

# 小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.34



ご挨拶

院長 小森 貴



だんだんと春めいて暖かくなってきました。旬の野菜や海藻などのほかにも、カツオ、イワシ、ニシン、スズキなどの魚がおいしい季節です。今回は、魚の効能に関する最近の知見を少しご紹介しましょう。

昨年、日本神経学会が作成した「痴呆疾患治療ガイドライン」によれば、アルツハイマー型痴呆を発症した人には偏食や少食が多く、特に魚の摂取量が少ないことが目立つといえます。魚には、エイコサペンタエン酸（EPA）やドコサヘキサエン酸（DHA）などの「n-3系」という種類の多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。最近の研究では、このn-3系よりも、肉や植物油に多く含まれている「n-6系」多価不飽和脂肪酸の摂取比率が高くなるほど、血栓や動脈硬化、炎症が起こりやすくなることが知られています。この結果、アルツハイマー型痴呆の発症に強く影響すると考えられています。

また米国で行われた大規模な追跡調査では、1カ月に魚を食べる回数が少ないほど、心臓病の発症や心臓発作による突然死などのリスクが高いという結果が報告されました。

魚は、たんぱく源としてだけでなく、痴呆や心臓病、生活習慣病の予防などのためにも効果が期待できる優れた食材です。ぜひ、毎日1切れを目標に、魚を食事に取り入れてみましょう。サバやブリ、マグロのトロ、サンマ、サワラなど、こつてりした魚には、特にn-3系多価不飽和脂肪酸が豊富です。

なお最近では、魚の骨をあらかじめ抜き取ってある「骨なし」の切り身なども出回っているようです。高齢者や小さいお子さんなど、骨があつて食べにくいという理由で魚を敬遠していた方は、こうした商品を利用してみるのも良いかも知れません。



# ボケないための 中高年から の活脳術

## いまから始める脳の若返り法

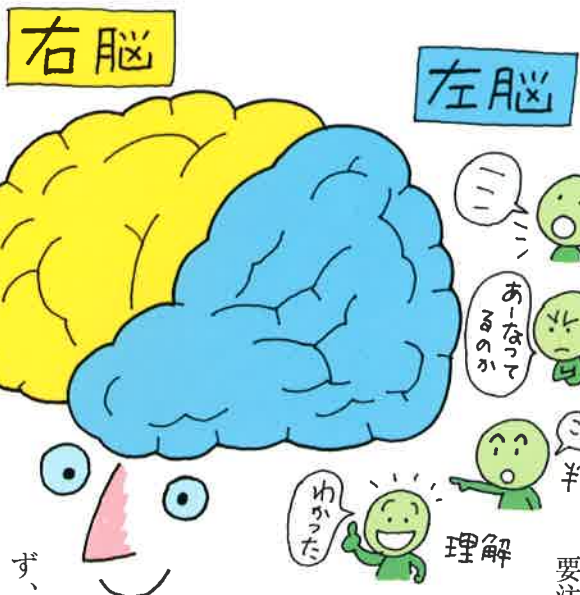
最近、物忘れがひどくなってきた、何事にも興味がなくなつた、これでは将来ほけるかも…。でも、「将来的なほけ」を心配するより、いまある脳をほけにくくすることこそ大切だとは思いませんか。それには、脳を活性化することです。日常生活の中で脳に刺激を与え続けられ、きつと脳が若返ってくるはずですよ。

### 右脳を活発にすればほけにくい

脳は左脳と右脳の二つの部位に分かれます。左脳は言語や分析的な思考を担当し、右脳は直感的に全体をとらえようとしています。つまり、仕事や勉強は左脳がつかさどり、右脳は感性をつかさどっていると言ひ換えてもよいでしょう。そして、仕事や家事に追われる現代人は、どうしても左脳ばかりを使い、右脳への刺激が不足気味になつていゝのです。

### 五感を使うことが脳を刺激する

右脳に刺激を与える方法は、別に難しいことはありません。まず、仕事以外に絵画や音楽などの趣味や生きがいをもつ。休みの日には自然の中でリフレッシュしたり、ポーツしたりする。そして、自然や季節の移ろいを五感(視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚)を使って全身で感じる事が右脳にとてもよい刺激を与えるのです。つまり、日常的な仕事や生活から離れる時間をもつということ。さらに、常に好奇心をもつことも大切です。興味のあるもの、好きなことに対して食欲にチャレンジしていくようにしてください。



まず、左ページ上段のチェック項目を見てください。ここで、一つでも該当する人は要注意！ 脳が「退屈」している状態です。脳は単調で変化の少ない日常や生活が苦手です。なぜなら、単調な毎日の繰り返しとは、脳レベルでは脳神経細胞の回路がいつも同じところをグルグル回っているような状態といえるからです。そうなれば、神経細胞同士のネットワークも広がらず、脳が早く「さびつき」、将来的には心配した通り、ほける可能性もでてきます。つまり、脳をさびつかせないためには常に刺激を与え続けることが大切なのです。

まず、左ページ上段のチェック項目を見てください。ここで、一つでも該当する人は要注意！ 脳が「退屈」している状態です。脳は単調で変化の少ない日常や生活が苦手です。なぜなら、単調な毎日の繰り返しとは、脳レベルでは脳神経細胞の回路がいつも同じところをグルグル回っているような状態といえるからです。そうなれば、神経細胞同士のネットワークも広がらず、脳が早く「さびつき」、将来的には心配した通り、ほける可能性もでてきます。つまり、脳をさびつかせないためには常に刺激を与え続けることが大切なのです。



右脳をあまり使わないと、脳全体のさびつきも早まり、徐々に脳機能が低下して行くのです。つ

まり、脳を活性化させるポイント  
は右脳で、右脳に刺激を与えれば  
与えるほど若々しい脳を保てる  
というわけです。

■さあ、チェック! ぼける人はこんな人

- 単調で退屈な毎日だと感じている。家事や仕事に興味をもてず、愚痴ばかりこぼしている。
- 10代、20代の若いころに比べて好奇心が無くなった。以前没頭していた趣味にも興味が無くなった。
- 異性に興味が薄れてきた。伴りよにも魅力が無くなり、新しい恋をする気も無い。
- 1日中だらけて、何もせずに家にこもっていることが増えた。休日の外出もおっくうになってきた。
- おしゃれをする気が無くなり、家にいるときはジャージ姿などで過ごしてしまう。もちろん、化粧をするのも面倒だ。

「かきくけこ」の生活



大脳生理学の専門家で京都大学名誉教授の大島清氏は、脳を活性化させるための「かきくけこ生活」を勧めています。これはたえず、さまざまなことに興味をもって、感動的な生活を送ろうというものですが、具体的には、次のような事を心がけてください。

**か**は感動。自然の変化や人とのかわりを素晴らしいと感じる心を持ち続けましょう。

**き**は興味。好奇心を持ち続け、チャレンジ精神を保ちましょう。

**く**は工夫。仕事・家事や人間関係でさまざまな困難があっても、すぐに諦めず絶えず創意工夫をして

いくことが大切です。

**け**は健康。いうまでもなく健全な体が元気で健康な脳の源です。

**こ**は恋。人生に潤いを与え、脳にも程よい刺激になって心身ともに若返ります。とはいえ、浮気を勧めているわけではありません。幾つになっても、「恋心」を持続することが大切なのです。

バランスのよい食事をよくかんで食べよう!

忘れてはならないのが、食生活です。脳は重さ自体は体重の約2%を占めるだけなのに、体の維持に必要な全エネルギー量のおよそ20%も消費する「大食漢」です。脳の働きを活性化させ、脳を若々しく保つには豊富なエネルギーと栄養、酸素を供給しなければなりません。そのためには、良質なたんぱく質、緑黄色野菜、ビタミン、ミネラルなどを考慮したバランスの良い食生活が大切です。そして、よくかんで食べることも。かむことは脳に刺激を与え、脳の発達と活性化を促す一番の近道です。

さあ、あなたも脳に絶えず刺激を与える前向きな生活習慣を身につけて、脳を若返らせてみませんか?

「ぼけ」とは  
 どんな病気?

ぼけ(痴呆)にはアルツハイマー型痴呆、脳血管性痴呆、さらにそれらの混同型痴呆があります。日本の痴呆患者数は現在120万人以上といわれ、その半数以上をアルツハイマー型痴呆が占めています。

アルツハイマー型痴呆は脳に多数の「老人斑」や「神経原線維変化」という病変が起き、脳の特定部分が目立って委縮し、神経細胞がどんどん脱落していく病気です。なぜ、そのような病変が起きるかは今のところはっきりしていません。ただ、男性に比べて女性に発病しやすいことから、女性ホルモン関与説、また、親がアルツハイマーになった人は、そうでない人の2〜3倍発病率が高いことなどから、遺伝や体質的な要素もあるのではないかとみられています。

一方、動脈硬化や高血圧が原因で、脳内に小さな脳梗塞(こうそく)が多発して知能に関係する部位や神経回路を阻害するのが、脳血管性痴呆です。この痴呆を防ぐためには危険因子となる高血圧や動脈硬化、糖尿病など、生活習慣病をはじめとする病気の管理をしっかり行うことが大切です。



とつたの  
すくに寝よう

応

急

手

当

# こむら返りが起こったら

寝ているときでも、突然起こるこむら返り。いったん起きると身動きがとれなくなり、困ります。引きつった脚を早くもとに戻すコツは、血行を促すことです。



④人にやってもらうとより効果的

①楽な姿勢になり硬直したところをよくもむ



②温湿布をしてもよい



③足の親指を甲の方へ反らせる



こむら返りは、足の土踏まず、ふくらはぎ、太ももなどの筋肉の一部がけいれんし、引きつった状態をいいます。筋肉が断裂したわけではありませんが、筋違いのように、発生場所によっては激しく痛んで立ち上がれなくなることもあります。多くの場合は、体が疲れているときや、日頃運動不足の人が急に運動したときなどに、下肢の血の巡りが悪くなつて起きます。妊娠中のときにもしばしば経験しますが、これも妊娠によるホルモンのアンバランスや腹部圧迫により、下肢に血行障害が起きることが原因です。

こむら返りが起こったら、けいれんした部分をマッサージやストレッチをしたり、温湿布や温めたタオルなどで血行を促すとよいでしょう。ふくらはぎや土踏まずの場合は、足の親指を手前に引っ張り、脚・足の筋肉を伸ばすと効果的です。

こむら返りによる脚・足のけいれんに緊急性はなく、しばらくすると治まります。しかし、何度も繰り返すときには、病気が隠れていることもありますから注意が必要です。特に中高年では、椎間板ヘルニアなどの腰骨の異常や、血行障害を伴う病氣、糖尿病などに起因していることもあります。あまり頻繁に繰り返すときには、一度きちんと医師の診察を受けるようにしましょう。

- 予防するには…
- (1) 疲労をためない
  - (2) ぬるめのお風呂へゆっくり入り、血行をよくする
  - (3) 寝る前に、ふくらはぎや足をもんだり、伸ばしたりする

簡単!

# ツボを押さえて すっきり生活



監修

東京女子医科大学附属東洋医学研究所  
鍼灸室長 吉川 信氏

## 「頭が痛い」

- 百会 (ひゃくえ)
- 風池 (ふうち)
- 太衝 (たいしょう)

頭痛にはさまざまな種類があり、その原因や治療法が異なりますので、医師の診断を仰ぎ、適切な治療を受けることが必要です。

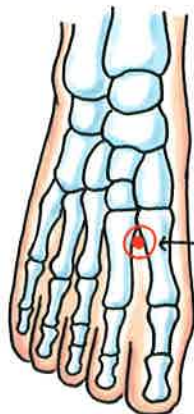
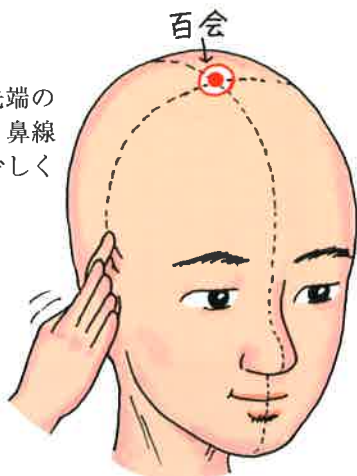
しかし、鎮痛剤などの薬に頼りすぎるのではなく、頭痛の誘因をできるだけ取り除いたり、首や肩の凝りをほぐしたりするなど、体調を整えることを心がけることも大切です。

頭痛のある方の頭部や頸(けい)部を押してみると、頭痛が再現されたり、頭痛があるときには楽になったりする反応点を見つけ出すことが出来ます。この反応点はツボと一致していることが多く、「百会」や「風池」はその代表的なツボになります。また、頭から離れた足のツボが頭痛に有効な場合もあり、「太衝」などがその代表です。

自分にあつたツボを見つけ出して、頭痛の治療や予防に役立ててみてはいかがでしょうか。

### ●百会 (ひゃくえ)

耳を二つに折った先端の  
とがったところと、鼻線  
の交わるところ。少しく  
ぼんでいる。



太衝

### ●太衝 (たいしょう)

足の親指と人差し指の間を、甲に  
添って上向きにたどり、行き止ま  
るところ。

### ●風池 (ふうち)

耳たぶの後ろにある大きなとがった骨(乳  
様突起)の下端に添って、後ろ斜め上方に  
たどり、くぼんでいるところ。



風池

Cross Word  
クロスワード  
パズル  
Puzzle

□内の文字を適当に並べて健康キーワードを答えてください。(答えは次のページ)

1	カ	2	3	4
		5		6
7		サ		
8			ホ	10
	キ	11		

キーワードのヒント：これから増えます。お肌にご注意!

#### ●タテのかざ

1. 昨年ノーベル賞を受賞した小柴さんも田中さんも広い意味でこの職業に入る
2. 戦争のこと
3. 男女がお互いに好意を持って〇〇に発展する
4. 中南米のコスタリカの首都。コーヒーの産地でも有名
5. ちょっとしゃれている人を「〇〇な人」と呼ぶ
6. 人間に一番近い動物。霊長類

#### ●ヨコのかざ

1. 歯医者さんのこと
2. 学問の才能
3. 外車より〇〇〇〇の車の方が故障しにくいと言われるが...
4. 〇〇が固い人はちょっとやそっとで迷わない
5. 人に付いてその仕事を助けること
6. 契約や約束を取り消すこと



# げんき レシピ

辻学園専門学校教授 医学博士  
**広田孝子氏**

世の中は健康ブームで、健康補助食品(サプリメント)市場はうなぎ登りに成長しているようです。中には、有名スポーツ選手にあこがれ、選手の扱っているというサプリメントを飲み続け、肝障害を起こした子どももいるそうです(平成14年12月5日付読売新聞)。三度三度の食事が健康にとり最も大切であることは、昔も今も全く変わりません。



## 天津飯

作り方 調理時間15分

- 材料…2人分**
- ◎ご飯……………400g
  - ◎卵……………3個
  - ◎かに(缶詰)……………80g
  - ◎干しいたけ……………1枚
  - ◎三つ葉……………2分の1束
- \*あん**
- スープ…カップ3分の2強
  - しょうゆ…小さじ1
  - 砂糖……………大きじ2分の1
  - 酢……………小さじ2と2分の1
  - 片栗粉…小さじ1
  - ごま油、塩、こしょう……………各少々

- ① かににはあらくほぐす。干しいたけは水でもどして細切りに、三つ葉は3〜4センチ長さに切る。
- ② 卵を溶きほぐして塩、こしょうし、①を混ぜる。
- ③ 中華鍋にごま油を熱し、②を2分の1量流して大きくかき混ぜ、半熟状にして形を丸くととのえ、ひっくり返して焼く。
- ④ 鍋にスープを煮立ててあんの調味料で味をととのえ、片栗粉を大きじ2分の1の水で溶いて加え、あんを作る。
- ⑤ 井に温かいご飯を盛り、その上に焼きたての③をのせ、熱い④のあんをかける。



## ミルク汁粉

作り方 調理時間15分

- 材料…2人分**
- ◎牛乳 カップ1と5分の1
  - ◎こしあん……………120g
  - ◎白玉粉……………50g
  - ◎水……………35〜40cc
- \*水溶き片栗粉**
- 片栗粉…小さじ4分の3
  - 水……………小さじ1
- ① ボウルに白玉粉を入れ、分量の水を少しずつ注いで、耳たぶ程度の固さに練り、直径2センチ位の団子にする。
  - ② ①をたっぷりの熱湯でゆで、浮き上がってきたら冷水にとって冷やす。
  - ③ 鍋に牛乳を入れて火にかけて、こしあんを入れて溶かし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
  - ④ ②を器に入れ、上から③をかけていただく。

栄養価(1人分)	天津飯	ミルク汁粉	1日所要量
エネルギー	540kcal	270kcal	1500~2300kcal
塩分	1.4g	0.1g	10g未満
カルシウム	100mg	155mg	600mg
カリウム	490mg	220mg	2~3.5mg

クロスワードパズル  
**答え**

## 紫外線(しがいせん)

シ <sub>1</sub>	カ <sub>2</sub>	イ <sub>3</sub>	コ <sub>4</sub>
ガ <sub>5</sub>	ク <sub>6</sub>	サ <sub>7</sub>	イ <sub>8</sub>
コ <sub>9</sub>	ク <sub>10</sub>	サ <sub>11</sub>	ン <sub>12</sub>
イ <sub>13</sub>	シ <sub>14</sub>	ホ <sub>15</sub>	サ <sub>16</sub>
キ <sub>17</sub>	ヤ <sub>18</sub>	ン <sub>19</sub>	セル <sub>20</sub>

日焼けをしたくない人は、4月か、遅くとも5月に入ったら、UV対策をスタートしましょう。UV対策の基本は、外出時に日焼け止めローションなどを塗ることです。日常紫外線から肌を守るためには、普通の日本人の肌タイプでSPF15~20が必要とされています。紫外線の強い場所ではサングラスなどで目を保護することも大切です。

# ニュースな病気

## 物知りメモ



### 多様な細菌、ウイルスが原因

#### 感染性胃腸炎

せきや汚染された水・食品などから感染する

昨年11月、千葉県柏市の保育園で感染性胃腸炎が流行し、学級閉鎖になりました。特に寒い時期などは、どうしてもインフルエンザに注意が向きがちですが、感染性胃腸炎もあなごれません。

小さな子どもや高齢者がいる家庭では、2次感染を引き起こさないように十分な注意が必要です。

感染性胃腸炎はさまざまな細菌やウイルス、原虫などの接触により、下痢、腹痛、おう吐、発熱などの症状を引き起こします。例年11月上旬から流行し始め、12月付近をピークに2〜3月頃まで猛威を振ります。寒冷期はどちらかというとウイルス性の胃腸炎が多く、さらに風邪と同じような症状を示すため「はらかぜ」と呼ばれることもあります。

感染源は実に多様ですが、主に腸炎ビブリオ、下痢性大腸菌、サルモネラ、カンピロバクター、ウイルスは小型球形ウイルス（ノーウォーク様ウイルス）、ロタウイルス、エンテロウイルス、原虫ではクリプトスポリジウム、赤痢アメーバなどが知られています。それらの感染源が感染者の糞口や、汚染された水・食品を媒介として感染します。また、小型球形ウイルスのように、吐しゃ物やせきのしぶきから感染するケースも見られます。柏市の保育園の感染源はこの小型球形ウイルスとされ、園児たちの排せつ物やくしゃみなどを經由して園内に広がったものと思われまます。

予防は食品の加熱の徹底、流行期にはよく手を洗うがいを、感染者との接触を避けるといったことなどです。また、これから暖かくなるにしたがって、細菌を感染源とする胃腸炎も多くなるため、食中毒には十分な注意が必要です。この感染性胃腸炎は厚生労働省が定める「4類感染症定点把握疾患」に指定されており、全国の約3000の小児科からその発生状態が毎週報告されています。

### 都内高校生の20人に1人が本症

#### 思春期やせ症

(神経性食欲不振症)

放置すると不妊症や骨粗しょう症になることも

厚生労働省の厚生科学研究の一環として昨年行われた、思春期やせ症に関する調査（班長・渡辺久子慶應義塾大学医学部講師）によると、都内の高校3年生のほぼ20人に1人（5.5%）が思春期やせ症と判明しました。また、成長曲線を一定の基準以上外れた不健康なやせ方をしている「予備軍」まで含めると4人に1人（27%）に達するそうです。この調査は都内の私立女子中学を1997年度に卒業した生徒219名を高校3年まで追跡調査し、同様の調査を行った92年度卒業生と87年度卒業生と比較したものです。

思春期やせ症は、正式には神経性食欲不振症といい、過食症と並ぶ摂食障害の一つです。特に思春期の女性に多く見られるために、思春期やせ症と呼ばれています。これまでは思春期の女性の100人に1人程度と考えられてきましたが、今回の調査により、予備軍まで含めた潜在数が87年以降増加していることが分かりました。

思春期やせ症になると、やせたいと願うあまりに食事を拒否したり、食欲を無理やり抑えこむため、標準体重を20%以上も下回り、無月経となるケースもみられます。また、極端にやせているにもかかわらず、体重増加に対する異常な恐怖感を抱くのが特徴です。その背景には対人関係、受験、家庭環境などによるさまざまなストレス、心の障害、本人の依存的な性格、成熟に対する拒否反応などが隠れているケースがほとんどです。

放置しておくとも将来的には不妊症、骨粗しょう症などにつながることも多いため、早期発見と早期ケアが何より大切ですが、本人に病気がいる自覚がないため、治療には心理・精神療法が必要となります。また、女性に限らず思春期の男性にも発症例が見られます。



# 【熱性けいれん】

子どもが急にけいれん（ひきつけ）を起こすと、白目をむいて手足を突っ張ったり、びくびくと震えるので、大人はびつくりするものです。特に小さい子どもが、発熱とともにけいれんを起こすと、脳への影響が心配になるかもしれませんが、それが乳幼児期特有の発熱を伴う「熱性けいれん」であれば、心配する病氣ではありません。しかし、熱性けいれんかどうか確認するために医師の診断を受けてください。

熱性けいれんは、主に1歳から3歳頃の子どもの多く、発熱に伴う乳幼児特有のけいれんで、特に熱が上がりが始めるときに多いのが特徴です。熱性けいれんは、脳の働きが未発達な乳幼児が、発熱で急激に刺激されるのが原因となつてけいれんを起こすことが多いのです。ですからかぜや肺炎、急性中耳炎、突発性発疹などで高熱が出たときに症状が出やすくなります。

体質的なものも関係すると言われ、両親のどちらか、または兄弟が熱性けいれんを経験している場合、その子も起こしやすい傾向にあります。熱性けいれんなら、引きつけが治まればけろっとしてしまいます。熱

性けいれんの診断が確定すると、一般的にはひきつけ予防の坐薬かけいれん止めの薬が処方されます。

家庭でのケアとしては、けいれんを起こしてもたいていは5分以内で治まりますから、慌てないことが大切です。けいれんを起こしているときは、無理に口にタオルなどを入れようとしてはいけません。衣服はゆるめ、おう吐を伴うこともあるため顔を横向きにして、風通しの良いところに寝かせて安静にしてください。けいれんの様子を見て、10分を超えらる長いけいれんの場合は、すぐに救急医療機関に受診するか、救急車を呼んだ方がよいでしょう。

1日に何度もけいれんを繰り返す場合や、けいれんを起こした後に意識がはっきりしないなどの後遺症があるときは、脳炎や髄膜炎、中枢神経系の病氣などかもしれませんから、すみやかに医師に連絡しましょう。



## 〈スタッフ紹介〉



中出 明美  
(なかで あけみ)

だんだんと暖かい日も増し、心も晴れやかな気分になっていくようです。

私も“身体に良いことを何か”始めたいと思うのですが、いつも三日坊主になるので、楽しみながらできることを探して、続けていきたいと思っています。



- 診察科目 耳鼻咽喉科、気管食道科 手術および入院施設有り
- 診療時間 月 曜 / AM8:30~12:00 PM1:30~5:00  
火曜~金曜 / AM8:30~12:00 PM1:30~5:30  
土 曜 / AM8:30~12:00 PM1:30~3:00  
日・祝祭日・木曜日午後休診

金沢市橋場町3番9号 TEL.076 (221) 5027

Mail address : komori@ishikawa.med.or.jp

Home page address : <http://www4.ocn.ne.jp/~komori/>

# 小森耳鼻咽喉科医院

