



ご挨拶



院長 小森 貴

だんだんと日が長くなり、暖かく穏やかに
なってきました。皆様いかがお過ごしでいら
っしゃいますか。

さて、近年わが国では「肥満(体重過多)」「
高血圧」「高血糖」「高脂血」など、生活習慣
病の病態をもつ人が多く見られるようになりました。これらの病
態は、それぞれ心臓血管病を起こす危険因子となりますが、特にカ
ギを握るのが、肥満です。

肥満を大別すると、お腹の周りなど上半身に脂肪が付く「リンゴ
型」と、お尻や太ももなど下半身に脂肪が付く「洋ナシ型」がありま
す。前者は内臓に脂肪が多いタイプ、後者は皮下脂肪が多いタイ
プで、生活習慣病に大きく影響を及ぼすのは内臓脂肪のほうです。内
臓に脂肪が蓄積すると、体の代謝のバランスを崩し、他のさまざま
な生活習慣病の引きがねとなります。

生活習慣病が危険なところは、病態がいくつか重なることで動脈
硬化がさらに進み、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる病気のリス
クが跳ね上がることです。ある調査では、前述の四つの病態のうち
二つある人は、全くない人に比べて心臓病の危険度が10倍近くにな
り、三つ以上ある人では31倍にもなるという結果が出ています。

このように、病態が重複している状態は「メタボリックシンドロ
ーム(代謝異常症候群)」と呼ばれます。WHO(世界保健機関)をはじ
め、世界各国が予防や治療に積極的に乗り出しています。日本で
も成人男性の2割近くが該当するといわれますから、他人ごとでは
ありません。

内臓脂肪を減らしメタボリックシンドロームを防ぐために、皆さん
も改めて生活習慣を見直してみましよう。規則正しくバランスのよ
い食生活や適度な運動習慣などに改善することで、リスクは十分軽
減できます。

心

の不安定は

身体の不調を招く

家族の不幸、転職、災害など

心の病気をもたらす種は身の回りに

不安定な社会や経済の情勢を反映して、
心の病気を抱える人が急増しています。

最近、ストレスケアなど心のリフレッシュを
求めて受診する人も増えているようです。
心の安定は健康を支えるキーワードです。

やはり

「病は氣から」も

昔から「病は氣から」といわれますが、家庭不和や仕事の失敗、若い人では受験勉強などでストレスが重なり、胃腸の調子が悪くなったり眠れなくなったりすることは現代の社会でも珍しくありません。例えば円形脱毛症なども、ストレスが原因と考えられる病態としてよく知られています。ストレスになるのは、つらい事や悲しい事ばかりではありません。時にはおめでたい事もストレスとなります(左上表参照)。私たちの身の回りには常にさまざまなストレスがあり、ちょっとしたきっかけで心身の不調を引き起こしてしまうのです。

心因性の

病気はさまざま

ストレスなど精神的な負荷が原因で身体症状を発現する病態は、多くの場合、心身症と呼ばれます。日本

心身医学会は心身症を「身体疾患の中でその発症や経過に心理社会的因子が密接に関与し、器質的ないし機能的障害が認められる病態」と定義しています。

心因性と思われる病気は、内科、外科、耳鼻科、皮膚科など、ほぼすべての診療科目において認められます。例えば、胃腸の不快感を訴える患者さんに胃腸薬を処方しても治らないので不安を抑える薬を処方したら治った、というような症例は、心因性の疾患と考えられるわけです。現在の医療は、常に心理的な要因を念頭におきながら治療を考えていくという方向にあります。

思いがけない出来事が
PTSDのきっかけに

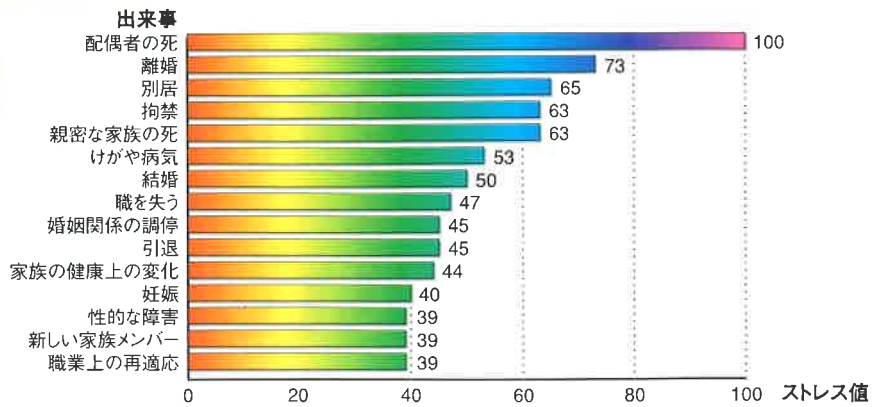
心の病気は、抑うつ症状や強迫観念、異常な感覚などの精神症状が中心となるもの、頭痛、腰痛、胃腸障害などの身体症状が現れるもの、またその両者が合併した病態に大別す



ストレスの順位

(Holmes and Rahe, 1967.)

※この表はアメリカのホームズらが、ストレスの強さの度合いを示したものです。悲しい事件やトラブルだけでなく、「結婚」や「妊娠」のように、おめでたいこともストレスになります。



心身症としての治療を念頭におく疾患

循環器系	高血圧、低血圧、レイノー病、冠動脈疾患など
呼吸器系	気管支喘息、過換気症候群など
消化器系	消化性潰瘍、慢性胃炎、過敏性腸症候群、潰瘍性大腸炎など
内分泌系	肥満症、糖尿病、甲状腺機能亢進症など
泌尿器系	夜尿症、インポテンツなど
神経系	片頭痛、緊張性頭痛、自律神経失調症など
骨筋肉系	関節リウマチ、チック、外傷神経症など
皮膚科領域	皮膚そう痒症、アトピー性皮膚炎、円形脱毛症、多汗症など
耳鼻科領域	メニエール症候群、アレルギー性鼻炎、慢性副鼻腔炎など
眼科領域	緑内障、眼精疲労、眼瞼けいれんなど
産婦人科領域	月経前緊張症、月経異常、更年期障害、不感症など
小児科領域	小児喘息、起立性調節障害、夜驚症など
口腔領域	顎関節症、口内炎、歯ぎしりなど

心身症の種類(日本心身医学会の定義より)

ることができず、主に精神症状が現れる病態でよく知られているものに、外傷後ストレス障害(PTSD)があります。大規模テロやその報復戦争、あるいは災害などの悲惨な出来事のことによく話題になりますが、これは衝撃的な体験や重傷などがトラウマとなって、不眠や悪夢、記憶の欠損などを招く病態です。日本でも、阪神・淡路大震災や三宅島噴火、最近では新潟県中越地震などの被災者の中で心のケアを必要とする人が多数現れました。

時代を反映した心の病気

最近急増している心の病気の一つ

しかし、PTSDの原因は何もこうした災害ばかりではありません。失業、近親者の死亡、離婚、あるいは家庭内暴力などをきっかけに、PTSDによる焦燥感、喪失感、抑うつ症状が発現することもあります。長期にわたって日常生活に支障をきたした、様々な症状に苦しむことになるため、慎重な対処が求められます。

に、摂食障害があげられます。やせてスマートになりたいとの欲求から、食後に下剤や利尿薬を乱用したり、食後に指をのどに突っ込んで嘔吐を繰り返したり、あるいは食事そのものをやめてしまい拒食に至るケースも少なくありません。しばしばダイエット志向が極端になって起こる病態ですが、持続すると貧血、内臓障害、低カリウム血症などさまざまな疾患を引き起こしてしまいます。

心の病気の多くは、うつ病や不安症など複数の精神疾患を併せもつことが多いといわれます。最近では、携帯電話やパソコンから離れられない「メール依存症」や「ネット依存症」、心の空白を求めて異性を次々に求める「恋愛依存症」など、時代を反映する新しい概念の心の病気も生まれています。こうした悩みを感じたら、意志が弱いとか教育や親のしつけに問題があるなどと論じる前に、やはり心の病気として適切なカウンセリングや専門医の治療を考えたほうがよいでしょう。

精神科や心療内科ばかりでなく、かかりつけ医や保健所、各都道府県の精神福祉センター、総合病院の総合診療科などで相談するのもよいでしょう。



人間の指紋は一人ひとり違うことからいろいろな認証に重要な役割を果たします。では牛の固体識別にはどの部分を利用しているでしょう?

- ①舌 ②つの ③鼻

「コレステロールが高めの方の食品」

「トクホ」(特定保健用食品)は、食生活の面から生活習慣病の予防を目的にした食品です。健康効果や安全性についての審査をクリアして、厚生労働省が許可した食品のみ、健康に対する機能をパッケージに表示することができます。

今回のテーマは「コレステロールが高めの方の食品」です。



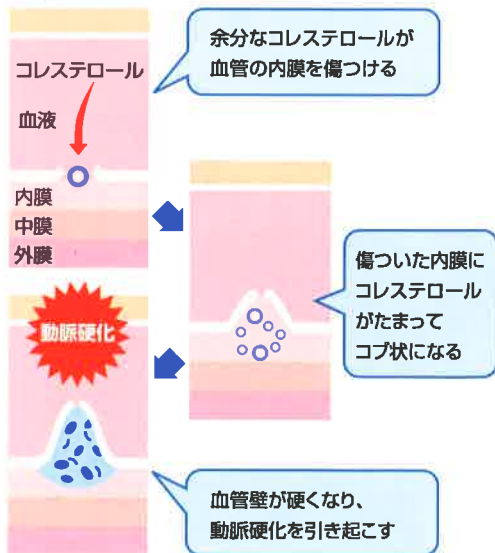
トクホの許可マーク。健康に対する機能とともに、パッケージに表示される。品目数は475(平成16年12月16日現在)。

コレステロールのとりすぎは動脈硬化の原因に

コレステロールは本来、ホルモンや胆汁酸をつくるものになったり、細胞の外側を被う細胞膜の成分になったりなど、人間が生命を維持するのに必要な成分の一つです。ところが、動物性脂肪やコレステロールの多い食品を過剰にとると、血中のコレステロール濃度が高くなり、余分なコレステロールが血管壁にたまって動脈硬化を引き起こし、血管が狭くなったり詰まったりする元となります。

動脈硬化は、脳梗塞や心筋梗塞などの生命にかかわる病気をもたらします。日本人の死因でこれらの動脈硬化性疾患はがんに次いで高く、高齢社会において、コレステロール値を正常に保つことは重要なテーマになっています。

血中コレステロール濃度が高くなると...



コレステロールの上昇を抑えるトクホの成分

トクホの「コレステロールが高めの方の食品」には「大豆たんぱく質」「キトサン」「低分子化アルギン酸ナトリウム」などが豊富に含まれています。これらの成分は、コレステロールを血中に吸収されにくくしたり、体外への排出を促進したりする作用があるので、血中のコレステロール濃度の上昇を抑えるのに役立つとされています。

大豆たんぱく質...良質のたんぱく源でもある大豆たんぱく質には「グリシニン」「β-コングリシニン」という成分が含まれており、これらにコレステロールを尿中に排出させる働きがあるといわれています。この大豆たんぱく質を含むトクホには、豆乳やハンバーグなどがあります。

キトサン...キトサンは、カニやエビなどの殻をつくる元となる「キチン質」に多く含まれる、動物性の食物繊維です。胆汁酸を体外に排出させ、不足した胆汁酸をつくるのに必要なコレステロールの消費を促します。トクホにはスナックめんやビスケットなどがあります。

低分子化アルギン酸ナトリウム...低分子化アルギン酸ナトリウムは、海藻類に含まれるアルギン酸から抽出される成分です。水分を吸うとふくらみ、余分なコレステロールを包んで体外に排出させる働きがあります。トクホには清涼飲料水があります。

トクホのナゼ? ナニ? 「トクホは薬ではないの?」

トクホは健康に対する機能や安全性が立証された食品で、医薬品ではありません。医薬品は病気の症状を改善するために用いられますが、トクホは健康維持や不健康になりかけた体を正常な状態に戻すことを目的とします。また、栄養補助や健康維持・増進を目的とした食品には、このほかに「健康補助食品」や「栄養機能食品」「特別用途食品」があります。

健康補助食品	保健機能食品		
	栄養機能食品【規格基準型】	特定保健用食品(トクホ)【個別許可型】	特別用途食品
<ul style="list-style-type: none"> ●成分や安全性について厚生労働省所管の日本健康・栄養食品協会による審査、認定が必要。 ●クロレラ、プロポリス、DHAなど。 	<ul style="list-style-type: none"> ●厚生労働省の規格基準や表示基準を満たしていれば届け出は不要。栄養成分機能表示ができる。 ●ビタミン、ミネラルなどの栄養成分を一定量含んだ食品。 	<ul style="list-style-type: none"> ●効能や安全性について食品ごとに厚生労働省の審査、許可が必要。保健用途の表示、栄養機能表示ができる。 ●体の生理化学的な機能に影響を与える成分を含んだ食品。 	<ul style="list-style-type: none"> ●厚生労働省の許可が必要。 ●病気で食事療法が必要な人、妊産婦、乳幼児、高齢者など、健康上、特別な状態にある人が利用する食品。



③鼻

品種の良い肉用和牛などは、1頭ずつ正確な台帳が必要です。そこで利用されるのが鼻紋で、人間の指紋と同様に1頭ずつ全て異なります。

上野正彦の

「生と死のカルテ」

～監察医が見た、生命の重さ～

上野正彦

1959年から東京都監察医務院
監察医となり、1984年に同院
長に就任、1989年退官。

ベストセラーとなった『死体は
語る』をはじめ、著書多数。テ
レビドラマなどの監察医ブー
ムの火付け役ともなった。現
在は文筆活動のほか、法医学
評論家や看護専門学校非常勤
講師など、多彩に活躍中。

◆ 死者の声を聞く

私は平成元年までの30年間、「監察医」という仕事をしてきました。最近
はテレビドラマに登場することも増え
た監察医ですが、どのような仕事かご
存知でしょうか。

監察医は法医学の専門家です。異状死
体の検死や解剖を行ない、死亡原因を
推理、究明することが仕事です。異状
死体の約6割は元気な人の突然死で、
他に災害事故や自殺による死亡、変死
体（犯罪に関係するもの、またはその
疑いのあるもの）などが含まれます。
監察医は医師の資格を持ちながら、生

◆ 社会の秩序を守る

変死体の死因究明は社会的にも価
値が高く、たとえば嘘や偽装殺人を見
破ることで埋もれた犯罪を顕在化す
る力となり、ひいては犯罪の抑制にも
つながります。具体的な事例でお話し
しましょう。

若い女性の漂流死体が見つかり、検
死すると首に絞められた跡がありま
した。紐などで絞めると通常、跡は水
平につきませんが、この死体は前頸部か
ら耳の後ろを通り後頭部上方に斜め
についている。これは首吊り自殺によく
見られる所見ですが、だとすると、自

◆ 死から学ぶことは多い

監察医が得た死因データや研究結果
は予防医学にも還元され、生きている
人の健康維持や治療にも役立てられ
ています。

また、死体からその時代の状況や生
活習慣などもわかります。たとえば、
西洋文化が入り、サンダル履きの流行
により昭和30年代には下駄屋の自殺

死者しか診ない、「死体の専門医」

きている患者を治療することのない、い
わば「死体の専門医」。自分の死の真相
を話せないまま亡くなった人の体に残
された些細な跡や変化を見逃さず丹
念に調べ、その人が言い残した無念さ
や隠されている真相をくみ取って「死者
の人権を守る」のも仕事です。

現役時代に約2万体の死体と「対
話」した経験から、「生きている人は嘘
をつくが死体は嘘をつかない」というの
が私の持論。真実を知りたければ嘘を
つかない死体に聞くのが一番です。真
摯に向き合えば死体は自ら話しかけて
きます。モノ言わぬ死体の声を聞くこ
とが法医学の役割であり、面白いです。

殺後に川に飛び込んだことになり全
くおかしいわけです。

自殺に偽装して人を殺すのに、地蔵
背負いという方法があります。重い地
蔵を運ぶとき地蔵の首に紐をかけて
背負いますが、この方法で人間の首を
絞めると、ちょうど自殺したような跡
になり、今回の死体所見と合致しま
す。そこで、犯人は背が高く、地蔵背
負いを知る法医学に精通した者か、あ
るいは片手が不自由でたまたまこうい
う絞め方しかできなかったと推測した
ところ、後日、大柄で片腕のない男が
自首してきたのです。

このように死体所見から犯人像まで

が急増しました。また、近年の動脈硬
化による死亡の増加は食生活の充実
を示唆しています。死体は時代を象徴
するのです。

監察医はいきなり死体ありきの状態
から遡ってその人の生前を考えるのが
仕事です。普通の医師とは異なる、「逆
さの視点」で見ることでの別の見方がで
きるものです。患者さんにとって生は
喜び、その喜びは死と隣り合わせにあ
るからこそ耀きを増すもの。死を知る
ことで生の喜びを知り、よりよく生き
るための素晴らしいヒントを得られる
のではないかと思っています。



味噌汁の具でおなじみのワカメは、コンブ科の海藻です。海の中で生きているときは何色でしょう？

① 緑色 ② 黄色 ③ 茶色

はっらっ メニュー

～新物野菜でパワーを取り込む～

女子栄養大学助教授
栄養科学研究所 食品成分分析センター
栄養学博士 管理栄養士

根岸由紀子氏

女子栄養大学助手 栄養クリニック
管理栄養士

石川裕子氏

元気な春野菜が、目にも嬉しく、食べても美味しい季節になりました。新芽や土から出てくる野菜からは、栄養とパワーももらえます。ビタミンCは水溶性なので、刻んで水にさらしたり、ゆでこぼすと、せっかくの栄養を損失することになります。葉物をゆでる時は切らずに、ゆで時間は短くしましょう。味噌汁やスープの具にして汁ごと食べるのは賢い方法でしょう。一方のビタミンA・D・E・Kは脂溶性のビタミンですので、油脂を用いた料理にしたり、油を使った料理と組み合わせた献立にするとよいでしょう。



野菜とイモの アンチョビーグラタン

牛乳を注いで焼くだけの手軽なグラタン

栄養価1人分
エネルギー ……254 kcal
塩分 ……1.5 g
カリウム ……626 mg
カルシウム ……142 mg
ビタミンC ……22 mg

材料 (2人分)

ジャガイモ ……200g (大1個)
玉ねぎ ……100g (1/2個)
油 ……4g (小さじ1)
グリーンアスパラガス ……60g (4本)
アンチョビーペースト ……18g
ナツメグ ……少々

牛乳 ……105g (1/2カップ)
パン粉 ……6g (大さじ2)
バター ……10g
こしょう ……少々
おろしチーズ ……10g (大さじ2弱)

* グリーンアスパラガス以外にも、菜の花など季節の野菜を彩りよく使ってみましょう。

作り方 調理時間：30分

- ① ジャガイモは皮をむき、5mm厚さの半月切り、玉ねぎは薄切りにしてさっと炒め、こしょうをふる。グリーンアスパラガスはさっとゆでて、3cm長さに切る。
- ② グラタン皿にバターを薄くぬり、ジャガイモ、玉ねぎ、アンチョビーの半分を重ねる。さらに残りを同じ順番で重ね、お好みでナツメグをふり、牛乳を注ぐ。バター、パン粉、おろしチーズをのせる。
- ③ 200度に熱したオーブンで、約20分こげ色がつくまで焼く。



介護保険施設の違いを教えてください。

A 介護保険で利用者にサービスを提供できる施設を「介護保険施設」といいます。介護保険施設には、

① 介護老人福祉施設、② 介護老人保健施設、③ 介護療養型医療施設の3種類の施設があります。

いずれも利用できるのは、要介護認定で「要介護1」以上に認定された人ですが、施設によって違いがあるため、利用する場合は、それぞれの特徴をよく理解しておきましょう。

① 介護老人福祉施設…「特別養護老人ホーム」のことです。前述したように「要介護1」以上であれば利用できますが、ここは生活の場として機能しているため、主に「常時の介護が必要で、自宅で生活できない人」が利用対象者になってきます。介護老人福祉施設では、食事・排泄・入浴・着替えなど基本的な生活介護サービスのほか、リハビリやレクリエーションなどのサービスが受けられます。

② 介護老人保健施設…病院と自宅との間に位置する「中間施設」といわれるところです。お年寄りが家庭で自立した生活が送れるように、リハビリを中心としたサービスを提供しています(自宅復帰が目的のため、入所期間は原則として3カ月以内)。この施設の特徴は、リハビリの専門職である作業療法士または、理学療法士が必ずいることです。利用対象者は「病状が安定し入院治療をする必要はないけれど、リハビリや看護・介護を必要とする人」になります。

③ 介護療養型医療施設…介護保険で入院できる医療施設(療養型病床群)のことです。要介護者の中でも「管(カテーテル)を装着しているなど、医療者による長期的なケアが必要な人」が対象になりますが、病状が安定している人に限られます。そのため、一般病棟に比べて1床あたりの病室の面積が広い、談話室や食堂、機能訓練室があるなど、「療養生活の充実」に重点が置かれています。



③茶色

ワカメの色は、緑色のクロロフィルという色素と茶色のフコキサンチンという色素からなり、生きている時はこれらの色が混ざり濃い茶色に見えます。しかしお湯に入れると茶色の色素が壊れ、熱に強い緑色の色素が残ります。

視機能トレーニングで脳もいきいき!

ひとくちに“見る”といっても、人が使っているのは、健康診断などで測定する視力（静止視力）だけではありません。動くものを見る力や周辺を見る力、瞬間的にもものを見る力、コントラストを感じる力など、毎日さまざまな視機能を使って生活しています。それらの動きが脳に伝わると、脳が刺激を受けて、働きを高

める効果が期待できます。

このページでは、楽しみながら“見る力”を鍛えることによって、脳の活性化を目指したトレーニング法を紹介します。所要時間は、ほんの1分足らずです。

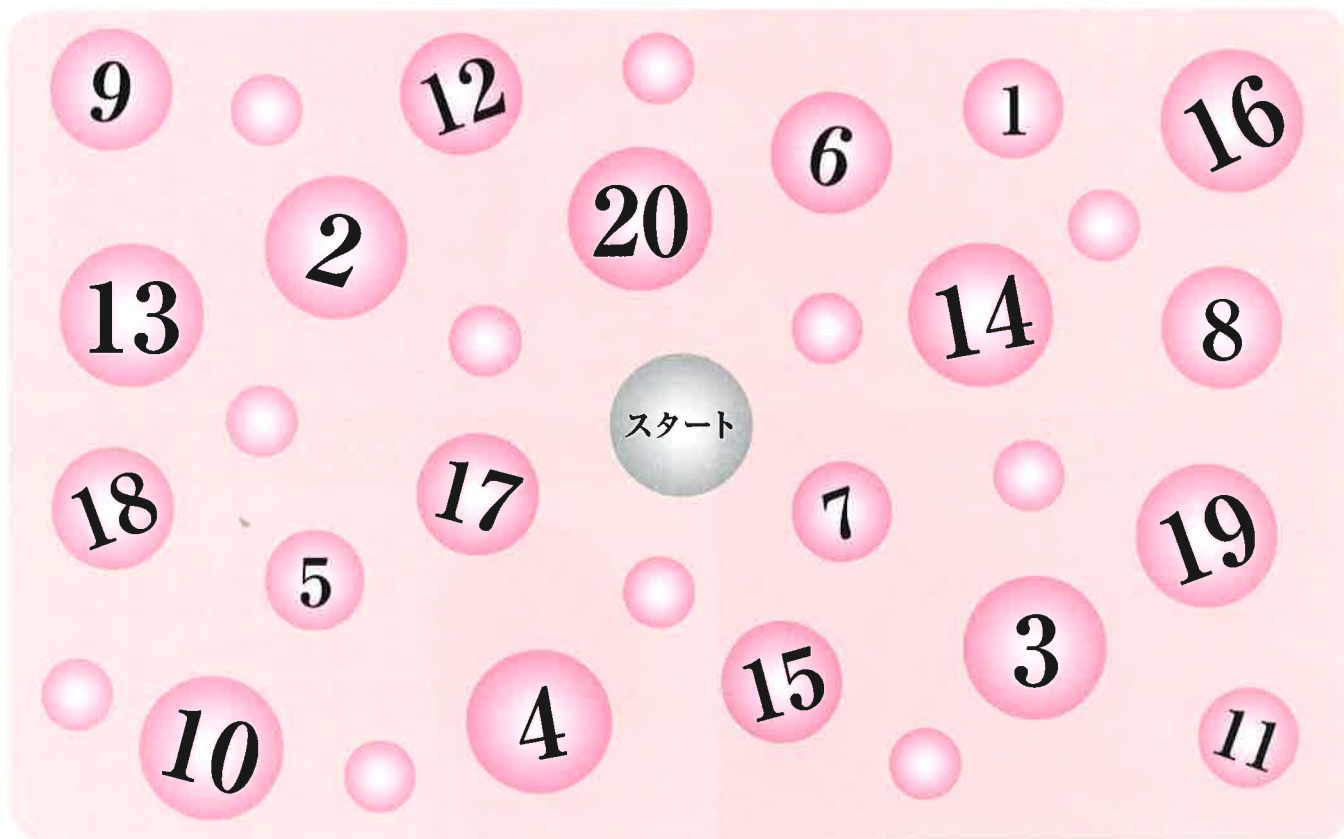
さあ、皆さんも今日からさっそくチャレンジしてみましょう。

タッチパネルトレーニング

★ピンク色は「若返りの色」として、ホルモンの活性を促し、華やいた気持ちになって、心身を若々しく保つ色といわれます。

これは視機能のうち、広い視野でもものを見る力をバランスよく使うトレーニングです。

まずはタッチパネルの全体をリラックスして眺めましょう。次に中央のスタートの位置を見て下さい。そのまま頭を動かさず眼だけで素早く動かして、1～20までの数字を順番に指でタッチして下さい。そのタイムを測りましょう。20まで数えるのに何秒かかりましたか？



タッチパネルの判定・・・あなたは何秒でできましたか？もし見つけにくい数字があったなら、そのあたりはあなたの周辺視野が足りないところですよ。自分では気付いていなかった、視野の盲点が発見できるかもしれませんね。

初回のタイムを書き留めておき、何度もやってみてください。トレーニングを繰り返していくうちに、きっとタイムは縮まっていくはずですよ。目標タイムは、20秒。このタイムに到達できるように、トレーニングを続けてください。到達してからも、その力を維持できるようにトレーニングを続けましょう。

35秒以上かかった人は

数字が正しく見えていますか？散歩に出かけて、木々や花々など眼に映る様々なものをじっくりと眺めて眼を休めるとよいでしょう。



【小児期に発病する生活習慣病】

糖尿病や高血圧、高脂血症、肥満症、動脈硬化など、かつては大人にしかかかわりがないといわれていた「生活習慣病」にかかる子どもの数が増えています。

小児期に発病する生活習慣病の重大なリスクファクターは、肥満です。過食や偏食、生活様式の近代化、受験勉強の激化などによる運動不足などによって子どもの肥満は増加しており、多くがそのまま大人の肥満に移行します。肥満の状態が続くと、糖尿病や高血圧など生活習慣病になりやすいのは、大人も子どもも同じことです。



もともと子どもの糖尿病に多いのは、インスリン依存型（1型）糖尿病といって、治療にインスリンを用いなければ糖尿病の状態を改善できないタイプでした。これは遺伝的な要素や、ウイルスの感染などが原因と考えられています。しかし最近では、食事や運動など生活習慣が原因で大人がかかりやすいタイプの、インスリン非依存型（2型）糖尿病の子どもの数も多くなっているようにもなってきました。このタイプは自覚症状に乏しいため、たいいてい学校健診の検尿で発見されています。

は自覚症状に乏しいため、たいいてい学校健診の検尿で発見されています。

血液中のコレステロールや中性脂肪が増加した状態である高脂血症も自覚症状がない病気で、学校健診の血液検査で見つかるのがほとんどです。高脂血症にも体質によるものと生活習慣に関連して起こるものがあり、後者の場合の子どもの多くは、肥満です。

子どもの高血圧でも、以前はほかの病気の合併症として起こる2次性高血圧が多かったのですが、近年は、生活習慣が大きく影響していると考えられるタイプの高血圧が増えています。

動脈硬化や脂肪肝などの代表的な生活習慣病が子どもに発症することも多くなりました。

これらの病気の治療法として共通するのは、食事療法と運動療法で、どちらも家族の協力が必要なことです。食習慣の改善には、家族みんながバランスの良い食事を規則正しくとるようにしなくてはなりませんし、運動療法も、家事を手伝ったり、家族で軽いスポーツを楽しむなど、子どもに大きなストレスがかからないような身近なところから始めて、継続性を持たせることが大切です。

こうした子どもの生活習慣病は、まだ解明できていない部分が多いのですが、厚生労働省や学会はその増加を深刻に受け止め、発症要因や実態、治療指針などについての調査・研究を進めています。

スタッフ紹介



石野 有美
(いしの ゆみ)

晴れた日も多くなり季節もすっかり春になりました。最近では遠ざかり気味だった読書のため図書館のお世話になっています。患者様へのお仕事にも今まで以上に気を引き締めて頑張りたいと思っています。



- 診察科目 耳鼻咽喉科、気管食道科 手術設備有り
- 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 : info@komori.or.jp
Home page address : http://www.komori.or.jp/
Blog address : http://komori.blogzine.jp/

小森耳鼻咽喉科医院

