえるということで、毎年多くの観光客を集めています。鉄橋の中でも有名なのは、後曳橋や新山彦橋などがあります。後曳橋は黒部川の支流、黒糺川にかかる鉄橋です。トンネルを出ると鉄橋、鉄橋を渡り終えるとまたすぐトンネルという、スリルあふれる景観を味わえます。

また新山彦鉄橋は、宇奈月温泉街にかかる深紅の美しい鉄橋として知られています。

ところで宇奈月温泉とは少し方向が違いますが、夏の富山県を訪れた時にはぜひ立ち寄りたいのが立山・黒部アルペンルートです。上の写真にみるような清涼感溢れる光景が楽しめます。



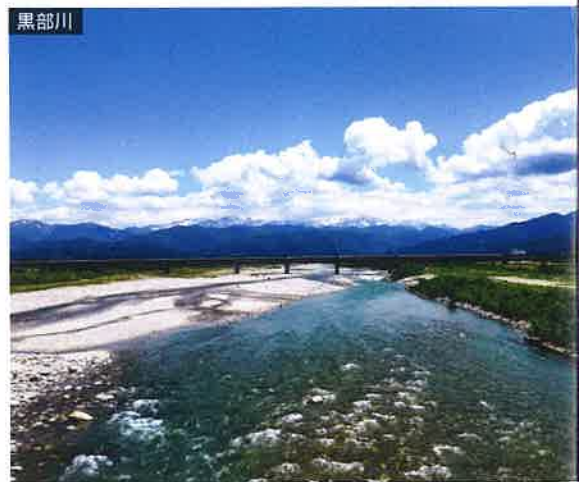
立山 室堂平



宇奈月源泉



トロッコ電車



黒部川



# 花物語

身近に花を感じませんか

## バジル



**花期** 6月～9月  
**花言葉** 好意、良い望み、何という幸運

シソ科のハーブであるバジルは、白く小さく、かわいらしい香りがする花を咲かせ、スイートバジルやシナモンバジル、ブッシュバジルなどの種類があります。

葉っぱはさわやかな香りと独特のスパイシーな味がして、イタリア料理にもよく使われていますが、ほかにもお茶、ハーブオイル、アロマ、さらにギリシャでは高級な植物として香水にも使われていたそうです。

イタリア語では「バジリコ」といい、さらに「目簾」という和名もあります。その由来は、種を水に浸けてゼリー状になったものを、目のゴミを取り除く

ために使っていたからという説があります。

成分にカロテンやビタミンE、カルシウムや鉄分といったミネラル分を豊富に含んでいて、香り成分はリラックス、疲労回復、食欲増進のほか集中力のアップなど、さまざまな効果を持つていることから、いろいろな用途で使われています。

家庭で手軽に栽培できるハーブとして人気があり、コンパニオンプランツといって害虫を避ける効果があるので、家庭菜園にはもってこいです。一年草ですが寒さにそれほど強くなく、また乾燥には弱いので、夏の間は水やりに注意して育てましょう。

## スタッフ紹介



出口 法子

夏になると、日々色鮮やかな花を咲かせる、ニチニチ草に元気をもらいます。

街並みには、国内外の観光客の方が多く見られるようになり、コロナ前の活気がようやく戻ってきましたね。自分なりの感染対策は継続しながら、健康に夏を乗り切っていきたいものです。



## 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

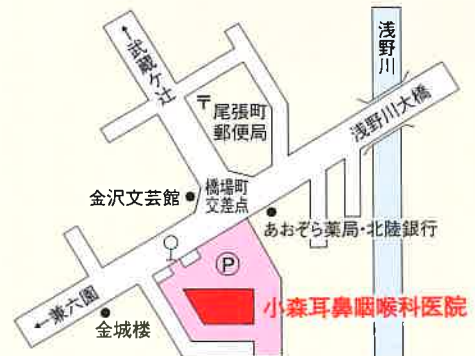
	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 1:30~5:30	○	○	○	△	○	△
						3:00まで

※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