

小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.36



ご挨拶

院長 小森 貴



だんだんとさわやかな季節になってきましたが、皆様お変わりありませんでしょうか。

スポーツの秋といいますが、最近はその子どもの体力低下が気になります。文部科学省では、毎年、青少年の体力・運動能力調査を行っていますが、それによると1985年以降、子どもの体力低下には歯止めがかからない状態です。

調査結果を30年前の子ども、つまり今の子どもとの親の世代と比較してみると、瞬発力を除いては、握力、50m走、持久走、ボール投げなどすべての項目について体力の低下傾向がみられます。子どもたちの体格は年々良くなっているだけに、余計に体力の低下が目立つものです。しかし、子どもの学力低下には神経質になっても、体力低下にはあまり関心を払わない大人も多いのではないのでしょうか。

一方、親の世代も安心はしていません。今でも体力を維持しているかといえば、疑問です。忙しい現代社会の中、生活は便利になり、運動不足やそれにより引き起こされる肥満、その他生活習慣病が増えている、体力低下は子どもだけの問題ではないようです。

この秋は、自分や家族の「体力作り」について、是非大人も子どもと一緒に考えてみてはいかがでしょうか。

健康的なダイエットは

「糖尿病食」に学ぶ

肥満もやせすぎも心配です！

最近の調査では、日本人男性に占める肥満者の割合が20年前の1.5倍に増えていることがわかりました。その一方で、若い女性たちの半数近くが「やせぎみ」「やせすぎ」と指摘されています。肥満は脳卒中や心臓病の赤信号であり、またスリムすぎるいまどきの若い女性たちは、将来、骨粗鬆症から骨折、寝たきりへと進みかねないと危惧されています。多くの人々が食生活を見直す必要がありそうないま、お手本としてお勧めしたいのは、糖尿病の患者さんのための食事療法なのです。

肥満もやせすぎも寝たきりのリスクを増す

厚生労働省が昨年12月に発表した「平成13年国民栄養調査」の結果、肥満者は30～69歳の男性、60歳以上の女性で、それぞれ3割を占めていることがわかりました。一方、10歳代後半から20歳代の女性では、半数近くが「やせぎみ」「やせすぎ」と指摘されています。こうした現状が続けば、日本の将来は皆さんが想像する以上に深刻かもしれません。

肥満の人々はそうでない人々に比べ脳卒中や心臓病にかかりやすく、とくに高血圧、糖尿病、高脂血症が重なるなど、そのリスクは飛躍的に高まります。脳卒中を例にとれば、適切な治療で一命をとりとめたとしても、言語障害や半身不随などの重い障害に悩まされる人が多いのです。

また、女性の骨量・骨密度がピークを迎えるのは20歳代で、更年期以降はガクンと減って骨粗鬆症のリスクが増し、高齢期には骨折をきっかけに寝たきりにもなりかねません。

働き盛りの男性、そしてこれから母となる若い女性たちが、いまこそ食生活を見つめ直さないと、明るい高齢社会を迎えられるかどうか、心配です。

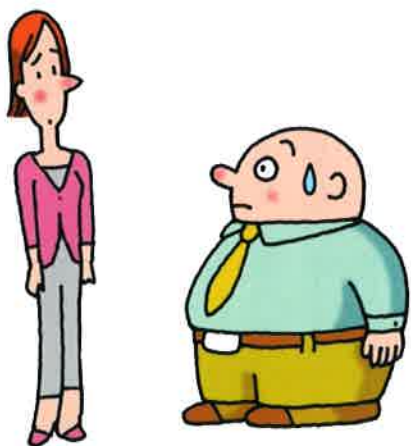
糖尿病食は正しい食生活への道標

ダイエットのもともとの意味は、「減量」ではなく「食事療法」を指します。健康を損なうことなく、正しいダイエットを実践するためのお手本としてお勧めしたいのは、実は糖尿病の患者さんのために考えられた食事療法なのです。

糖尿病食というと、「食べたいものを制限される」「味気ない」「難しい」とマ

イナスのイメージをもたれるかもしれませんが。しかし、糖尿病食は、糖尿病の患者さんが決められた摂取エネルギーのなかで必要な栄養素のバランスをとるために考えられたもので、食べてはいけない食品はありませんし、工夫次第でおいしくお腹を満たすことができます。

たとえば、1日の摂取エネルギーを1600kcalとした場合、こんな献立を楽しむことができます。



特集 HEALTH

自分にとって適正なエネルギー量とは？

■まずは標準体重を知る

「健康体重＝標準体重」を維持することです。

●標準体重の求め方(□は自分の数値です)

$$\text{標準体重 (kg)} = \frac{\text{身長 (m)}^2}{\text{身長 (m)}} \times 22$$

■肥満度を知る

肥満の判定はBMI方式で計算します。

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

●BMI判定

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5以上25未満	標準
25以上30未満	肥満[1度]
30以上35未満	肥満[2度]
35以上40未満	肥満[3度]
40以上	肥満[4度]

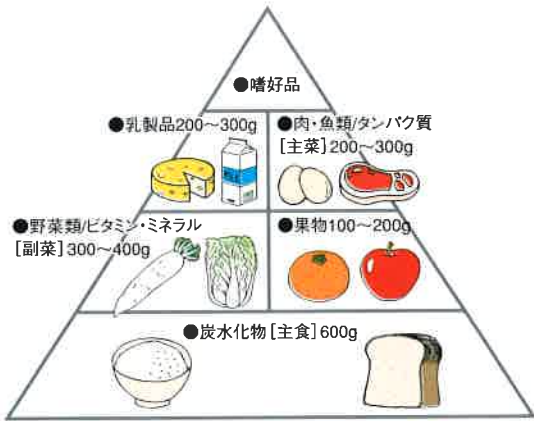
【BMIとは?】

25以上であれば医学的に「肥満」とされ、さらに肥満の度合いは4つに分類されています。

※BMI値22が最も病気にかかりにくいとされています。

図 日本の食生活に合わせたフードピラミッド

(永岡書店「おいしく食べて糖尿病をらくらく治す食事」
東京慈恵会医科大学健康医学センター長・和田高士氏による)



■活動量から必要摂取エネルギー量を知る

日常生活の活動量はおおまかに分けると(標準体重1kg当たり)、
中高年の主婦など軽労働の場合→25kcal
サラリーマンなどは中労働で→30kcal
運動や歩行時間が多い、重労働の人→35kcal以上

●適正摂取エネルギー量の求め方

$$\text{標準体重 (kg)} \times \text{労働エネルギー} = \text{適正摂取エネルギー量 (kcal)}$$

ただし、糖尿病の疑いがある人や糖尿病と診断された人は、
適正エネルギー量は医師や栄養士など、専門家の指導を受けて設定してください。

本格的にダイエットに取り組むなら、
日本糖尿病学会がまとめた「食品交換表」が参考になるでしょう。この本で

朝食…じゃこごはん・やまと芋のごまかけ・かき玉汁・フルーツヨーグルト…計437kcal
昼食…ちらし寿司・きのこわかめの和え物・アサリのすまし汁、オレンジ…計574kcal
夕食…ごはん・和風ハンバーグ・かぼちのサラダ・大根と油揚げのみそ汁・ぶどう…計512kcal

いかがでしょうか、想像された以上に
おいしそうではありませんか？

**栄養的にも分量的にも
バランスのとれた
食事とは**

正しいダイエットとは、自分の体格や1日の活動量に見合ったエネルギーを過不足なくとることです。そのためには、標準体重、肥満度(BMI)、適正摂取エネルギー量を知っておく必要があります。上にそれぞれの数値の求め方を記してありますので、早速計算してみてください。BMIの値が18.5未満のやせ型の人、25以上の肥満型の人、栄養素をバランスよくとりながら体重のコントロールに努める必要があります。

は、食品を栄養素をもとに6つのグループに分け、食品ごとに80kcalとなる量を1単位として示してあります。つまり、適正摂取エネルギー量が1600kcalの人は、6グループから20単位(1600kcal÷80kcal)をとることで、栄養的にも分量的にもバランスのとれた食生活を実践できるというわけです。

何だか難しそうだなあと思う人には、フードピラミッド(図)により健康的な食事とはどんなものかをイメージし、毎日の献立や外食を少しでもこれに近づけるよう努めることをお勧めします。具体的には、フードピラミッドの底辺にある食品からしっかりと、炭水化物、野菜類(ビタミン・ミネラル)、果物、肉・魚類(たんぱく質)、乳製品、嗜好品の摂取バランスを整えることです。ちなみに、糖尿病になった患者さんの過去の食事をみると、ピラミッドの上の部分をとりすぎる傾向にあったそうです。

とくに働き盛りの男性、若い女性たちは、糖尿病食に学び、再度、正しい食生活のあり方を見つめ直してはいかがでしょうか。



検査表でチェック! あなたの からだ診断 高血圧編



生活習慣病は、多くの場合、痛くもかゆくもないのが特徴です。にもかかわらず、放っておくと脳卒中や心臓病、腎臓病などにかかって生命が危険にさらされます。そんなサイレントキラー（沈黙の殺人者）から、あなた自身や家族を守るため、健康診断の検査表に注目しましょう。

高血圧とは、血液が血管を通るときに血管の壁の内側にかかる圧力が高い状態を指します。

血管が若々しく柔軟性に富んでいれば、血圧が高くても大事に至ることはありませんが、動脈硬化が進むと血管が高い圧力に耐えきれなくなり、脳卒中や心臓病、腎臓病にかかりやすくなるというわけです。

高血圧だけでなく糖尿病、高脂血症、肥満などのコントロールにも気を配り、動脈硬化を進ませないよう努める必要があります。

家庭での 血圧測定がおすすめ!

血圧は精神状態の影響を受けやすいので、家庭で血圧を計れば緊張することもなく、より正確に安静時の血圧値が得られると指摘されています。

上腕で計るもののほうが精度が高いので、購入する場合はなるべくそういうものを選ばれることをお勧めします。そして、起床後1時間以内（朝食や服薬の前）と就寝前の1日2回、安静に座った姿勢で測定しましょう。

※基準値は検査方法や検査機関により異なることがあります。

検査結果表

氏名 山田△○子 健康クリニック
生年月日 昭和55年9月1日
性別 女
年齢 73歳

血圧	最高	168mm/Hg	
	最低	98mm/Hg	
脈拍			

体重	47kg	
BMI	20kg/m ²	22kg/m ²

※BMI (Body Mass Index): ボディ・マス・インデックス=体格指数
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

	検査項目	検査値	基準値(参考)
糖代謝	血糖 : 空腹時	95mg/dl	70~109mg/dl
	: 随時	126mg/dl	100~140mg/dl
	HbA1c	5.7%	5.8%以下
	尿糖	(-)	(-)
代謝	尿酸	5.1mg/dl	男性7.0mg/dl未満 女性5.5mg/dl未満
脂質	総コレステロール	200mg/dl	135~220mg/dl
	中性脂肪(TG)	150mg/dl	50~150mg/dl
	HDL-コレステロール	45mg/dl	40mg/dl以上
肝機能	GOT	23IU/L	8~40IU/L未満
	GPT	19IU/L	5~35IU/L未満
	γ-GPT	18IU/L	0~45IU/L未満
腎機能	尿素窒素	18mg/dl	9~23mg/dl
	クレアチニン	0.7mg/dl	0.4~1.1mg/dl
	尿蛋白	(-)	(-)
	尿潜血	(-)	(-)

成人における血圧の分類 (日本高血圧学会による)

分類	収縮期(最高)血圧(mmHg)		拡張期(最低)血圧(mmHg)
至適血圧	120未満	かつ	80未満
正常血圧	130未満	かつ	85未満
正常高値血圧	130~139	かつ	85~99
軽症高血圧	140~159	または	90~99
中等症高血圧	160~179	または	100~109
重症高血圧	180以上	または	110以上
収縮期高血圧	140以上	かつ	90未満

血圧の高い人はココにも注意!

高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満が重なると、脳卒中や心臓病にかかりやすくなります。適正体重の維持と減塩に気をつければ、それだけで血圧値が下がることも…。

簡単!

ツボを押さえて すつきり生活



東京女子医科大学附属東洋医学研究所

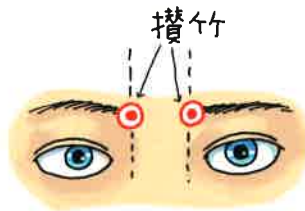
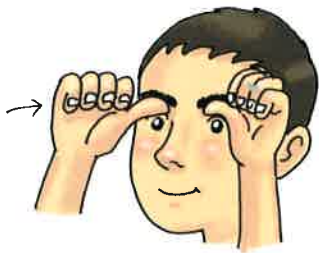
鍼灸室長 きつかわ まこと 吉川 信氏

「眼の疲れ」を感じた時には、まず眼を休ませることが必要です。できれば体を休息させたり、体調を整えたりといった配慮も必要です。そして、ふだんから適切な眼鏡をかけたたり、部屋の明かりなどに気を配り、眼への過剰な負担をかけすぎないような環境を作っておくことも大切です。眼の疲れの回復を早めるには、ツボ刺激が効果的です。眼の周囲を押して眼の奥に響くところや気持ちのよいと思う部位を探して刺激すると、眼の周囲の血流がよくなります。また、後頸部にある上天柱や肘にある曲池などは、眼の調節力をよくしたり、疲れを軽減したりします。ただし、くれぐれも眼球は押さないように気をつけてください。

「目が 疲れる」

- ◆ 攢竹 (さんちく)
- ◆ 曲池 (きょくち)
- ◆ 上天柱 (じょうてんちゅう)
- ◆ 太陽 (たいよう)

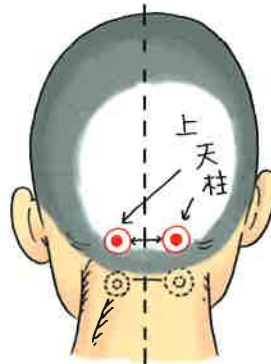
◆ 攢竹 (さんちく)
眉毛の、鼻側の生え際。親指で下から押すと押しやすい。



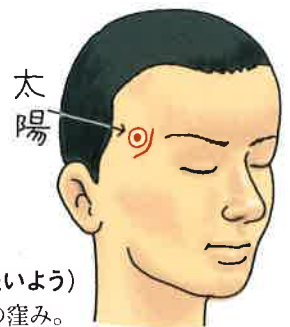
◆ 曲池 (きょくち)
肘を曲げてできるしわの、外側(親指側)の先。



◆ 上天柱 (じょうてんちゅう)
首筋の2本の筋肉が、頭蓋骨にぶつかる場所。ぐりぐりした感じがあったり、押すと響いたりする。



◆ 太陽 (たいよう)
こめかみの窪み。



クイズ 問題

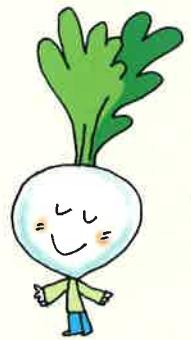
東洋医学では、体を温める食材と冷やす食材を分けて考えます。次のうち、体を温めるのはどれでしょう



① みかん



② バナナ



③ かぶ

げんき レシピ

辻学園栄養専門学校教授
医学博士
広田孝子氏

医学のおかげでかなり克服されてきた感染症ですが、時にはとにかくに猛威を振り、世界を震撼させることもあります。

WHOの報告にもありますように、感染症から身を守るためには栄養状態が大きな決め手となります。栄養状態が悪いと免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなり、その結果一層栄養不良の状態になり、悪化してゆきます。朝・昼・晩、偏りなくいろいろな食べ、良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラル類をたっぷり摂る食生活は感染症から私たちを守ってくれます。



豆腐ハンバーグ

材料 (2人分)

- 牛ひき肉……………110g
- 豆腐(木綿)……………1/2丁
- 玉ねぎ……………1/3個
- バター……………大さじ1弱
- 卵……………1個
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 小麦粉……………大さじ1と3/4
- サラダ油……………大さじ3/4

作り方 調理時間…約35分

- 豆腐は水切りをする。
- フライパンを火にかけてバターを溶かし、みじん切りした玉ねぎを炒めて冷ます。
- ボウルに豆腐を入れてつぶし、牛ひき肉、玉ねぎ、小麦粉、溶き卵を加え、塩、こしょうをしてよく混ぜ合わせる。
- ③を2等分して丸め、左右の手に交互に打ち付けて空気を抜きながら小判型に形を整え、中央を少しくぼませる。
- フライパンを熱してサラダ油をなじませ、④をこんがり両面焼く。

栄養価 (1人分)	豆腐ハンバーグ	イクラ丼	1日所要量
エネルギー	340kcal	515kcal	1500~2300kcal
たんぱく質	20g	25g	55~70g
カルシウム	115mg	60mg	600~700g
カリウム	360mg	395mg	2000mg
マグネシウム	40mg	70mg	240~320mg
ビタミンA	70μg	210μg	540~600μg
ビタミンE	2mg	4.5mg	8~10mg
亜鉛	3mg	2.5mg	9~12mg
塩分	1.3g	1.9g	10g以下



イクラ丼

材料 (2人分)

- ご飯……………400g
- イクラ……………100g
- 長芋……………3cm長さ
- a 割りだし
- だし汁……………40cc
- 淡口しょう油……………小さじ1
- 刻みのり……………適量
- 練りわさび……………適量

作り方 調理時間…約15分

- 長芋は少し厚めに皮をむいて、水にさらし、すり鉢ですりおろす。
- 鍋でだし汁を煮立て、淡口しょう油で味を付けて割りだしを作る。
- 丼に温かいご飯を盛り、イクラをのせ①の長芋をかけて、刻みのりを散らす。割りだしとわさびを添える。

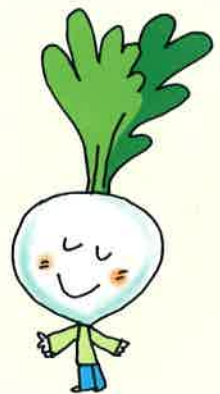
クイズ 答え

③ かぶ

東洋医学では「飲食がよくなければ体を害することになる」という考え方があり、食生活を重視します。そして、食物を「熱性」「温性」「涼性」「寒性」「平性」に分け、冷え性や虚弱体質の人は体を温める食物を中心に、のぼせ症

や筋肉質の人は、体を冷やす食物を多めに食べるよう心がけることが養生につながると考えます。

この分類でいえば、みかん、バナナは「寒性」、かぶは「温性」です。体に入って最も強く体を温めるのが「熱性」、次に強いのが「温性」です。反対に冷やす作用が強い順に「寒性」「涼性」となります。また、寒熱に左右されない穏やかな性質の食物が「平性」です。



やさしい

健康保険講座

だれもが必要な医療を受けられる 「国民皆保険制度」の仕組み

私 たちが病気になったり、怪我を
したとき、だれでも必要な医
療を受けることができるのは、「国民
皆保険制度」の下で医療が実施され
ているからです。この制度の下、国民
の誰もが何らかの公的医療保険に
加入し、毎月保険料を納めています。

公的医療保険は、「被用者保険」と
「地域保険」の2つに大別されます。
被用者保険とは、サラリーマンなど
の被用者を対象にしたもので、政府
管掌健康保険、組合管掌健康保険、
船員保険および各種共済組合がこれ
に該当します。

一方、地域保険とは同一地域内に
居住する自営業者などを対象にし
たもので、国民健康保険がこれにあ
ります。

被保険者が病院や診療所などの医
療機関を受診して治療を受け、医療
費が発生すれば、医療機関から審査
支払機関（支払基金、国保連合会）を

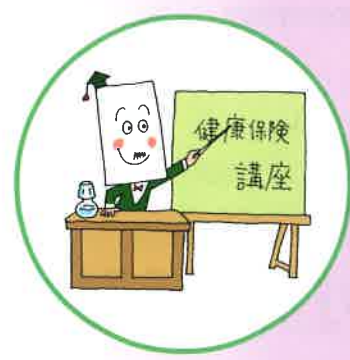
通して各種の公的医療保険（被保険者）
に請求があります。公的医療保険で
はプールした保険料の中から医療機
関に医療費を支払います（図参照）。
このような仕組みがあるため、私
たちは、実際にかかった医療費のう
ち、一部を支払えばよいことになっ
ているのです。

さて、すでにご存じのとおり、2
003年4月からサラリーマンおよ
び公務員本人の自己負担の割合が3
割に引き上げられました。今回の改
正が行われる以前は、加入する公的
医療保険の種類によって、自己負担
の割合が違いましたが、現在は年齢
によって区分されるようになり、3
歳未満は2割（外来・入院）、3～69
歳は3割（外来・入院）になりました。
つまり、かかった医療費のうち7
割を公的医療保険（被保険者）が
負担します。

医療費における自己負担の割合（表）

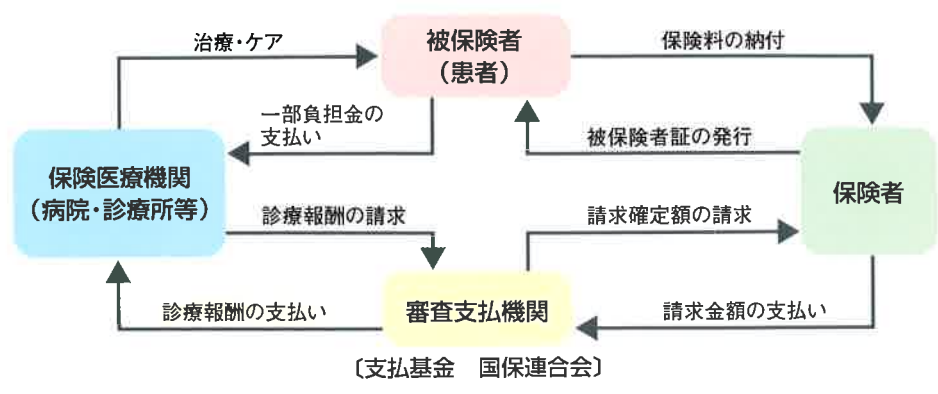
区分		外来	入院
70歳以上	一定以上の所得者 ^{*1}	2割	7万2300円＋（かかった医療費－3万6150円）×1% ^{*3}
	一般	1割	4万0200円 ^{*3}
	住民税非課税者	II I ^{*2}	1割 1万5000円 ^{*3}
3～69歳	3割	3割	3割
3歳未満	2割	2割	2割

^{*1} 単身世帯で年収450万円以上、夫婦2人世帯で年収637万円以上が目安
^{*2} 収入が年金のみで、単身世帯で年収65万円以下、夫婦2人世帯で年収130万円以下が目安
^{*3} 自己負担限度額（月額）



また、2002年10月には老人保
健法が改正され、70歳以上の外来窓
口負担の上限枠がなくなりました。
高齢者は所得に応じて区分され、1
割もしくは2割を自己負担します。
なお、入院については引き続き、
上限枠が設定されています（表参照）。

● 保険診療のしくみ（図）



【乳幼児嘔吐下痢症】

にゅうようじおうとげりしよう

乳幼児が急に元気がなくなり、吐いたり、それに前後して下痢が起こつたときは、ロタウイルスやアデノウイルスなどの感染が疑われます。

ロタウイルスは冬季に感染することが多く、冬季の乳幼児の下痢症の90%程度を占めています。ですから、冬季にこのような症状が出たらロタウイルスの仕業と思つて大體は間違ひありません。また、アデノウイルスは一年中感染するウイルスです。

こうした症状が出たら、食事を控え、脱水症状が重くならないように水分(薄味のぬるいもの)を何回かにわけて少しずつとり、休ませるようにしましょう。症状がひどい場合には、もちろんかかりつけの医師に診てもらふことが大切です。口から水分の補給ができないときは、点滴による輸液が必要になります。こうした意味から症状が重いときには、早めに医師に相談することが大事です。

なお、乳幼児が下痢を起こした

ときには、便に血液が混じっているかどうかを観察してください。血液が混じっていないければ、乳幼児嘔吐下痢症か、消化不良ということになります。血液が混じつていれば、赤痢、カンピロバクター、サルモネラなどの細菌による腸炎の疑ひがあります。0歳の乳児の場合には腸重積症を考えなければならぬこともあります。

下痢がなくて血便だけのときは、生後間もない乳児では新生児メレナ、もう少し大きくなつたら大腸ポリープなども考えられます。



スタッフ紹介



岡本 和代
(おかもと かずよ)

今年も暑い夏が終わり、過ごしやすい秋が到来しました。「秋」と言えば、食欲、スポーツ、読書といろいろありますが、私は「ドライブ」です。愛車「トッポ」で行き先を決めず、その時の気分で近場をドライブしたいなあ~と思っています。どこかで皆様にお会いするかもしれませんね。

日が暮れるのが早くなりました。夜、出かける方は車(人)に気をつけて、お出かけ下さい。



- 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

