

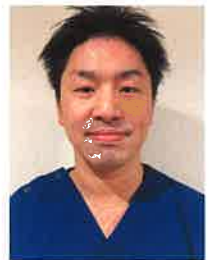


小森耳鼻咽喉科医院だより

2023年秋号 VOL.116

シニアのスポーツ

院長 小森 岳



日ごとに秋の気配を感じるようになりました。新型コロナウイルス感染症は今年5月から「5類」に分類され、政府からの制限はほとんど撤廃されましたが、まだ終息したわけではありません。医療機関には、新型コロナだけでなく、他の感染症にも罹患すれば重症化のリスクが高い人も多く来院されます。体調が悪い時、特に咳やくしゃみが出る時には引き続きマスクを着用すること、そして手指衛生も励行し、健康維持を心がけてください。

健康維持には、適度な運動をすることが重要です。筑波大学の研究で、65歳以上の高齢者がグループで行う運動やスポーツの人気種目を調べた報告があります。その上位は、男性ではゴルフ、ウォーキング、グラウンドゴルフ、筋トレ、体操、登山、ハイキング、水泳、卓球などで、女性では体操、ウォーキング、筋トレ、グラウンドゴルフ、ダンス、ヨガ、水泳、太極拳などの順でした。

また最近では、ボールやラケットが大きい「ラージボール」の卓球や、走らない・接触しない「ウォーキングサッカー」、体育館でできるカーリングのような「カロリーング」など、若男女が身体能力の差を超えて楽しめる運動にも注目が集まっています。

運動やスポーツのグループに参加すると人間関係が広がりますし、筋力や体力がついて高齢者の介護予防に効果が大きいことがわかっていきます。これならできそうだな、面白そうだなと思うスポーツがあれば、ぜひトライしてみてください。

ただし、治療中の病気があったり、膝や腰などに痛みがあったりする人などは、運動を始める前にかかりつけ医にご相談ください。

急なめまいは

早めに受診

ときには命にかかわることも

「頭や天井がぐるぐる回る」「床が揺れてふわふわする」「目の前が真っ暗になる」など、めまいの経験がある人も多いでしょう。めまいにはさまざまな原因があり、ときには命にかかわることもあります。今回は急に起こるめまいの症状とその原因、治療などについて紹介します。



自分の体が動いていないのに、回転などの動きを感じる状態が「めまい」です。症状はさまざまで「自分や天井がぐるぐる回る」「ふわふわした感じ」「床が揺れている気がする」「目の前が暗くなる」などの感覚に襲われます。吐き気を感じたり吐いてしまったりすることもあります。めまいの原因もさまざまで、睡眠薬など薬によるもの、脳卒中、感染症、内耳のトラブル、高血圧や低血圧、精神疾患などの病気や、乗り物酔い、急激な動作による立ちくらみなど多岐にわたります。

高齢者ではとくに多く、72歳以上の男女約1100人を対象として行われた米国の研究では、調査前の2カ月間にめまいを起こした人が29%に上っていました。

よく起きるめまいとその症状

めまいの中で比較的よく起こるのが、耳の奥にある内耳のトラブルによるものです。代表的なものとして、良性発作性頭位めまい(BPPV)やメニエール病、

前庭神経炎などがあります。ある診療所からの報告(松吉、2011年)では、1年間にめまい症状で受診した患者さん547人のうち、最も多かったのがBPPVで、47・8%とほぼ半数を占めていました。

代表的な疾患の典型的な特徴は次の通りです。

BPPV(良性発作性頭位めまい)

寝ている状態から起き上がる、寝返り

をうつなど、頭を動かす動作をするとぐるぐる「ふらふら」する。多くの場合、1分以内で治まる。

難聴や耳鳴りなど聴覚に関係した症状はない。

メニエール病

ぐるぐる回るようなめまいが繰り返し起こる。きつかけなくめまいが始まり、10分から数時間程度続く。

めまいが始まると難聴、耳鳴りなどの聴覚症状を伴う。

前庭神経炎

突然、強いぐるぐる回るようなめまいが数日から数カ月続く。ぐるぐるするめまいが治まってもふらつきが続くことがある。

難聴や耳鳴りなど聴覚に関係した症状はない。



内耳は左右の耳の奥にあって、聴覚と平衡感覚を司る器官です（4ページ）「そうだったんだ体のしくみ」参照。このうち、3つの「半規管」は回転を検知する働きを持っています。

BPPVは半規管に耳石と呼ばれる物質が入り込んで、体の回転と得られる感覚がずれてしまう病気です。一方、メニエール病は半規管を含む内耳の部分に水が溜まる病気で、ストレスが強く関係していると考えられています。

内耳のトラブル以外に、脳卒中（脳梗塞や脳出血）や心臓病の発作に伴うめまいがあり、命にかかわる場合があります。こうした場合の危険な症状としては、意識を失う、ろれつが回らない、物が二重に見える、ふらついて立ったり歩いたりすることができない、しびれる、めまいと無関係に吐く、などが挙げられます。

**めまいが起きたら
まず安全を確保
自己判断せず受診**



最も頻度が高いBPPVでは、特定の順番で頭の位置を動かすことで、半規管に入り込んだ耳石を出す治療法がありま

す。7〜9割の人で改善が見られると報告されています。

インターネット上では、耳石を出すめまい体操などを紹介するサイトもありますが、左右のどの半規管に入ったかによって耳石を出すための動かし方が異なります。自分であれこれ試す前に、まずは医療機関で診察を受けましょう。医師は、めまいが起きている時の目の動きなどから、耳石が入った半規管を特定します。

めまいが起きている時は、転倒などで怪我をしないように安全を確保して受診してください。特に、自分での車などの運転は絶対に避けてください。また、前述のような「危険な症状」がある場合には、夜間や休日であってもすぐに受診するのが適切です。





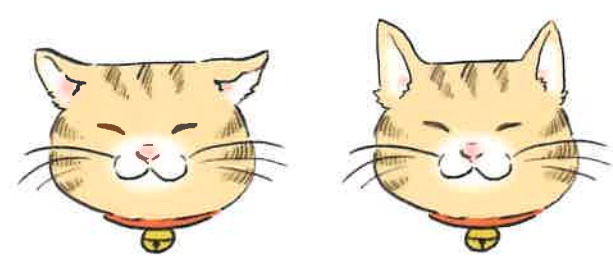
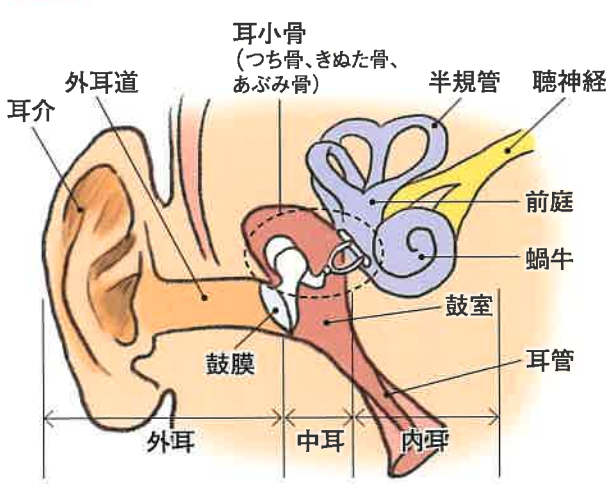
耳の3つの部分が音を脳に伝える

耳は「外耳」「中耳」「内耳」の3つの部分に分かれます。外耳と中耳は聴覚を、内耳は聴覚と平衡感覚を担っています(図)。

外耳は、外界からの音を集める役割をする「耳介」と「外耳道」で構成されます。耳介には軟骨や筋肉(耳介筋)があり、皮膚で覆われています。動物が耳を動かすことができるのは、人よりも耳介筋が発達しているためです。

音は3cmほどの外耳道を通り、

図 耳の構造



猫などの動物は耳を動かすことができる

外耳と中耳の間にある「鼓膜」を振動させ、中耳にある「耳小骨」で増幅されて、内耳に伝えられます。

耳小骨は体の中で最も小さい骨です。つち骨、きぬた骨、あぶみ骨という3つの骨があり、物をたたく道具の槌、布を打つ時に使われた台の砧、乗馬で足をのせる鍙に形が似ています。

鼓膜は0.1mmほどの薄い膜で、音を伝えるだけでなく、気圧の調整にもかかわっています。普段は中耳の鼓室内の気圧と外気圧は同じですが、飛行機が上昇した時や高

内耳は音の高さや回転・傾きを感じ

内耳は、聴覚を担当するカタツ

い山に登った時など、外気圧が下がると鼓膜は外側に膨らみ、反対に外気圧が上がると鼓膜は内側に膨らみます。このように気圧に変化があると、耳が詰まった感じや痛みを感じますが、唾を飲んだりあくびをしたりすると、咽頭とつながっている耳管から空気が入ってきて、気圧が調整され、症状は治まります。

ムリのような形の「蝸牛」、平衡感覚を担当する「前庭」と「半規管」から構成されます。

蝸牛には、音の高さを感じる有毛細胞があります。蝸牛の中の管はリンパ液で満たされ、音の振動で有毛細胞の細かい毛(感覚毛)が揺れます。それが電気信号となつて神経を通して脳に伝わり、音として聞こえるしくみです。

人が聞き取れる音の高さ(周波数)は20ヘルツ(Hz)の低い音から20,000Hzの高い音まで。年をとると有毛細胞の働きが低下し、高い音が聞きづらくなります。

音の強さはデシベル(dB)で表され、ささやき声が20〜30dB、電車の車内が80dBです。

半規管は3つの半円形が互いにほぼ直交し、体の回転方向や回転速度を感じます。また根元にある前庭には、水平方向と垂直方向の傾きを感じる器官があります。体が傾くと、「耳石」という炭酸カルシウムの小さな塊が動いて感覚毛を刺激し、脳に伝わって体が傾いていることを感じます。この耳石が半規管に入り込むと、脳の感覚が体の動きとずれて、めまいの原因になります。



12月3日から9日は「障害者週間」

すべての人が助け合い、共に生きる社会へ

毎年12月3日から12月9日まで
の1週間は、「障害者週間」です。
2004年6月に「障害者基本法」
が改正され、障害を理由とした差
別を禁止する理念が法律に明記さ
れました。これをきっかけに生ま
れた規定です。

障害者の福祉について、国民に
広く関心を持ち、理解を深めても
らうとともに、障害者が社会的、
経済的、文化その他あらゆる分野
の活動に積極的に参加する意欲を
高めてほしいとして設定されま
した。

機能の障害だけでなく 社会的なバリアによる制限も

障害と聞くと、視覚障害や聴覚
障害、ヘルプマーク（コラム参照）
を付けている人を思い浮かべるか
もしれません。わが国では、体や
心の機能の障害がある人が16人に
1人いるといわれています（厚生
労働省調べ）。障害者について定
めた法律「障害者基本法」では、
次のように定義されています。

障害者

身体障害、知的障害、精神
障害（発達障害を含む）その
他の心身の機能の障害（以下
「障害」と総称する）がある
者であつて、障害及び社会的
障壁により継続的に日常生活
又は社会生活に相当な制限を
受ける状態にあるものをいう。

つまり障害は、その人の体や心
にある機能の障害と、社会的障壁
の両方からつくり出されていると
いうことです。社会的障壁とは、
障害がある人にとって日常生活や
社会生活において制限を受ける状
態にあることです。

障壁は、バリアと置き換えると
イメージしやすくなります。車椅
子の人が、入り口に段差があつて
店に入ることができない、などは
わかりやすい例でしょう。

国連で条約を採択 日本でも制度見直しが進む

障害を理由とした差別の禁止や、
障害者の尊厳をより尊重していく
ことを定めた「障害者権利条約」が、
2006年に国連で採択されまし

た。日本では2014年にこの条
約に同意することを決め、以降、
この考え方にもとづいて、制度の
見直しが進められています。

中でも、2016年に制定され
た「障害者差別解消法」では、不
当な差別的扱いの禁止や、合理的
配慮（可能な範囲で障害のある人
に配慮すること）の提供、および
環境の整備をしていくこととして
います。

障害者への差別や虐待などは
もつてのほかですが、「かわいそ
うだから何から何まで助けてあげ
なくては」という考えも正しいと
はいえませんが、障害がある、ない
にかかわらず、全ての人が助け合
い共に生きていく「共生社会」を
目指していきましょう。

ヘルプマークって？



見た目には
わからなくても
援助を必要として
いる人もいます

赤い地色に白い十字とハートマーク
が縦に並んでいるのが、ヘルプマーク
です。義足や人工関節を使用している
人、内部障害や難病の人、妊娠初期の
人など、ぱっと見にはわからなくても
援助や配慮を必要としている人たちが、
周囲からの援助を得やすくなるように
作成されました。2013年に東京都が
作ったもので、日本工業規格（JIS）の
案内用図記号に登録されて、今では全
国に普及しています。

電車やバスの中、駅や商業施設など、
ヘルプマークを付けた人を見かけたら、
席を譲る、困っていそうだったら声を
かける、などの配慮をお願いします。

医療機関で処方される薬を知ろう!

ステロイド内服薬編

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。

ステロイドを分泌する臓器である副腎は、左右の腎臓のすぐ上に計2つあり、外側の副腎皮質と呼ばれる部分から、ヒドロコルチゾンと呼ばれるステロイドホルモンが分泌されています。

ステロイド内服薬は、ヒドロコルチゾン、あるいはヒドロコルチゾンを基に化学修飾を加えた化合物で、血液に残る時間と、効き目の強さでグループ分けされています。効き目は、体内で分泌されるヒドロコルチゾンを1とした時の相対的な強さ(力価比)で表されます。例えばプレドニゾロンは

ヒドロコルチゾンの4分の1の量で同じ効き目を発揮するので力価比は4、メチルプレドニゾロンやトリアムシノロンは力価比5、デキサメタゾン、ベタメタゾンは力価比25などとなっています。力価比が強い薬は血液中に残る時間が長く、効き目が長く続きます。

ステロイド薬が有効な病気は大変多く、病気の種類や重症度などによって、用いる量や服用する期間が異なります。例えば内服薬としてよく用いられるプレドニゾロンの適応症としては次のようなものがあります。関節リウマチ、エリテマトーデス、多発性筋炎、ネフローゼ、川崎病の急性期、うつ血性心不全、潰瘍性大腸炎、気管支喘息、白血病、肺結核、重症感染症、悪性リンパ腫ほか(一部のみ)。



ステロイド薬は、ここに挙げたように、免疫疾患や炎症性疾患などの症状を改善し、ときには生命の危機を救うために用いられます。その半面、副作用も多様で、危険

な症状をもたらすことがあります。特に気をつけるべき副作用としては、感染症に罹りやすくなる、骨粗鬆症や骨折を引き起こす、動脈硬化、糖尿病、消化性潰瘍などを引き起こしたり悪化させたりするなどが挙げられます。

このため、内服や注射(点滴)で全身に行きわたる使い方(全身投与)の場合、医師は、他の治療に切り替えられる場合はステロイドを減らしたり、ステロイドで起こる副作用を慎重に監視したりしながら、必要な治療を行います。

なお、関節リウマチなどでステロイドを長期にわたって服用している場合、体内で副腎皮質ホルモンが分泌されなくなることがあります。このような状態で自己判断などによりステロイド内服を急に中止すると、血圧低下や低血糖、倦怠感、頭痛などの症状が現れることがあります。これはステロイド離脱症候群と呼ばれます。

ステロイドを服用している患者さんは、治療中の病気だけでなく、他の症状があれば、早めに医師に相談することが大切です。また、どの薬でも同様ですが、勝手に中断したり、以前の治療の飲み残し

や、家族に処方されたステロイド薬を服用したりすることは絶対にやめましょう。

今回はステロイドの内服薬を取り上げましたが、花粉症や気管支喘息、アトピー症状などのアレルギー性疾患などでは、ステロイドの塗り薬や点眼薬、吸入薬、噴霧剤など、患部だけに薬剤が届く局所製剤が多く用いられています。局所製剤は、血管を通しての全身への吸収が少なく、長期間使用しても安全性がより高いとされています。

医師はメリットとデメリットを慎重に検討した上でステロイド内服薬を処方します。医師や薬剤師の説明をよく聞いた上で、用量と用法を守って服用しましょう。不安や疑問があれば、遠慮なく質問してください。



湯めぐり
夢めぐり
いい
気分!?

訪れてみたい 日本のリゾート地

バーチャル版

野沢温泉・馬曲温泉(長野県)

リゾート地として有名な野沢温泉
北アルプスを望む露天風呂の馬曲温泉

昔の湯治場の
雰囲気を残す野沢温泉

1998年に開催された長野オリンピックでバイアスロン競技会場にもなった野沢温泉。一方、馬曲温泉は野沢温泉村の隣村の木島平村にある温泉です。



志賀草津高原道路からの景色



野沢温泉の温泉卵



野沢温泉麻釜



馬曲温泉

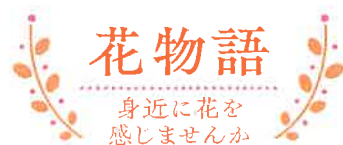
野沢温泉は、昔の湯治場の雰囲気が残る、情緒あふれる温泉場です。リゾート地として、またスキーのメッカとしても知られています。村内には共同浴場も多数あり、源泉の麻釜では、茹でた温泉卵や本場の野沢菜を味わうことができます。夏から秋にかけては、野沢温泉から奥志賀林道を経由して志賀高原へのドライブがおすすめです。車窓からの景色は雄大です。

馬曲温泉は胃腸病、肝臓病、動脈硬化に効能

馬曲温泉は、馬曲川上流、山塊の馬曲展望地にあります。この展望地は遠く望む北アルプスの雄大な山々と、四季折々に移りゆく木島平の大自然が一望できる絶景の地です。

「馬曲温泉・望郷の湯」と命名されており、開放感あふれる露天風呂が完備されています。

温泉の泉質は弱アルカリ性単純泉で、効能として胃腸病、肝臓病、動脈硬化などによいとされています。しかしなんと、いつても、雄大な景色を眺めながら入る露天風呂は、日ごろのストレス解消に最も効くのではないのでしょうか。温泉近くには休憩施設や管理宿泊施設もあります。また、女性用露天風呂は男性用よりも2倍も広く作られていることから、若い女性客にも人気があります。



カエデ / モミジ (紅葉)



見ごろ 11月

花言葉 節制、遠慮、自制、大切な思い出

紅葉の代名詞でもあるカエデ（モミジ）は種類がたくさんあり、日本のカエデとして代表的なものはイロハモミジと呼ばれています。そもそもカエデという名称は葉の形がカエルに似ているところから、「かえるの手」が由来になっていると言われています。

古くは万葉集（飛鳥・奈良時代）の中にも詠まれています。カエデという名称が定着するのは平安時代からのこと。また、モミジという呼び方は、古語で草木が黄色から赤に変わることを「もみつ」と言っていた

ところから、特に色の変化の美しいイロハカエデをはじめとした落葉高木を総称して使われるようになったようです。

見ているだけでも美しいカエデですが、食用・薬用にも利用されています。国旗にカエデを描いているカナダの名産物「メープルシロップ」は、トウカエデの樹液を原料としています。またカエデ科の「メグスリノキ」の樹皮は、民間療法に使われています。

カエデの花は4〜5月に咲きますが、一般に誕生花は10月25日とされています。

スタッフ紹介



桶蔭 昌代

朝夕、秋の気配が感じられる様になりました。長年自転車通勤だったのを、今年6月から徒歩で通勤しています。川沿いを歩き、一本路地に入ると、お香のかおりと時には太鼓や笛の音を聞きながら、心を癒される日々を送っています。

夏の疲れが出やすい時期です。美味しい物を食べて、元気に過ごしましょう。



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