

小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.37



ご挨拶



院長 小森 貴

新年おめでとうございます。今年一年を、皆様方が明るくすこやかに過ごされますよう、当院スタッフ一同、心より願っております。さて、一昨年10月から、「身体障害者補助犬法」が施行となり、障害を持つ方が、公共交通機関や公共施設に補助犬を同伴できることが保証されました。さらに昨年10月からは、デパートやレストラン、ホテルなどの、不特定多数の人が利用する民間施設にも、同伴できます。

補助犬は、障害を持つ方の日常生活を支援するために訓練され、認定を受けた二種類の「働く犬」たちです。ハーネスという胴輪などをつけ、「〇〇犬」と明記した認定書をつけて働いています。見かけたら、触ったり呼びかけたり食べ物あげたりしないで、そっと見守るようにしましょう。

●**盲導犬**：視覚障害者の歩行を助け、交差点や段差で立ち止まったり、障害物を避けたりして、歩行の安全を守る。

●**介助犬**：肢体障害者の手となり足となつて、ドアを開ける、ものを運ぶ、エレベーターのボタンを押すなど、日常生活を補助する。

●**聴導犬**：聴覚障害者の代わりに、ノックの音やファックスの受信、車のクラクション、警報機のブザー音など様々な音を聞き分けて知らせる。

介助犬や聴導犬は、日本では知名度が低く、実働しているのは20〜30頭足らずですし、最も多い盲導犬でも約900頭です。近年は糖尿病による失明が増加していることなどからも、盲導犬需要が増加していますが、まだ見合う数にはほど遠い状態です。

補助犬育成が盛んな米国では盲導犬が約1万頭いて、介助犬や聴導犬も数千頭が活躍しているそうです。日本でも社会的関心が高まって補助犬育成が進むことを期待したいですね。

傷つきやすいあなたの目 「涙の力」をあなたどらないで！



目が疲れる、目が痛む……こういう目の症状の原因の多くは、ドライアイといわれています。目が乾かないように目を守っているのは涙。この涙の“実力”を知り、正しいアイ・ケアを今日から始めましょう。

目の疲れ、かすみ、痛み、ものが霞んで見える。こんな不快な目の症状を感じたことのある人は多いはず。こうした症状の原因の60%が、ドライアイだといわれています。

たかが目の症状と侮ってはいけません。肩こり・背中痛み・手指のしびれなどの体の症状や、イライラ、不安感などの心の症状にもつながるなど、心身の健康を脅かすことにもなるのです。目の健康を保つには、ドライアイにならないようにすることが、重要なポイントになります。

ドライアイは、涙の量が減ったり、涙の成分が変化したりして、目が乾く症状です。あなたの目を守る涙がどんなものかを考えてみましょう。

涙は水と油とムチンの三層構造

悲しいときや感動したときに流す涙。ちよつぱり塩辛い、ただの水だと思いがちですが、実はとても複雑でデリケートなものなのです。

涙は、上まぶたの裏側にある涙腺から分泌されます。まばたきをするたびに、一定量の涙が分泌され、目の表面全体に薄く膜状に広がります。そして古くなった涙は、目頭の近くにある涙点という小さな穴から出て、鼻涙管という「涙の下水道」を通じて鼻へと流れていきます。まばたきの回数は1分間に20〜30回。そのたびに目の表面はリフレッシュされます。

涙の役割は、乾燥を防ぐだけでなく、細菌やウイルスを殺したり、ゴミなどの異物を洗い流したり、目の表面（角膜）に栄養を補給したりする、重要なものです。

さて、涙の主成分は（少し塩辛い）水ですが、水だけでは、せつかく目の表面に塗り広げられても、重力で下に流れ落ちてしまいます。それを防ぐため、涙にはムチンという糊のような成分も含まれ、角膜と水の間に「ムチン層」を作り、涙が流れ落ちないようになっています。さらに、水は外気に直接触れるとすぐに乾いてしまい

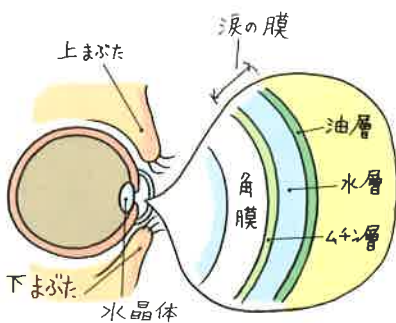
ますから、涙に含まれる油分が表面に薄い膜を張って、水の蒸発を防いでいます。

ドライアイになると 目が傷つきやすくなる

このように、涙は三層になってあなたの目を守っているのです。ですから、その量や成分が少しでも変わると、目の表面は途端に危険にさらされ、不快な症状につながってしまいます。

涙は7ミクロンの薄い膜で角膜を覆っています。この膜は、ムチン層、水層、油層の三層構造になっていて、ムチン層は水が流れ落ちないようにする役目を、油層は水の蒸発を防ぐ役目を持っています。

涙の三層構造



あなたのドライアイ度Check

TEST まばたきをしないで、10秒以上目を開けていられますか？

YES

あなたの目は快調!
ドライアイの心配はなし。

NO

ドライアイの可能性あり。
チェック表へ!

チェック表

1~10の症状のうち、自分に当てはまるものに○をつけます。○がいくつあるかで、あなたの「ドライアイ度」をチェックします。

症状	チェック欄
① 目が疲れる	
② 目が重い感じがする	
③ 目がゴロゴロする	
④ 目が痛い	
⑤ 目が涙っぽい	
⑥ 目が乾いた感じがする	
⑦ 白目が赤い	
⑧ 目がかゆい	
⑨ 目やにが出る	
⑩ 光がまぶしい	

○が4個以下の人

気になることもあるかもしれませんが、あなたのドライアイはそれほど進んでいません。つらいときは涙液タイプの目薬で水分補給を。

○が5個以上の人

あなたの目はかなり乾燥しています。目薬で症状を和らげるだけでなく、ドライアイを予防する努力を。

(作成:細川可奈氏
[東京・細川眼科クリニック院長])

涙は、健康な人でも年を取るにつれ少しずつ減っていきます。しかし、涙は十分に分泌されているのに、部屋が乾燥していたり、まばたきが減ったりすることでもドライアイになりやすくなります。

冬は部屋の中が乾燥しがちですから、加湿器などで湿度を保つことが大切です。

まばたきが減る理由はいくつか考えられます。パソコンのディスプレイを見つめる時間が長くと、まばたきが減るだけでなく、体や心も不調になる

「VDT症候群」になる心配があります。休憩を取るなど、リラックスする時間を作りましょう。

度数の合わないメガネやコンタクトレンズを使うと、どうしても目を見開きがちになり、まばたきを減らすことになりやすくなります。

また、コンタクトレンズの汚れも要注意です。レンズの汚れが涙をはじいてしまい、涙が目均等に広がらなくなってしまうのです。レンズは必ずこすり洗いをして、保存しましょう。

このように、ドライアイは、ちょっとした努力で予防できるのです。あなたがドライアイかどうかは、上にある簡単なチェック表で確認できます。もし、ドライアイ度が高ければ、早速対策を立てましょう。

洗眼液は大切な涙を流してしまっただけ

さて、目が乾くからといって、目薬をしょつちゅう何滴も差す人がいますが、これは要注意。目の乾きを感じたら、涙液型の目薬を1滴差すだけで効果は十分です。疲れ目用として市販されている目薬のほとんどにメントールが入っており、その刺激が欲しくて大量に差す人を見受けませんが、目を守る涙を流してしまっ

るだけです。

洗眼液で「目を洗う」ことも、目にはよくありません。実際、洗眼が習慣になっている人が目の痛みを訴えて眼科医に駆け込むケースが目立っており、その多くがドライアイや感染症になっているといえます。

目を洗うと、カップにゴミが浮いているように見えますが、それは水分の乾燥を防ぐ涙の油分が流されてしまっただけ。目の症状の解決にはなっていません。その証拠に、不快な症状がなくなれば洗眼液を使わずに済むはずが、症状が消えないためにいつまでも洗眼を続け、結局、メントールの刺激感を求めるだけの習慣になっっているのです。洗眼によって、まつげやまぶたに付いている汚れや花粉を、涙を流し去った目の中に入れてしまう恐れもあります。

涙の実力を知り、その力を十分發揮できるように、心がけましょう。

疲れ目予防のアイ・ケア 3カ条

1. まばたきを頻繁に(1分間に20~30回)するよう意識する
2. 目を洗わない。目薬は涙液型を1回1滴差すだけで十分
3. コンタクトレンズはこすり洗いで清潔に保つ

検査表でチェック! あなたの からだ診断 糖尿病編



食事療法のポイント

糖尿病の食事療法は、生活習慣病の予防のためにも、家族全員で取り入れるとよいでしょう。

- 1日きちんと3食とる
- おかずだけでなく主食も適量をとる
- 副食(おかず)は1食分1皿に盛る
- 油料理は1日2品までに抑える
- 牛乳・果物は間食にする
- 嗜好品は量をきちんと決めてとる

糖尿病は、初期には自覚症状がほとんどなく、症状が現れる頃には病状がかなり進行しています。健康診断などで異常値が出たら、直ちに医師の診察を受けましょう。

糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きが低下し、血液中の糖分(血糖)が異常に高くなっている状態(高血糖)です。インスリンがほとんど分泌されないタイプの人もいますが、大半は、インスリンの働きが低下して、高血糖になるタイプです。過食や肥満、運動不足などが、発症の引き金になります。

病気が進行すると、のどの渇きや多飲、多尿、全身の倦怠感、体重減少などの症状が出ますが、初期にはほとんど自覚症状がありません。しかし高血糖のまま放っておくと、目や腎臓などに重い合併症を起こすこともあります。

治療は、食事療法、運動療法、薬物療法の3本柱で行います。初期の段階なら、食事療法と運動療法だけで改善することもあります。

※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5年1月1日
性別 女
年齢 74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)
	検査項目	検査値	
糖代謝	血糖	空腹時 95mg/dl	70~110mg/dl未満
		随時 126mg/dl	100~140mg/dl未満
	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	(-)	(-)

家族に糖尿病のいる人はココにも注意!

肥満は、糖尿病の遺伝子を持った人にとっては発症の引き金になります。適正体重を維持するよう心がけましょう。

空腹時血糖値および75g糖負荷試験(OGTT)

2時間後の判定基準 (日本糖尿病学会による) (mg/dl、カッコ内はmmol/l)

	正常域	糖尿病域
空腹時血糖値	<110 (6.1)	≥126 (7.0)
75gOGTT2時間値	<140 (7.8)	≥200 (11.1)
75gOGTTの判定	両者を満たすものを正常型とする	いずれかを満たすものを糖尿病型とする
	正常型にも糖尿病型にも属さないものを境界型とする	
随時血糖値	≥200 (11.1) を満たすのも糖尿病型とみなす	

HbA1c ≥ (6.5%)*

*ヘモグロビン・エーワンシーとい、血液中のヘモグロビンにブドウ糖が結びついたもので、過去1~2カ月の血糖値の状態を知ることができます。

合併症の腎症はココにも注意!

自覚症状がないまま糖尿病が進行して、合併症の腎症を発症することもあります。



簡単!

ツボを押さえて すっきり生活



鼻づまりが長く続くと、
頭重・集中力の低下・睡眠
障害・疲れやすいなど、さ
まざまな全身症状を引き起
こします。また、口呼吸は
のどを痛めるだけでなく、
口臭や歯を悪くする原因と
なったり、かぜを引きやす
くなったり、さらには免疫
疾患の引き金になるとの報
告もあります。ですから、
鼻づまりが長く続くよう
であれば専門医の診察を受け、
適切な治療を受けることが
必要です。

鼻がつまるときにツボを
押してみるとすっきりする
こともあります。手軽にで

きますから試してみてください
かがでしょうか。

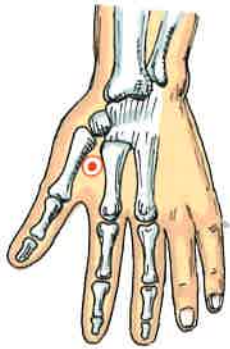
鼻疾患の代表的なツボに
は、鼻の横にある「迎香」と
手の「合谷」があります。こ
の二つのツボを押してみ
ると少し痛く感じますが、鼻の
循環をよくします。また、頭
にあるツボも鼻の通りをよ
くする効果があり、その代表
的なツボが「上星」です。座
った姿勢で押してみても、鼻に
響くところを見つけて刺激
します。そして、頸の後ろに
ある「風池」は頸をやや後ろ
に反らし親指で押してみ
ると、鼻づまりの改善と頭重の
解消にも役立ちます。

東京女子医科大学附属東洋医学研究所

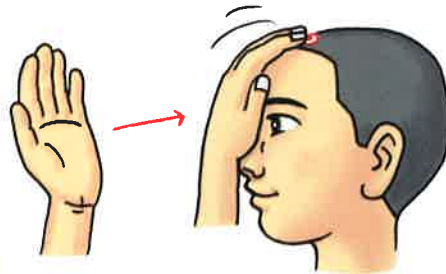
鍼灸室長 ^{きっかわ} ^{まこと} 吉川 信氏

「鼻が つまる」

- ◆ 合谷 (ごうこく)
- ◆ 迎香 (げいこう)
- ◆ 上星 (じょうせい)
- ◆ 風池 (ふうち)

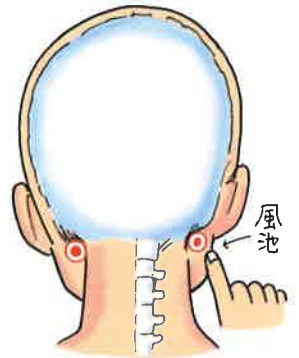


◆ 合谷 (ごうこく)
手の親指と人差し指の
骨が交わる場所。やや
人差し指寄り。

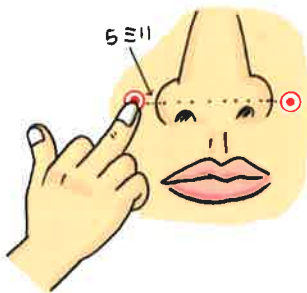


◆ 上星 (じょうせい)
手首の内側のしわを鼻のてっぺ
んにつけて、伸ばした中指の先。
前髪の生え際の少し上。

◆ 風池 (ふうち)
耳たぶの後ろにある大
きな骨 (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。

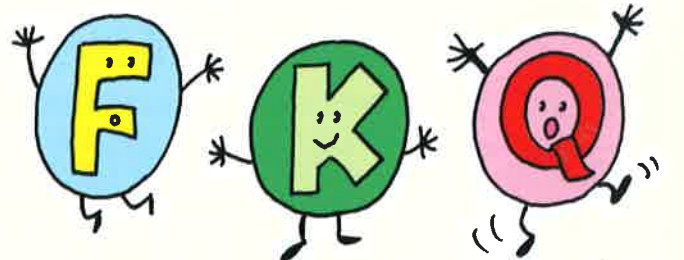


◆ 迎香 (げいこう)
鼻の一番張り出したところ
から5ミリくらいのところで、
笑うときできるしわ上にあ
る。押すとツーンと響く。



クイズ 問題

若返りのビタミンとし
て注目され、ハリウッ
ド女優もサプリメント
を愛用しているといわ
れるのは?



- ① ビタミンF
- ② ビタミンK
- ③ ビタミンQ

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

厚生労働省の最近の調査から、糖尿病は急増しており、「疑いのある成人は6.3人中1人いる」という厳しい実態が明らかになりました。一般に、日本人は飢饉に強い体質とされ、過食や飽食にうまく対応できない遺伝子を持っています。古くは『養生訓』にもあるように「腹八分目」が日本人の健康の必須条件です。植物性食品、食物繊維、n-3系脂肪酸（魚に多い脂肪）が多く、カロリー控えめの食事は生活習慣に起因する糖尿病（2型）を予防してくれます。



栄養価(1人分)	焼き豆腐となまり節の煮物	ひじきと大豆の煮物	1日所要量
エネルギー	230kcal	160kcal	1500~2300kcal
食物繊維	1g	8.5g	20~25g
カルシウム	130mg	200mg	600~700g
カリウム	620mg	620mg	2000mg
マグネシウム	70mg	100mg	240~320mg
n-3系脂肪酸	230mg	30mg	-
塩分	3.1g	2.2g	10g以下

材料(2人分)

焼き豆腐……2/3丁
なまり節……135g
ごぼう……1/4本
貝割れ大根……1/2パック
煮汁

だし汁……1/2カップ
しょう油……大さじ2
砂糖……小さじ1強
みりん……小さじ2
酒……大さじ1と3/5
しょうが汁……適量(4gを目安に)

作り方 調理時間…約40分

- ① 焼き豆腐は4等分に切る。
- ② なまり節はかまやあらを取り除き、ザルにのせて熱湯をかけ、水気をふいて2切りに切り分ける。
- ③ ごぼうは泥を洗い落とし、包丁のみね(背)で皮をこそげ取り、ささがきにして、水につけてアクを抜き、熱湯でゆでる。
- ④ 貝割れ大根は根を切り落とし、サツと塩ゆでする。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れて煮立て、酒、みりん、砂糖、しょう油で味を付け、再び煮立ったらなまり節を入れて中火で煮る。
- ⑥ なまり節に味がしみたら、焼き豆腐を加えてサツと煮、仕上げにしょうが汁を加える。
- ⑦ 器に形よく盛りつけて貝割れ大根を添える。

ひじきと大豆の煮物

材料(2人分)
大豆(水煮)……100g
ひじき(乾燥)……20g
にんじん……1/6本
ごま油……大さじ1/2
煮汁
砂糖……大さじ1
しょうゆ……大さじ1
酒……大さじ1
だし汁……3/4カップ

作り方 調理時間…約30分

- ① 大豆はサツと洗ってぬめりを取り、水気を切る。
- ② ひじきはごみや砂を洗い落とし、たっぷりの水に10~15分浸けてもどし、水気を切る。
- ③ にんじんは皮をむき、小さいいちよう切りか半月切りにする。
- ④ 鍋を熱してごま油をなじませ、ひじき、にんじんを炒め、全体がしんなりしたら大豆を入れ、煮汁を加えて煮含める。



③ ビタミンQ キューテン (コエンザイムQ10)

体のエネルギーを作り出しているのは、細胞の中にあるミトコンドリアという細胞器官。ここでエネルギーが作られるとき、必ず必要とされるオレンジ色の物質(補酵素)が1957年に発見されました。それがビタミンQ(コエンザイムQ10)です。最近の研究では、コエンザイムQ10はエネルギーを作り出す助けをするだけでなく、体の酸化を防ぐ、つまり抗老化の働きがあることも解明され

てきました。若返りのビタミンとしてよく知られているものにビタミンEがありますが、実はビタミンEもコエンザイムQ10と一緒になければうまく働かないことがわかってきました。しかも体にあるコエンザイムQ10は、20歳をピークに加齢とともに減少していくといわれています。

コエンザイムQ10は主に体内で合成されますが、食品からとることが出来ます。コエンザイムQ10の含有量が多い食品は、いわし、牛肉、ピーナッツ、ブロッコリーなど。また、諸外国では早くからサプリメントが普及していますが、日本では2001年にサプリメントの販売が許可されました。



クイズ
答え

やさしい

健康保険講座

医療費における

「自己負担」の仕組みはどうなっている？



日 本の医療は、「国民皆保険制度」のもとで実施されているため、

私たちは病気や怪我をしても、「実際にかかった医療費」の一部(原則3割)を支払えばよいことになっています。しかし、医療にかかる費用のうち、公的医療保険では支払われない部分もあります。

収入によっても差

たとえば、入院したときの食事代。「食事療養費」という名目で、受診した医療機関の施設基準により、1日につき1520円もしくは1920円+αのいずれかの金額が食事代として算定されます。このうち780円は、公的医療保険の対象にならないため自己負担になります。この制度は、70歳以上の高齢者にも適用されます。なお、住民税非課税者の場合は、自己負担分が1日650円(入院91日以上は500円/日)に、70歳以上

上の夫婦2人世帯の年金生活者で年収130万円以下の場合には1日300円に減額されます。

一方、入院して個室(1~4人部屋)を希望すれば、差額ベッド代が自己負担になることはよく知られていますが、そのほかにも紹介状を持たずに200床以上の病院を受診すると、別途「初診料」や「再診料」が必要になります。また、180日以上長期入院になった場合、入院料に自己負担分が上乗せになりますし、治療費の面でも、公的医療保険のきかない特殊な治療を希望すれば、その技術料分は自己負担になります。

医療費の中で、どの部分が自費になるのかを知っておくことは、安心して医療を受けるためにも必要なことだといえるでしょう。

詳しいことについては、医療機関の相談窓口や市区町村の役所などでお尋ねください。

● 医療費における自己負担の割合

医療にかかる費用

公的医療保険制度による自己負担

一般治療・入院など ※3~69歳の場合

公的医療保険で支払われる部分 **7割**
3歳未満は2割

自己負担の部分 **3割**
3歳未満は2割

入院時の食事代の一部負担 **780円/日**

※結核、難病、精神障害などには公費負担制度の対象になるものもあります。

その他の自己負担

公的医療保険では支払われない部分
自己負担額は医療機関により異なるものもあります

紹介状なしで200床以上の病院を受診したときの初診料

200床以上の病院に通うときの再診料

差額ベッド代(1人部屋~4人部屋を希望の場合)

180日以上長期入院料の上乗せ

高度先進医療を受けたときの技術料
(高度先進医療の例:腹腔鏡下前立腺摘出術、
心臓移植手術、レーザー血管形成術など)

【小児肥満症】

しょうにひまんしょう

小児の肥満が成人の肥満と大きく異なるのは、成人の肥満では脂肪細胞数の増加はなく、脂肪細胞の容積のみが増えるのに対して、小児では脂肪細胞の数、容積ともに増大するということです。このために小児の肥満は、成人に比べて治りにくいと推測する研究者もいます。今後の研究でこうしたことが明らかにになれば、小児の肥満症に新しい解決の道が開かれてくる可能性があります。

肥満の判定方法として、成人ではBMI(ボディ・マス・インデックス)を用いており、1999年には日本肥満学会が新基準を出して統一が図られています。が、成長期にある児童には適切な基準ではありません。一般に小児の肥満度は、カウプ指数という数値や、全国平均に基づく標準体重との比較などで判定しています。

小児の肥満は、近年増加傾向にあります。子どものうちの肥満を放置しておくと、若くして高コレステロール血症や糖尿病などの生活習慣病を発症する危険が増えますから、まだ成長が続いている間に解消しておくことが肝要です。小児肥満症の原因の大多数は、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ったことによるものですから、特別な病気に起因しない限り、薬物療法は特に必要ないとされています。対策としてとられるのは、食事療法や運動療法など、日常生活指

導をきちんと守らせることです。

食事療法は肥満対策の要となるもので、1日の摂取エネルギーを決めて守ることになります。子どもや家族が勝手に行つては、厳格に制限しすぎて成長を妨げたり、栄養バランスが偏つたりして、たいへん危険です。医師や栄養士など専門家のアドバイスのもとに、子どもの食事記録などをきめ細かく分析して、食事療法の処方箋をつくつてもらわなければなりません。なお、子どもにとって食事のがまんはつらいものですから、親や兄弟など家族やまわりの人も協力して、制限のある子どもにも合わせて生活をしてあげる配慮も必要でしょう。

運動療法は、食事療法を補う形で並行して進めます。太った子どもは、走ったり跳んだりするのに負荷が大きく、運動は不得意と思ひ込み、さらに運動をしなくなるという悪循環になりがちです。休日に戸外に連れ出して遊んでやつたり、好きなスポーツがあれば積極的にやらせるのもよいでしょう。



なるべく外で運動させましょう

スタッフ紹介



浅永 恵美子
(あさなが えみこ)

明けましておめでとうございます。これから雪の降る日も多いかと思ひます。

我が家の愛犬は雪が降ると、もう大喜びです。

雪は苦手な私ですが、愛犬となら雪道の散歩も楽しいものですよ。

今年も一年、充実した年になるよう頑張りたいと思ひます。

皆様にとって、素晴らしい一年になりますように o(^_^)o



- 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

