

小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.35



ご挨拶

院長 小森 貴



今年もまた、蒸し暑い季節が巡ってきましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか。

夏の暑さは体にこたえますが、交通機関や建物、オフィスの中など、冷房が効きすぎるのも体によくありません。過冷房で急に体温が下がると毛細血管が収縮し、血液の循環が悪くなつて「冷房病」といわれる状態になります。そして、手足の冷えやだるさ、頭痛、肩こり、腰痛、神経痛、腹痛・下痢、月経不順、膀胱炎、微熱、不眠など、体のさまざまな変調を引き起こしやすくなります。

冷房病対策として、次のようなことに気をつけてみましょう。

◆**衣服**…長袖の上着、膝掛け、大きめのスカーフなどを用意しておく。薄手で目立ちにくく通気性のよい腹巻きや、夏用の毛糸のパンツなども有用。また、こまめに立つたり動いたりして体を動かす。

◆**食事**…冷たいものはなるべく避け、温かい食べ物や、体を温める作用があるといわれる食品（根菜類や香辛料など）をとる。喫煙は血管を収縮させるので、禁煙する。

◆**入浴**…シャワーだけで済ませず、38～40℃くらいのぬるめのお湯に30分ほど浸かる。みぞおちまで浸かる半身浴がよい。

なお、室温と外気の差が5℃以上あると、自律神経の調節が悪くなります。家庭など温度調節ができる環境では、冷房を控えめに、自然の涼をとる工夫をしてみましょう。打ち水やよしず、ござ、風鈴など伝統的なものを利用したり、ガラスの器に水を入れて草花を浮かべる、インテリアを白や水色などで統一するなど、涼しさを感じる演出をこらして、元気に夏をお過ごしください。

いま、子どもたちに
“異変”が起きている!?

骨折しやすい子どもが増加、 ゲーム脳、低体温、

”ギレやすく、暴力的な子ども、平熱が低い子ども、すぐに骨折する子ども…。最近、子どもたちの“異変”が目立ちます。では、その原因は？ やはり、テレビゲームや子どもたちの生活習慣が少なからず影響しているようです。

子どもの“異変”その1

「ゲーム脳」になる 子どもが増えている!?

毎日5時間以上テレビゲームで遊ぶ小学生、1時間に40本以上も携帯メールを打つ高校生…。こうした習慣がどんな悪影響を及ぼすかについて、日本大学大学院文学研究科教授・森昭雄氏が実験を行っています。テレビゲームは、①脳の前頭前野の機能を著しく低下させ、②ひどい場合には、前頭前野の神経細胞活動を反映するβ波という脳波の出現状態を痴呆のレベルまで低下させてしまう、という研究結果が報告されました。森氏はこの脳の状態を「ゲーム脳」と名付けています。

前頭前野は“人間性”を司る脳で、人間の感情や理性をコントロールしています。この部分がうまく働

かなければ、激情型で“ギレやすく”、暴力的になったり、道徳心や羞恥心が欠如し、注意力散漫で、創造性のない人間にもなりやすいということですよ。

森氏は、4年間かけて延べ418人の幼児〜学生を対象に脳波測定を行い、テレビゲームを長年やってきた人ほど「ゲーム脳」化が進んでいるという結果を得ました。

さらに、幼稚園児や小学生を対象に行った同実験では、テレビゲームを毎日長時間している子どもは、していない子どもと比べて明らかに落ち着きがなく、記憶力も劣っているという実験結果が出たそうです。では、なぜ、長時間のテレビゲームなどは「ゲーム脳」をつくってしまうのでしょうか。それについて、森氏は次のように述べています。

「ゲーム経験の少ない人は、次の

動作を考えながら意思決定を行うという作業が加わるために、前頭前野が活動すると推察されます。これに対して、「ゲーム脳」の人で、コントローラー操作が素早い人はほとんど無意識に、習慣的にゲームをしているため、前頭前野を働かせるために必要な“思考”がないのです。これは携帯メールでも同様で、1時間に何十本も打つ人は、ただ、単純な記号を入力しているだけであつて思考をしていない状態だと考えられます。こういう状態が長く続くと、前頭前野の働きがだんだんと低下していくのです」。

このような「ゲーム脳」を防ぐためには読書をさせましょう。その際音読することで、脳全体の働きが高まります。また、泥んこ遊びをしたり屋外の遊具で遊ぶなど五感や筋肉をフルに使って遊



ぶことで、前頭前野や右脳の働きは活発になります。

「せめて脳の神経回路が組み上がる10歳くらいまでは、テレビゲームなどをさせないよう、大人たちにはお願いしたいですね(森氏)。



子どもの「異変」その2

低体温の子どもが増えている!?

人間の体温はふつう36度台で、朝は低く、午後から夕方にかけて上昇します。子どもではこの変動が大きく1度くらい変わることも珍しくありませんし、一般的には

平熱は大人より高めです。

ところが最近の子どもたちには低体温化が目立ち、35度台の平熱をもつ子どもが増えているようです。不調を訴えて保健室に来る子どもには、低体温児が多いともいわれていますし、虚弱体質の子どもの場合は多いともいわれます。発育盛りの子どもにとって低体温化は、好ましくないようです。

女性と子どもの体に詳しい東京女子医科大学講師の松峯寿美氏は「子どもと女性に低体温化が目立っています。現代は冷暖房が普及し、自分の体が体温調整をしなくてもいいような環境になっていることから、人間の本能的な体温調整機能を退化させています。子どもの過保護は禁物。1日1度は汗をかくまで遊ばせ、体温調整の元になる基礎代謝を高めるために、十分にカロリーのある食事を摂れるようにしてください」と話しています。

子どもの「異変」その3

骨折しやすい子どもが増えている

ちよつと転んだり、人とぶつかっ

ただで簡単に骨折をしてしまう幼児や小・中学生が増加しています。日本体育・学校健康センターが1970年から2年おきに行っている、同センター災害共済加入者を対象とする「骨折調査」によると、1999年の幼稚園(保育園)〜高校(高等専門学校を含む)の加入者数約1922万人のうち骨折件数は25万2059件でした。1970年の調査と比較すると子どもの数は減少しているのに、骨折件数は約2倍に増加しており、しかも、幼児から小・中学生の骨折発件数が飛躍的に増加しているのが特徴です。

この原因はまだはっきり解明されていませんが、偏食や運動不足により骨の発達が妨げられているため、という説が有力です。また、教育現場からは「転ぶときに、うまく力を逃がすこと」ができず、激しく手をついたり、肩を直接、床やグラウンドなどに打ち付けてしまう子どもも多い」という指摘もあります。幼児のうちから偏食をさせず、カルシウムの多い食品を意識的に摂らせ、屋外で元気に遊ばせて運動神経を養うような環境を作ってあげるようにしましょう。

とつたの
すぐに役立つ

応

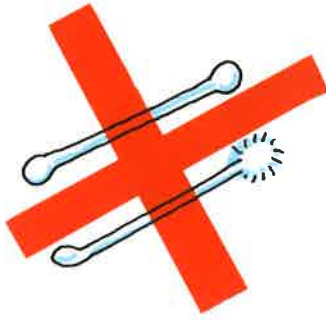
急

手

当

耳に虫が入った

キャンプ、ハイキングなどアウトドアを楽しんでいるときに、耳の中に虫が入って出てこなくなる場合があります。小さな子どもでは、振り払うことが下手なためか、日常的にもよく耳に虫が入ります。とくに、夏の夜は、灯かりのそばに虫が集まり、ふとした拍子に耳に入ることもしばしばあります。



綿棒や耳掻きで掻き出してはいけません。



暗がりでは懐中電灯の光を当てると出てくることも。



オリーブオイルやベビーオイルをたらすと、虫は死ぬ。死んでから取り出す。



小さな子どもは耳鼻科で取り出してもらおう。

耳に虫が入ったときは、ガサゴソ動く音が大きく聞こえるので、つい慌てて綿棒や耳掻きで掻き出そうとしがちです。しかし、これではかえって虫を奥に追い込んでしまい、鼓膜などを傷つけることがあります。まずは冷静になり、耳の穴に懐中電灯などの光をあててください。光に誘われて虫が出て来やすくなります。周りが暗いほうが虫を誘い出しやすいので、カーテンで室内を暗くしたり、戸外ならコートなどをかぶって暗がりを作るのも一つの方法です。

しばらくしても虫が出てこないときには、オリーブオイルなどを耳の中に数滴たらしめます。こうすれば虫が死に、取り出しやすくなります。ただし、虫が外からは見ええず、奥まで入り込んでいるときには、耳鼻科へ行って取り出してもらってください。赤ちゃんや小さな子どもは、耳に虫が入ってもうまく訴えられません。何も変わったことがないのに、耳をさわって大泣きしたようなときには、虫の侵入の可能性があることも念頭に入れておきましょう。

簡単!

ツボを押さえ すっきり生活

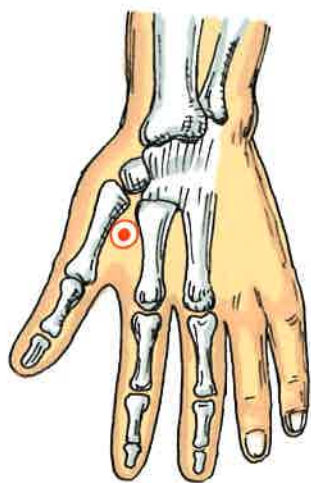


ツボには鎮痛作用のあるものがあり、歯の痛みには上肢にある合谷や手三里、耳たぶの中央にある眼点などが効果的です。これらを押して痛みの和らぐツボを選びます。合谷と手三里を結んだ線上にも反応が出ている場合がありますから、効果的なツボを探し出して刺激してみましょう。

歯の痛みや病気は身体の不調によって起こったり、悪化したりすることが知られています。例えば、肩がこると歯が浮いた感じになって痛んだり、疲労やストレスが続いた後に歯の病気が起こったりすることがあります。口の中の症状といっても、体全体の状態とも関係しますので、ふだんから口腔内の衛生を保ち、体調にも気を配るように心がけましょう。



●手三里(てさんり)
肘を内側に曲げてできる横しわの内側(親指側)の先端から、親指方向に向かって指幅3本分のところ。



●合谷(ごうこく)
手の親指と人差し指の骨が交わる場所。やや人差し指寄り。



●眼点(がんでん)
耳たぶの真ん中あたり。

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 (きつかわ まこと)

「歯が痛い」

- 合谷(ごうこく)
- 手三里(てさんり)
- 眼点(がんでん)

漢字しりとりパズル

矢印の順で、漢字の二字熟語のしりとりを完成させ、1~4の字を順につなげると答えになります。

1	腕	力	学	
場	2	前	名	題
外	出	3	実	体
分		人	4	重
割	算		字	引

ヒント:子どもに多い感染症



(答えは次のページ)

げんき レシピ

辻学園専門学校教授 医学博士

広田孝子氏

女性は男性より丈夫で長生きと想っていますか？実は、75歳を超えると女性に要介護者が多くなり、80歳以上では男性の1.5倍にもなるのです。これは、女性において痴呆や骨粗鬆症による骨折が増えるからです。骨や脳の老化予防には、カルシウムが欠かせません。塩分(ナトリウム)を控えて、不足しがちなカルシウムを十分摂ることにより、骨の健康や脳の血管を若々しく保ちたいものです。

ミルク リゾット



材料：2人分

- ◎ご飯……………240g
- ◎牛ひき肉(赤身)……………80g
- ◎青ねぎ……………2と2分の1本
- ◎コーン(冷凍)……………40g
- ◎牛乳……………600cc
- ◎バター……………小さじ1
- ◎淡口醤油……………小さじ1と2分の1
- ◎塩……………少々
- ◎こしょう……………少々

作り方 調理時間15分

- ① 青ねぎは小口切りにする
- ② 鍋を火にかけてバターを溶かし、ひき肉とコーンを炒めて塩、こしょうする。
- ③ ②にサッと洗ってぬめりを取ったご飯、牛乳を加えて軽く煮、アクを除く。
- ④ ③に淡口醤油で味をつけ、青ねぎを散らして仕上げ、器に盛り付ける。

材料：2人分

- ◎カッテージチーズ……………50g
- ◎オレング濃縮果汁……………60cc
- ◎生クリーム……………小さじ2と2分の1
- ◎コンデンスミルク……………小さじ4分の3
- ◎スキムミルク……………大きじ1と4分の1
- ◎湯……………50cc

カッテージ チーズ シャーベット



作り方 調理時間約2時間

- ① カッテージチーズはよく練ってなめらかな状態にする。
- ② スキムミルクを分量の湯で溶く。
- ③ ボウルに①を入れ、②とオレング濃縮果汁を徐々に加えて溶きのばし、さらに生クリーム、コンデンスミルクを加えて混ぜ合わせる。
- ④ パットなどの浅い器に入れ、冷凍庫で冷やす。
- ⑤ 周囲が固まってきたら取り出し、フォークでまんべんなく混ぜ、再び冷凍庫に入れる。
- ⑥ ⑤を1〜2回繰り返し仕上げ、器に盛る。

栄養価(1人分)	ミルクリゾット	カッテージチーズシャーベット	1日所要量
エネルギー	542kcal	105kcal	1500~2300kcal
カルシウム	315mg	129mg	600mg
カリウム	714mg	251mg	2000mg
マグネシウム	60mg	15mg	300~320mg
塩分	2.5g	0.4g	10g

漢字しりとりパズル

答え



手足口病 (てあしくちびょう)

手	腕	力	学	問
場	足	前	名	題
外	出	口	実	体
分	気	人	病	重
割	算	数	字	引

夏から初秋にかけて流行する感染症です。生後3カ月から5歳くらいまでの子どもに起こりやすく、手と足と口に小さいブツブツ状の赤い発疹ができます。口の粘膜の発疹はやがて米粒大から大豆大のだ円形の水ぶくれになり、つぶれると痛みます。熱は、出るとしても37~38度くらいで、下痢や軽い風邪のような症状を伴うこともあります。口の中の発疹は3~4日で自然に治り、手足の水ぶくれは破れずに次第に褐色の斑点になって、1~2週間で消えます。発熱や頭痛、嘔吐、ひきつけ、ふらつき、不機嫌、夜泣き、異常なおびえなどの症状が出たら、すぐに受診をしてください。

ニュースな病気

物知りメモ



日本上陸を水際でせき止める

西ナイル熱・脳炎

まれに脳炎を発症するが、ワクチンも特效薬もない

患者さんの多くはアフリカ、西アジア、ヨーロッパで発生しており、日本国内ではまだ患者さんが発見されたことはありません。しかし、1999年に米国での流行が報告され、それを機に厚生労働省も情報収集や検疫所での対応、輸血血液の安全性確保など、ウイルスの日本上陸を水際でせき止めるためのさまざまな対策を講じています。

西ナイル熱・脳炎のウイルスは、鳥の体内で増殖し、ウイルスに感染した蚊（イエカ、ヤブカ等）の媒介で人に感染します。通常、人から人への直接感染はないとされています。ただ、これらの蚊は日本にも生息するため、ウイルスの日本上陸の可能性は否定できません。

西ナイル熱の症状は、インフルエンザのような症状で、ほとんどの人は数日から1週間以内で回復する比較的軽症の病気とされています。しかし、ウイルスが脳に感染する西ナイル脳炎は、重篤になることもあり、激しい頭痛や意識障害、痙攣などの症状が数週間続き、まれに後遺症が残ることもあります。

潜伏期間は2〜14日（通常2〜6日）で、感染者の80%は無症状で終わり、重篤になるのは感染者の1%で、主に高齢者です。重篤患者の3〜15%が死亡するといわれています。

現在のところ、西ナイルウイルスに対するワクチンは開発されていません。また、西ナイル熱・脳炎に対する特效薬もなく、対症療法しか行われていません。発生している国へ渡航する際は予防法として、「露出している皮膚への虫除け剤の使用」「戸外へは長袖、長ズボン、身につける「網戸の使用」など、蚊にさされないことが勧められています。

母子健康手帳にも記述された

揺さぶられっ子 症候群

あやしているつもりが、赤ちゃんの脳内出血を引き起こす

揺さぶられっ子症候群とは、乳幼児をあやすために強く揺さぶったり、「高い高い」をしたり、強く放り投げたりすることによって、頭蓋内に出血を起こしてしまう外傷性脳障害の総称です。特に、生後1年未満の赤ちゃんは、首が座っていても頭蓋内の構造が完成していないため、衝撃を受けやすく、危険性が高くなります。

症状は、痙攣や意識障害などで、出血がひどい場合は死亡することもあります。命が助かっても後遺症として、視力障害、難聴、運動マヒ、知能学習障害が残ることもあります。

虐待との関係も指摘されています。2000年に日本医師会が行った児童虐待の調査では、診療経過が分かった身体的虐待451件のうち、頭部損傷は131件で、その53.4%は頭蓋内出血でした。そのうちの31件は硬膜下出血で、その多くが「揺さぶられっ子症候群」とみられました。このような調査結果もあり、2002年4月、10年ぶりに改定された母子健康手帳の任意記載事項の中に、「揺さぶられっ子症候群について」という注意を促す記述が加わりました。その内容は、新生児や生後6カ月以下の赤ちゃんは、脳の出血を生じさせる場合があるので、強く揺さぶるのは避けましょうというものです。

虐待とまではいかなくても、多くは親がイライラしている時に、無意識のうちについ強く揺さぶってしまうといわれています。その背景には、少子化や核家族で育った大人が、子供と接するときに手加減を知らないということがあのではないかと指摘する専門家もいます。

【溶連菌感染症】

猩紅熱

溶連菌感染症は溶血性連鎖球菌状の菌体が鎖のようにつながった菌が起す感染症で、ふつうはA群β溶血性連鎖球菌によるものです。

このA群β溶血性連鎖球菌の感染症の一部は猩紅熱とも呼ばれます。猩紅熱はかつては死亡率が高く、法定伝染病に指定されていましたが、抗菌薬によつて隔離しなくても治せるようになったため、法定伝染病ではなくなり、溶連菌感染症の名前のほうが一般的になりました。

咳やくしゃみで飛沫感染し、潜伏期間は2〜7日です。日常、しばしばみられます。幼児から小学生に多く、冬から春にかけて幼稚園や小学校で集団発生することがよくあります。

38〜39℃の熱が急に出て、その後、のどが赤く腫れて痛みます。吐き気や腹痛などが起こるときもあります。それから1〜2日後にかゆみのある赤い発疹が首や胸、脇の下、手首や足首などに出てきます。発疹はひどい場合、全身に広がりますが、口の周りにだけは出ません。

舌にも変化が現れます。最初は中心が白くなり、そこに赤いブツブツが見え始め、3〜4日後には舌全体に赤いブツブツが出ます(いちご舌)。

最近、全身や舌が真っ赤になる典型的な猩紅熱のケースは少なくなり、熱が38℃前後で手足やおなかの一部に発疹が見られる軽症の溶連菌感染症が多くなっています。

ペニシリン系かセフェム系の抗菌薬を飲むことで、熱は1〜3日で下がり、どの痛みもなくなります。また、発疹も薄くなり、手足の先などの皮膚がむけてきます。

ほとんどの場合、このような経過で治るのですが、まれに2〜4週間してからリウマチ熱(心臓に炎症を起こすことがある)や急性腎炎、血管性紫斑病(毛細血管に炎症が起こり、出血したような跡ができる)などの続発症を起こすことがあります。顔のむくみ、血尿、尿の異常、関節痛、息切れ、動悸などがみられたら、すぐに受診を。このような続発症を防ぐため、最初に処方された抗菌薬は、症状が消えても10日間を目安に飲み続けなければなりません。



スタッフ紹介



中野 智恵子
(なかの ちえこ)

夏らしい季節に変わりつつありますが、いかがお過ごしですか?

天気の良い日には、外へお出かけになる機会が多いと思います。

当院も、IT化し、電子カルテを導入しました。

導入したばかりで、かえってご迷惑をかけることもあるかと思いますが、私たちも一生懸命がんばっていきますので、よろしくお願いします。



- 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

