



小森耳鼻咽喉科医院だより

2024年秋号 VOL.120

ヘルプマークを知っていますか

院長 小森 岳



朝夕は少しずつ涼しさが感じられるようになりました。これからは一雨ごとに秋が深まっていきますが、大雨や洪水、台風などの水害も起きやすくなります。いざという時に備えて、懐中電灯や電池、ろうそく、ラジオなどを手元に用意し、断水に備えて飲料水の備蓄、浴槽に水を張るなど生活用水の確保もおきましょう。日ごろから、避難所の場所や経路を家族で確認しておくことも大切です。

さて、皆さんは「ヘルプマーク」をご存じでしょうか。長方形の赤い地色に、白い十字とハートが縦に並んでいるマークです。外見は健康そうに見えても、何らかの不自由を抱えていて、援助や支援、声かけなどを必要としている人たちが、周囲の援助を得やすくするように作成されました。



バッグやリュック、つえなどにヘルプマークを付けている人を見かけたら、ぜひ次の**3つの行動**を心掛けていただきたいと思えます。

① **電車やバスの中で席を譲ること。** 見た目にはわからなくても、立っていたりつり革につかまり続けることが困難だったりする場合があります。

② **駅や商業施設などでヘルプマークを付けている人が困っているうだったら、「何かお困りですか」などと声を掛けること。** 障害により、階段の上り下りや、周りの状況整理などが難しい場合もあります。

③ **災害時の避難のサポート。** 足などに障害があつて迅速に動けなかったり、視覚や聴覚に障害があり災害情報に気づかず行動が遅れてしまったり、状況がつかめずにパニックに陥ってしまったりすることもあるかもしれません。安全に避難できるように、支援や指示などの配慮をお願いします。

脳のう

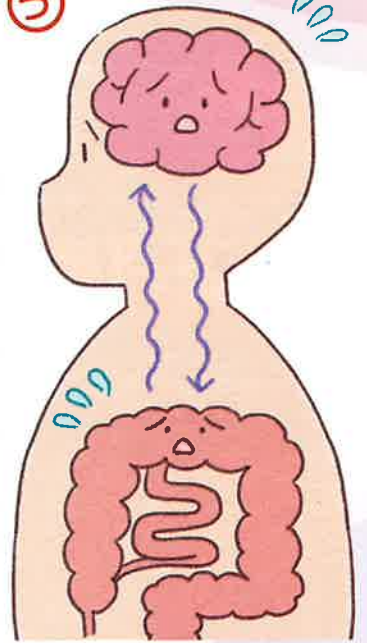
と

腸ちようの

不思議な関係

脳腸相関 って何?

会議や試験の前、苦手な人との出会いなどがあると、食欲がなくなったり腹痛に悩まされたりすることはありませんか。これは、不安やストレスが胃や腸などの消化管に伝わって、機能や動きに影響を与えていることを示しています。逆に、食べた物や薬、感染症などによって消化管で発生した変化が、ストレスや精神疾患の引き金になることがあります。このように、脳と腸は何らかの信号をやり



強い緊張があるとお腹の調子が悪くなる、という経験がある人も多いでしょう。逆に感染症などで腸がダメージを受けると、体調や心の動きに影響が現れることもあります。今回はこうした脳と腸の不思議な関係性である「脳腸相関」について解説します。

とりして互いに影響し合っています。これを「脳腸相関」と呼んでいます。

腸は 第2の脳



脳と双方向の信号のやりとりを行っている点では、例えば指も同様です。指は脳の指令で自由に動かすこともできますし、指が何か

に触れば、「熱い」「痛い」といった感覚を脳に伝えます。

一方、腸には2つの大きな特徴があります。まず第1に、腸には「腸管神経系」と呼ばれる神経組織が隅々まで張り巡らされていることです。神経細胞（ニューロン）の数は数億個で脊髄に匹敵し、末梢器官としては最大です。単に栄養を吸収するだけの受け身の器官ではなく、脳の指令がなくても自律的に機能することができると、腸を「第2の脳」と呼ぶ人もいます。

腸のもう1つの特徴が「腸管バリア」と呼ばれる機能です。腸は常に外から取り入れた食物や腸内細菌と接しています。このため、細菌や毒素など有害な物質が体内に侵入しないように強力な防御態勢をとっているのです。腸の粘膜の表面は粘液で覆われ、細胞同士ががっちり結合して、細菌などを物理的にシャットアウトしています。さらに免疫力によって、侵入してきた病原菌などを無力化する仕組みです。腸には全身の免疫細胞の7割が集まっているとされています。

また、人間の小腸や大腸には、1000種類もの腸内細菌が棲みついています。その総数は100兆個と、人体の細胞数を上回ります。この腸内細菌も、脳腸相関に関わっていることが次第にわかってきました。このため

近年、「脳・腸・腸内細菌相関」と呼ばれることもあります。

脳と腸は 複数のルートで連携



脳と腸が信号をやりとりする主なルートには、神経系、免疫系、ホルモンなどがあります。副交感神経の一種である「迷走神経」で直接接続されているほか、免疫の仕組みやホルモンの分泌を介してお互いに影響を与え、生活習慣病など多くの病気の発病や悪化、回復、健康維持などに関連しています(図)。

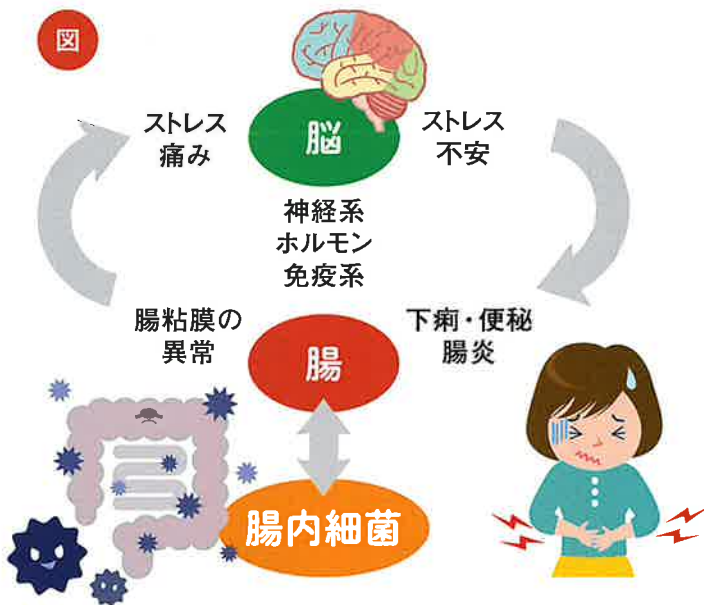
「脳から腸」への影響の一例を見てみましょう。ストレスが強く関わりとされる病気の1つに、過敏性腸症候群(IBS)があります。胃や大腸を内視鏡で調べてもがんなどの異常が見つからないのに、腹痛や便秘・下痢を繰り返す病気です。

健康な人でも、ストレスがあるとお腹の調子が悪くなる場合がありますが、IBSの人は、より少ないストレスでも消化器症状が出やすく、また腹痛を感じやすいことがわかっています。また、ストレス耐性が低い人やうつ病などがある人は、IBSや便秘などが起きやすいとされています。

反対に、「腸から脳」への影響についても、

腸内細菌の影響を含めて様々な研究が行われています。例えば、精神疾患や、パーキンソン病、アルツハイマー病などの神経変性疾患などでは、腸内細菌の種類や数に変化が起きていることが明らかになっています。

動物実験や人間を対象とした一部の実験では、認知機能やストレスなどが改善したという成果も出ています。例えば、徳島大学と乳酸菌飲料メーカーが行った実験があります。医学部4年生140人を対象に、乳酸菌飲料を飲むグループと、乳酸菌飲料と味が同じ疑似飲料を飲むグループとの2群に分け、進級試験の2週間前からそれぞれ飲んでもらった



ところ、乳酸菌飲料を飲んだグループではストレスが抑制されたという結果が得られています。

このように、「脳」「腸」「腸内細菌」は密接に関係しており、生活習慣病や胃腸の病気と、認知症やストレス、うつ、不安など心や脳のトラブルが、互いに結びついていることがわかってきました。

まずはバランスの良い 食生活から



現在では多くの研究者が注目して、病気が起るメカニズムに深く関係している腸内細菌を突き止めようとしています。特定の食品やサプリメントによって治療効果が得られるといった強力なエビデンスはまだ得られていないのが現状です。

私たちにまずできることは、喫煙や過度の飲酒を控え、食事は魚やフルーツなども含めてバランス良く、適量を食べることです。また、体に良いとされる食品やサプリメントをとる場合、とり過ぎたり、効果が得られないのに漫然と続けたりしないようにしましょう。医療機関を受診する際は、摂取しているサプリメントなどについても医師に伝えてください。

私の健康法



日本トップリーグ連携機構会長
Jリーグ初代チェアマン
川淵三郎氏



いつまでも年齢を感じさせない活力の源は何なのか。また日々、実践している運動や健康面で留意していることは何か。現在も元気に活動している各スポーツ界往年の名選手の方々にお話を伺います。今回は、Jリーグ初代チェアマンを務めた川淵三郎氏です。

——年齢を感じさせないお元気でですね。何が秘訣なのでしょう？

川淵 もう87歳ですが、年のことはなるべく考えないようにしています。流行りの言葉を覚えようとしたり、新しいことを学んだりもしています。覚えてもすぐ忘れてしまいますけど、それでも覚えようと努力することが、

脳を活性化しているのだと思います。——いつまでも勉強の姿勢ですね。

川淵 71歳の時、日本サッカー協会の会長から「名誉会長」になりましたが、実はその頃、しゃべるスピードが遅くなったり、言葉が出てこなくなったりしました。

——加齢とともに誰もが経験する悩みではないでしょうか。どのように克服したのですか。

川淵 同時期に都の教育委員への就任依頼があり、それに際して色々と勉強をしたら、しゃべるスピードが戻ってきたのです。一生懸命覚えようとする、自分で考える、本を読むといったことの重要性を感じました。

コロナ禍に体力の衰えを痛感し、体操を始めた

川淵 コロナ禍で世の中が「ステイホーム」一色になった時に、体を動かさないと衰える一方だと痛感しました。

——何かきっかけがありましたか？

川淵 椅子から立ち上がる時に「どっこいしょ」という状態で、スクツと立てなくなりました。体が日々衰えているのだと思い、毎日、早足で30分ほど歩くことから始めました。それと「つま先立ち」です。ふくらはぎは「第二の心臓」ですから、行くと血流が良くなるのを実感します。「つま先立ちを毎日30回」



1964年東京五輪出場
元日本代表監督
サッカー界のレジェンド

は家事をしながらでも、洗顔しながらでもできるのでお勧めですよ。他にも私は自分で体操メニューを作り、毎日15分×数セットを続けています。地道ですが、続ければ必ず成果があります。回数や動かす範囲は無理せず、「自分に甘く」でよいでしょう。

——他にも健康のためにしていることはありますか？

川淵 週に1回、近所の人たちと賭けない麻雀をしています。「頭脳スポーツ」なので「ポケ防止」にもなるんです。皆さんも、年を取ったらこういう場所に出ていくといいですね。そして、麻雀は小学生にもやらせるべきだと思っています。

——小学生に、ですか？

川淵 今の子どもは、スマホのゲームばかり。一方、麻雀は観察力、判断力、決断力を培えますし、点数の計算だって暗算ですから計算力もつきます。何より、仲間とやることでコミュニケーション力がアップします。

——最後に、同世代に向け元気のためのアドバイスをお願いします。

川淵 家や部屋に閉じこもらないことでしょうか。年を取っても「何か」と新しいものを」と思えたら、進歩です。例えば家の周りを少し歩くだけでも、知らなかった公園を見つたりします。そういう発見があるだけでも刺激になり、楽しいものですよ。



つま先立ちを
毎日30回
やりましょう

【座右の銘】
たおのちや
斃れて後已む

高齢者の体と心を知る



フレイル 予防で 健康長寿

要介護状態にならないために

フレイルは、簡単に言えば「健康」と「要介護状態」の間の「弱っている状態」です。早めの対策で予防・改善し、人生100年時代を自分らしく生き切りましょう。

監修：杏林大学医学部高齢医学教授
一般社団法人日本老年医学会 理事長 神崎恒一氏

「以前より疲れやすくなった」「出掛けるのが面倒な時がある」「駅の階段を上ると息切れがする」。このように、体と心の働きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）と呼びます。わが国では、後期高齢者（75歳以上）の4人に1人がフレイルといわれています。フレイルには、筋力が低下して転びやすくなる「**身体的フレイル**」のほかに、物忘れや気分の落ち込みが続く「**認知・精神的フレイル**」、社会的交流の減少や経済的な問題などによる「**社会的フレイル**」があり、複雑にからみあっています。



健康



フレイル
(虚弱)



要介護

つまりフレイルは、単に身体的な機能低下だけではないのです。このフレイルを放置すると要介護状態に進む危険があるため、早く気がついて適切な対策をとる必要があります。幸いなことにフレイルは健康な時から予防ができませんし、フレイルになっても適切な対策を講じることで再び健康な状態に近づけることができます。病気と同じように、フレイルも早期発見、早期予防・改善が肝心です。

フレイル対策
3つの柱

フレイル対策の柱は、「**社会参加**」「**栄養**」「**運動**」の3つとされています。

「**社会参加**」は、ボランティアや就労活動など、自身のできる範囲で社会とつながりを持つことをお勧めします。

「**栄養**」は、食・口腔機能の維持を指します。かむ力がしっかりとっていて、栄養バランスの良い食事をとれているかどうか力ぎです。筋肉維持のために、たんぱく質をしっかりとってください。

「**運動**」は、家事や仕事の際に、こまめに体を動かすことを心掛けてください。暮らしの中で活動量を増やすことが大切です。

あなたは、大丈夫!?
フレイル危険度チェック!

最後にフレイル危険度チェック(表)で、自身の状態を確認しておきましょう。少しでも気になれば、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談してください。

左の項目をチェック!

3項目以上に該当

フレイル

1~2項目に該当

プレフレイル
(フレイルの前段階)

該当なし

健常

表 フレイル危険度チェック
2020年改定 日本版CHS基準(J-CHS基準)

項目	評価基準
体重減少	6カ月で、2kg以上の(意図しない)体重減少
筋力低下	握力 男性28kg未満 女性18kg未満
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度1.0m/秒未満
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか? ②定期的な運動・スポーツをしていますか? 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

Satake S, et al. Geriatr Gerontol Int.2020;20(10):992-993.
日本語版: 国立長寿医療研究センター・佐竹昭介.健康長寿教室テキスト第2版.P2
*簡易版として簡易フレイルインデックス 230801_5.pdf (someyaclinic.com)を用いてもかまいません。

コラム サルコペニアとフレイル

「フレイル」と似た概念で時々耳にする言葉に「サルコペニア」があります。

サルコペニアは、ギリシャ語で筋肉を意味する「サルコ」と減少を意味する「ペニア」の造語で、筋肉が減り、かつ筋力が低下した状態を指します。フレイルの最大の要因がサルコペニアといわれていますので、フレイル予防には、サルコペニアの対策が不可欠です。

数値の
見方は？

何の
目的？

注意する
ことは？

医療機関で行う 検査を知ろう

健康診断や人間ドック、医療機関受診時などに行われる検査について、検査の目的、検査方法と検査を受ける時の注意ポイント、検査結果の見方などを解説していきます。

今回のテーマ 身体計測と血圧検査



自分の健康状態を知り、病気を予防するため、定期的な健康診断（健康診断）が勧められています。健康診断は略して「健診」と呼ばれ、がんなどの特定の病気があるかどうかを調べる検査が「検診」です。

健診には、健康増進法に基づいて市町村が実施する健診や、労働安全

衛生法に基づき実施が義務付けられている健診（法定健診）、個人が任意で受ける人間ドックなどがあります。また生活習慣病の予防のための「特定健康診査」は、40歳から74歳までの公的保険の加入者を対象に、年1回行われています。

定期的な 健診で病気を 予防する



健診でまず行われるのが身体計測です。身長と体重からは肥満度を示す体格指数（BMI）を算出することができ、「体重（kg）÷身長（m）の2乗」で計算します（図1）。体重が62kg、身長が167cmの人のBMIは、適正とされる22になります。25以上は肥満、18.5以上25未満は普通体重、18.5未満は低体重（やせ）に分類されます。

しかし同じBMIでも、内臓脂肪の蓄積が多い人のほうが生活習慣病になりやすいことがわかっています。腹囲は内臓脂肪蓄積の目安とされ、へその高さで水平に測ります。ウエストが最も細いところではありません。男性85cm以上、女性90cm以上どちらも内臓脂肪面積が100cm²以上

に相当）で、脂質異常症・高血圧・高血糖の3つの項目のうち2つ以上満たしていると「メタボリック症候群（メタボリックシンドローム）」と診断されます。

血圧は 高くて 低くても 注意



血圧は、血液が血管を流れる時に血管壁にかかる圧力のことです。心臓が収縮して血液を送り出す時の血圧を収縮期血圧（最高血圧）、全身からの血液が心臓に戻ってきて心臓が拡張する時の血圧を拡張期血圧（最低血圧）といいます。

血圧は緊張したり、ストレスや運動によっても変動しますので、血圧検査の時は可能であれば15分くらい前から、最低でも1、2分は安静にし、腕を心臓と同じ高さにして測定します。

日本高血圧学会の高血圧診断基準では、診察室での収縮期血圧が140mmHg以上、または拡張期血圧が90mmHg以上の場合を高血圧と診断します（家庭血圧では135/85mmHg）。

高血圧は自覚症状がないことがほとんどですが、高血圧の状態が続くと、動脈の血管壁に負担がかかり、動脈硬化を進行させ、心疾患や脳血管疾患のリスクが高くなります。

一方、低血圧は様々な原因で起こりますが、特に注意が必要なのは急性の低血圧です。出血・敗血症・心臓病・血栓症・重度の脱水・薬の副作用などによって急激に血圧が下がると、全身に十分な血液が供給されず、全身の臓器に異常が起ることになります。また特に高齢者では血圧が下がると転倒などの危険性がありますので、定期的な血圧測定が大切です。普段よりも血圧が低く、めまいやふらつきなど、いつもとは違った症状がある場合には、医療機関にご相談ください。

図1

BMI(体格指数:ボディ・マス・インデックス)の計算方法

$$\text{体重kg} \div (\text{身長m})^2 = \text{BMI}$$

例) 167cm(=1.67m)、75kgの人の場合は…

$$75 \div (1.67 \times 1.67) = 26.89$$

BMIは26.89で肥満

伝えてみよう
見る言葉

初めての
手話



最近、ニュースや記者会見、講演会など、手話通訳が付いているのを目にする機会が増えてきました。「手話言語条例」が各地で制定されたり、ろう者を主人公としたテレビドラマが制作されたりして、今、手話はブームといわれています。そして、ろう者の国際スポーツ大会「デフリンピック」が、2025年に初めて日本で行われます。ぜひこの機会に手話に興味を持って、世界を広げてみましょう。

手話は、ろう者（耳の聞こえない人）がコミュニケーションを取る手段の一つで、「目で見る言語」です。手指の動きだけでなく、顔の動きや表情、口の形なども重要な役割を果たしています。手話には、日本語とは異なる文法や文化を持つ手話や、日本語に対応した手話など、様々な表現があります。ここではよく使われる単語や表現の例を紹介していきます。

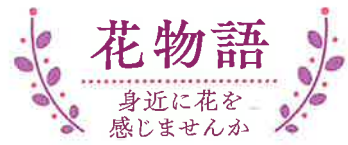
また2025年11月15日〜26日には、初めて日本で「デフリンピック」が開催されます（東京2025デフリンピック）。デフリンピックとは、ろう者を意味する「デフ（Deaf）」と「オリンピック」を合わせた言葉。オリンピック同様、4年ごとに行われ、夏季大会と冬季大会があります。簡単な手話を少しずつ覚えて、選手たちを応援しましょう。

まず覚えたい言葉

<p>よろしく お願いします</p> <p>こぶしを鼻先から開きながら前へ出し、軽く頭を下げる</p>	<p>こんにちは、 やあ</p> <p>こめかみの脇から手を前に出す（ハローの感じ）</p>	<p>あなた</p> <p>相手を人さし指で指す（手話では指差しても失礼ではない）</p>	<p>私</p> <p>人さし指で胸のあたり（あるいは鼻）を指す</p>	<p>手話</p> <p>両手の人さし指を向かい合わせ、交互に回す</p>
<p>できない、 難しい</p> <p>親指と人さし指で頬をつねるようにひねる</p>	<p>できる、 大丈夫</p> <p>軽く曲げた指先を、反対側の胸から手の側の胸に当てる</p>	<p>わからない、 知らない</p> <p>指先で肩の辺りを上に2回払い上げる</p>	<p>わかる、 知っている</p> <p>手のひらで胸をなで下ろす</p>	<p>ありがとう</p> <p>下向きの手の甲に、もう片方の手の小指側を付けて上に上げながら、軽く頭を下げる</p>

※イラストは右利きの場合です。左利きの場合は鏡のように左右逆に表現してください。
※イラストの表現は一例で、別の表現がある場合もあります。

もっと手話を学んでみたいと思ったら 全国各地の自治体で開かれている手話講習会、地域の手話サークル、手話の教育番組（Eテレ「NHKみんなの手話」など）、インターネット上の動画、スマートフォンやタブレットの手話アプリ、書籍やDVD、専門学校など、手話を勉強する方法は様々あります。続けやすい方法で学んでみましょう。



キクアザミ (菊薊)



花期 9月～11月
花言葉 満足

キクアザミは花の色や形はアザミのようですが、葉の形はキクに似ていてトゲはなく、キク科の多年草に分類されています。葉をこするとリンゴのような甘い香りがするので、リンゴアザミという名前もあり、薄い薄紫色の可憐な花の姿から市場では紫ルーシヤンという名前でも親しまれています。

紫ルーシヤンはハーブの一種として扱われていますが、食用には使えないため、むしろ可憐な姿と香りを楽しむ園芸植物として人気があるようです。

花は羽状に裂けるような形で秋に咲きますが、暖かければ冬でも花が見られます。もともとは中央アメリカ、南アメリカなどの暖かい地域を原産とする花で、山あいの草地や草原などの日当たりのよいところで咲きます。

日本では本州から四国、九州の山地に分布していますが、最近では自然に咲いている状態のものが減っているため希少になり、国内のいくつかの県では絶滅危惧があるため保護の対象となる植物として指定されています。

スタッフ紹介



橋本 春実

暦の上では秋ですが、まだ厳しい残暑が続く今日ごろです。地球温暖化の影響が年々春秋の快適な時期が短く感じられます。でも気候も快適で活動しやすく、おいしい食べ物もたくさんあるこの季節を楽しみたいです。



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