



ご挨拶



院長 小森 貴

皆様、明けましておめでとうござ  
います。今年も皆様にとつて素晴ら  
しい年でありますように祈念いた  
します。

より安全に

小森耳鼻咽喉科医院では1月1日から院外処方と致  
しました。これは、お薬の専門家としてトレーニングを受け  
た薬剤師さんの目を通して、当院からの処方をもういち  
どチェックしていただくことによって、更に安全に皆様  
にお薬を使っていたただくシステムです。当院の駐車場に  
接して、新しく調剤薬局もできましたので、気軽にご利用  
いただけると思います。

より便利に

北陸銀行様と共同で駐車場を拡大しました。これから  
は北陸銀行様の駐車場もご利用頂けます。当院の周囲の  
駐車場と一体となって回遊できますし、スペースもゆつ  
たりと駐車できるようにいたしました。

より快適に

プライバシー保護の向上を目指し、またお待ちになる  
時間をより快適にお過ごしいただけるように待合室を改  
装いたします。受付はオープンカウンターとして、テレビ  
も更に大型といたします。また、石川県外、珠洲市、能登  
町、輪島市、門前町の患者様はご自宅を出られるときにご  
連絡をいただければ診察の順番をお取りいたします。こ  
れより近い方の電話での順番をお取りすることは出来ま  
せんのでお許し下さい。

これらの工事のため、かえってご迷惑をおかけするこ  
とがあると思いますのでご了承下さい。



# 無病

# 息災の

# 健康歳時記

## 12カ月の風物詩・年中行事を楽しみながら健康に



四季がはっきりしている日本には、春夏秋冬それぞれに応じた健康維持や病気予防に関連する行事などがあります。それらを上手に利用して、この1年を健康に過ごすために役立ててはいかがでしょうか。

### 1月

#### 正月 屠蘇とそと七草がゆの効用

正月の屠蘇も、七日に食べる七草(七種)がゆも、邪気を払い健康を願って長く続けられてきた風習です。屠蘇は、数種の薬草を組み合わせたもの(屠蘇散)をみりんや日本酒に浸して作る薬酒で、胃に良くかぜの引き始めにも効きめがあるといえます。春の七草を刻んで入れるのが七草がゆ。疲れた胃腸を休め、不足しがちなビタミンやミネラルを補います。



### 2月

#### 節分 大豆の栄養学

「鬼は外、福は内」という掛け声とともに豆をまいて、無病息災を祈る節分。大豆は「畑の肉」といわれるほど良質なたんぱく質が豊富で、鉄分、カルシウムなどもたっぷり含んでいる一方、カロリーが低く、健康志向・ダイエット志向の中でヘルシーフードとして

### 3月

#### 春分の日 早めの紫外線対策

春分の前後から日を追って暖かくなり、春が駆け足でやってきます。しかし、肌に心地よい春の陽光には、紫外線がたっぷり含まれています。紫外線は殺菌作用の一方、シミやシワの原因や、皮膚がんや白内障、免疫力の低下などを引き起こす原因として、最近では有害とされるようになっていきます。3月ごろから徐々に紫外線が強くなるので、気象庁が出している「紫外線情報」などを参考に対策をとりたいものです。

### 4月

#### みどりの日 森林浴の健康効果

4月29日の「みどりの日」のころは、森林浴に絶好のシーズン。植物は、幹や葉っぱからフィトンチッドと呼ばれる揮発性の物質を発生させています。これには、強力な殺菌・

### 5月

#### 五月病 気分転換を図ろう

進学や入学、就職や転勤などで、4月からこれまでと異なる環境で過ごしてきた人が、ゴールデンウィークを過ぎたころから急に気分がふさいだり、無気力になったりする——いわゆる「五月病」です。不安や焦りなど心理的に不安定になったり、食欲不振や頭痛、不眠、動悸、めまいなどの身体的な症状を訴える人もいます。ストレスや疲れを解消するのが一番の対策。趣味やスポーツなどで気分転換を図ることも効果的です。長引いたり、ひどくなったりしたら、医師に相談してください。



※せり、なずな(ペンペン草)、ごぎょう(ハハコグサ)、はこべら(ハコベ)、ほとけのざ(タビラコ)、すずな(カブ)、すずしろ(ダイコン)

## 6月 夏至 朝日で生活のリズムを調整

日が延びてくると、ついつい夜更かし、朝寝坊になりがちです。

私たちの体は、体内時計の働きで昼間は活動に適した状態となり、夜は眠って休息する状態になるというリズムを刻んでいます。ただし、このリズムは24時間より少し長いので、放っておくと生活の時間が次第に遅いほうにずれていきます。

生活リズムを崩さないためには、朝、同じ時刻に日の光を浴びること。目が日の光を感じると体内時計がリセットされ、そこから1日のリズムを刻み始めるからです。

## 7月 海の日 海水浴で健康づくり

7月の第3月曜日は「海の日」。海水浴シーズン真っ盛りです。

海水浴は、昔は「潮湯治」と呼ばれ、病氣治療・健康維持のために行われました。海水(塩水)や紫外線の殺菌効果や、海辺のマイナス・イオンを吸うことによるリラックス効果が体に良い影響を与えることを経験的に知っていました。



クーラー漬けの現代人にとって、自然な汗をたくさ

んかく良い機会でもありません。

あまり日射しの強くない午前中に遊ぶ、パラソルなどで日光の直撃を和らげる、頻繁に海水につかって体の熱をとる、水分補給を十分にするといいことを心がけましょう。

## 8月 スイカ割り ミネラルをおいしく補給

夏といえば昔ながらのスイカ割りです。よく冷えたスイカは、甘みと水分と、サクツとした歯ごたえが相まって、夏の暑さを忘れさせてくれます。

スイカは、重量のほぼ9割が水分ですが、残りの1割には体に良い多様な成分がたっぷり含まれています。

筆頭に挙げたいのはカリウム。体内の余分な塩分を排出し利尿作用があるので、腎臓病、膀胱炎、高血圧の予防などの効果が期待されます。

半月型や扇形の切り身にかぶりつく爽快感とともに、大いにスイカを味わいましょう。

## 9月 食欲の秋 肥満対策のポイント

日照時間が短くなると、体は冬の接近を察知して冬支度を始めます。クマが冬眠の準備をするようなもので、エサをたくさん食べてエネルギーを体ため込もうとするのです。一般に、炭水化物を特にたくさん食べたくなるそうですから、意識してごはんやパン、菓子など炭水化物の多い食品を控えることが肥満対策のポイントの一つ。

ントの一つ。

最近、脂肪の蓄積を促すたんぱく質が突き止められました。このたんぱく質は、夜に増えることもわかり、「夜食べると太る」が科学的に証明されました。秋の夜長にテレビを見ながらつい食べ物を手を伸ばす、などということは避けるのが賢明です。

## 10月 体育の日 にこにこペースで体を動かす

10月の第2月曜日の「体育の日」には、各地で運動会や体力測定、競技会などの催しが繰り広げられます。

体を動かすことは、動脈硬化や高血圧、肥満、骨粗鬆症などの予防にもなる一方、体に負担をかけることもお忘れなく。

心臓や脳の血管に強い負荷をかけるためには、にこやかな表情で、体を動かしながら人と話をするなど楽しんでできる程度の運動をすることです。がんばって、顔をしかめてするようなきつい運動は避けましょう。

## 11月 木枯らし 血圧上昇に要注意

11月初旬の立冬の頃になると、気象庁から「木枯らし1号」(東京・大阪)の発表があつて、「冬到来」を実感させられます。

体は、寒さを感じると皮膚表面の血管が収縮し、流れる血液の量を減らして、皮膚から失われる熱を少なくします。この反応は、体内の温度を

保つという反面、

血圧上昇もたやすいため、高血圧の人、動脈硬化の人、高齢者などは、脳卒中や心臓病の発作を起こしやすくなります。

体に感じる温度差が大きいほど、血管の収縮度や血圧の上昇が激しくなります。暖房の利いた部屋からトイレや浴室など寒い部屋に移るときが要注意です。

## 12月 冬至 カボチャの栄養学

冬至にはカボチャを食べ、ユズ湯に入るといふ風習は、昔から「カボチャを食べると中風(脳卒中)にならない」「ユズ湯に入るとかぜを引かない」という効用があるとして続いてきました。

カボチャは、9割が糖質という栄養価の高さに加え、がん予防に効果があるβカロテンをはじめ、ビタミンCやB群、食物繊維が豊富に含まれています。

また、ユズ湯には、ユズの成分が溶け出して血行をよくし体を温める効果があるといわれます。かぜを遠ざけるのに効きそうです。

昔の人の知恵を偲びながら、ホクしたカボチャを食べ、ユズ湯に入る——本格化する冬を無事に乗り切るための妙案です。



問 おいしい牛肉といわれる松坂牛ですが、あるものを飲まされ飼育されるそうです。あるものとは何でしょうか。

- ①ビール ②ウイスキー ③日本酒



# 「血糖値が 気になり始めた方の食品」

「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「血糖値が気になり始めた方の食品」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534(平成17年8月1日現在)。



# 「トクホ」で 上手に ヘルシー ライフ!

## 40歳以上の10人に1人が 糖尿病予備軍

食事からとった糖分は、体内でブドウ糖として吸収され、体の各所でエネルギーとなり活用されます。このとき、ブドウ糖を体の細胞に取り込むホルモンであるインスリンがすい臓から分泌されます。

すい臓からインスリンが分泌されなかったり、遅れて分泌されたりすると、ブドウ糖が細胞に十分取り込まれず、血液中に多く残ってしまいます。これが高血糖の状態です。糖尿病は、慢性的に高血糖が続く病気です。

糖尿病になると、血糖値が上がる一方で、細胞には栄養成分であるブドウ糖が行きわたらなくなるため、細胞や臓器が弱ってしまいます。その結果、網膜症(視力低下や失明)、腎症(たんぱく尿や腎不全など)、神経症(しびれなど)といった深刻な合併症を引き起こします。さらに、動脈硬化が促進され、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす場合もあります。

糖尿病は、インスリンがほとんど分泌されない1型と、インスリンが分泌されているのに、作用が不十分だったり、分泌が遅れたりといった2型に大きく分類されま

す。日本人の糖尿病患者の95%は2型ですが、その要因には、遺伝的なものに加え、肥満や過食などの生活習慣が深く関わっています。現代において、生活習慣病の一つとして激増したのがこの2型糖尿病なのです。

厚生労働省の調査によると、糖尿病が強く疑われる人と糖尿病の可能性を否定できない人の合計が全国で1620万人に上ることが明らかになっています(平成14年調査)。そして、40歳以上の10人に1人がこのような「糖尿病予備軍」であるといわれています。

## 血糖値が気になり始めた 方のためのトクホの成分

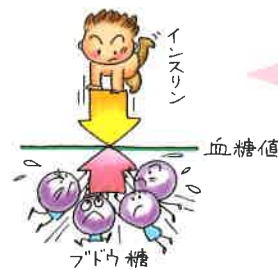
トクホの「血糖値が気になり始めた方の食品」は、糖の吸収を穏やかにして、インスリンの分泌が不足したり遅れたりした場合でも、食後の血糖値が過剰に上がらないように働く成分を含んでいます。**難消化性デキストリン**…難消化性デキストリンは食物繊維の一つで、糖質の吸収を遅らせることでインスリンの分泌をコントロールする効果があります。食物繊

維には便秘の解消などの整腸作用も期待できます。トクホには、清涼飲料水や豆腐があります。

**グアバ葉ポリフェノール**…グアバ葉ポリフェノールは、タンニンが複数結合した形の物質で、糖に働く消化酵素の作用をセーブすることで、糖の吸収を抑える働きがあります。トクホには、清涼飲料水があります。

**小麦アルブミン**…小麦アルブミンは小麦に含まれるたんぱく質です。アミラーゼというでんぷんの消化酵素の働きを緩やかにして、血糖値が急に上昇するのを防ぐ働きがあります。トクホには、粉末状のスープがあります。

その他、**L-アラビノース**や豆鼓エキスもトクホに利用されている成分です。



血液中のブドウ糖に対して、インスリンの分泌量が少なかったり、作用が不十分だったりすると、血糖値が上昇します。

## 糖尿病が進行するとこんなことに…

出典:(財)日本健康・栄養食品協会

### 糖尿病の3大合併症

- 糖尿病網膜症(目)
- 糖尿病性腎症(腎臓)
- 糖尿病性神経障害(足)



脳では…  
●脳卒中  
心臓では…  
●心筋梗塞

糖尿病は動脈硬化を進展させ、心筋梗塞や脳卒中を引き起こします。

糖尿病は自覚症状がないまま進行し、血糖値が高い状態が長く続くことによって、さまざまな合併症を引き起こします。

## トクホのナゼ? ナニ?

### 「トクホの効果や安全性は信頼できるの?」

トクホの効果については、試験管から動物、ヒトに対する試験をはじめ、多くの科学的な試験結果をもとに、健康の保持や増進に役立つことが証明されています。評価にあたっては医学や栄養学などのいろいろな分野の学識者が関わっています。

また、トクホの申請にあたっては、食品メーカーなどの申請者が有効性、安全性、品質などに関する資料についてまとめ、それを「食品安全委員会」および「薬事・食品衛生審議会」が厳正に個別の審査を行います。その結果、適正と判断されたものについてのみ、厚生労働大臣よりトクホの表示が許可されるのです。つまり、効果や安全性についての厳しい審査が通ったもののみ許可されるので、安心して摂取することができるのです。



① 飼育するにあたりビールを飲ませる目的の一つとして、食欲の増進があります。ビールに含まれるビール酵母は、牛が食べたものの消化や吸収を良くするといわれています。同じアルコールでも、日本酒やウイスキーでは効果はないようです。

# 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。

ドラマが火付け役となった近年の韓国ブーム。私も、『冬のソナタ』はダイジェスト版を観ました。親や年配者を尊重する姿勢や節度を保った男女の恋愛の様子などに、爽やかさを感じました。『韓流』には見習う点が大いにありますね。

実は私は2002年に韓国を訪問しています。韓国法医学会の開祖であり、高麗大学名誉教授の文國鎮（ムン・ゴクジン）先生との対談が目的でした。先生とは1968年に日本法医学学会出席のため訪日した際に話してから30年来の付き合いになるものの、実際にお会いするのはそのときが3

### 「韓流」から学ぶもの

度目。初めての韓国、初めての海外旅行でしたが、温かいもてなしに感激しました。対談のテーマは、韓国の近年の犯罪事情を伺い日本と比較することでしたが、興味深い発見がいろいろありました。

#### 「二度死ぬ」という考え方

最大の違いは、韓国にある「アイゴ―二度死」という死の概念です。たとえ肉体が滅んでも魂は残り、死後も心はつながり続けると考える。火葬すると魂まで消失することになり「二度目の死」を与えることになるの

で、土葬や風葬が一般的なのだそうです。だから、変死体の解剖をしようとする、「死んだ人間をまた殺すのか」と遺族から責められることもよくあるそうです。「解剖すれば生き返るのか」と聞く遺族が多い日本とはずいぶん違います。

解剖といえば、検死制度も違うので、自殺の場合や病院で死亡した場合などはたとえ死因不明でも遺族が拒否すれば解剖されません。これでは自殺に見せかけた殺人事件なども見逃される恐れもある。犯罪防止と治安維持のためにも日本のような法医学制度を早急に整備したいと文先生は

話していました。

また、日本の葬儀では「笑って楽しく送ろう」という考え方がありますが、韓国では葬儀の場で笑ったり大声を出したりは不謹慎。また葬式の前に、家族やごく親しい友人だけで三日間も死者を囲む、「三日葬」と呼ばれる会もあるなど、死者の葬り方にも違いが見られます。

#### 色濃く残る、儒教の教え

韓国ドラマでもおなじみの家族制度や年長者尊重の意識は、儒教の教えによります。この教えに基づき、家

庭でも学校でも「一貫性のある教育」が行われます。しかも、男子には徴兵制度があり、親と子、教師と生徒といった上下関係を教え込まれる機会もあります。そうしたことで伝統や社会体制が維持されています。

昔の日本にも同様の教えがあったものの、終戦後の社会制度の変化によって消えていきました。特に、子どもにはのびのびとさせ長所を伸ばそうという自由教育は、子どもを叱らない親や教師を生みました。善悪の判断がつかない子どもが育ってしまったのは、その影響かもしれません。韓国でこんな話を聞きました。修学旅行で韓国に来た日本の高校生一行。先生が話をしても、ほとんどの学生はふざけていて話を聞いていない。その様子を見た宿の従業員は「韓国ではありえないこと。日本は10年後に滅びる」と感じたそうです。

一つだけ残念なのは韓国の歴史教育。いまだに日本に対する被害者意識が強く、敵視する思想が残っています。日本は今、敵国だったアメリカとも友好関係を築いているのに、韓国とはなかなかそういう関係になれないのはなぜでしょう。徐々に戦争を知らない人の時代になってきています。過去にこだわりすぎると新しい発展ができないような気がします。昔のわだかまりを捨て両国が共存協調に向かうきっかけに、今の韓流ブームが役立つことを願います。



動物の中で、ひととき目立つしま模様をもつシマウマですが、このしま模様にはどのような役目があるでしょうか。

- ①おしゃれのため
- ②天敵封じのため
- ③敵をおびきよせるため



# はっらっ メニュー

～豆腐料理で心と体を温める～

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 栄養科学研究所  
管理栄養士

石川裕子氏



豆腐は、豆乳に凝固剤を加えて固めた食品で、消化吸収が良く、良質な大豆たんぱく質を食べやすい形にしています。豆乳の濃度や凝固剤の種類、製造法の違いにより多種多様です。まずは木綿豆腐、絹ごし豆腐、充填豆腐などがあります。料理の数も多く、江戸時代の「豆腐百珍」「続豆腐百珍」には既に200種以上の料理法が記されています。

汁の実・田楽・煮物に、特に冬は、鍋物・湯豆腐と体が温まり疲れを癒す料理にと、出番も多い食品です。離乳食から介護食まで用途も広い豆腐ですが、「TOFU」でインターナショナルになり、「豆腐」と書くと幸せな気持ちになりませんか。

汁の実・田楽・煮物に、特に冬は、鍋物・湯豆腐と体が温まり疲れを癒す料理にと、出番も多い食品です。離乳食から介護食まで用途も広い豆腐ですが、「TOFU」でインターナショナルになり、「豆腐」と書くと幸せな気持ちになりませんか。

## 豆腐のチャンプルー

手軽で栄養バランスのよい沖縄料理

栄養価1人分  
エネルギー ……169 kcal  
塩分 ……1.7 g  
カリウム ……522 mg  
カルシウム ……158 mg  
ビタミンC ……15 mg

### 材料 (2人分)

木綿豆腐 ……200g (小1丁)	油 ……8g (小さじ2)
ツナ水煮缶 ……40g (小1/2缶)	塩 ……少々
ハクサイ ……100g (1枚)	しょうゆ ……12g (小さじ2)
長ネギ ……50g (1/2本)	砂糖 ……1.5g (小さじ1/2)
ニンジン ……40g (1/3本)	かつお節 ……適宜
シメジ ……50g (1/2パック)	ごま油 ……2g (小さじ1/2)



### 作り方 調理時間：15分

- ① 木綿豆腐は皿にのせてしばらく置き、水気をきる。ハクサイは太めのせん切り、長ネギは斜めの薄切り、ニンジンは5cmくらいのせん切り、シメジは小房に分け、モヤシは洗っておく。
- ② フライパンに油を熱し、ニンジン、ハクサイ、長ネギ、シメジ、モヤシの順に炒め、手でちぎった豆腐とツナを加えて、調味し、さらに炒める。
- ③ 仕上げにごま油を加えて炒め、器に盛り、かつお節をふる。



## 「短期入所生活介護」と 「短期入所療養介護」の違いを教えてください。

**A** サービスを提供する施設によって呼称は異なりますが、どちらも公的介護保険サービスの一つで、いわゆる「ショートステイ」のことです。ショートステイとは、介護者が冠婚葬祭で家を空けなければならないとき、病気になったとき、あるいはまとまった休暇を取りたいときなどに一時的に高齢者や病人を預かるサービスです。

「短期入所生活介護」は、介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)で、「短期入所療養介護」は、医療機関や介護老人保健施設で実施されています。以前、これらのサービスは、介護度別に半年単位で利用限度日数が決められていましたが、現在この規則は撤廃され、居宅サービスの利用限度額の範囲内であれば必要な分だけ利用することができます。

一方、利用料は介護度と施設の種類によって違ってきます。一般的に介護度が重いほど、また配置職員数が多いほど、利用料は高くなります。送迎費や食費、雑費、個室料などは全額自己負担です。

両者のサービス内容は、ほとんど変わりません。ただし、脳卒中の後遺症があったり、尿管や胃ろうなどの医療的な処置を受けている場合は、医療スタッフが充実している「短期入所療養介護」のほうが安心でしょう。

一方、自宅での療養生活が長い高齢者ほど、環境を突然変えられると不安に陥りやすいものです。そのため、最初は2～3日のショートステイから始め、同じ施設を利用しながら少しずつ預ける日数を延長し、施設介護に慣れてもらうことも大切です。

- 答** ② 動物達の目は色を区別することができないと考えられ、白と黒の2色のしまは遠くから見ると草原の模様と酷似して判別しにくいようです。

# 視機能トレーニングで脳もいきいき!

静止視力、動体視力、周辺視野、瞬間視力など、眼のもつさまざまな機能を十分に働かせることによって、集中力や注意力、判断力などのレベルアップを目指しましょう。

ここでは“見る力=視機能”を鍛えるだけでな

く、目から入った情報を脳で処理し体へ伝えるというトレーニングも行います。



脳の機能は、よい刺激を与えれば年齢に関係なく活性化するといわれます。さあ、ご家族皆さんで楽しみながらチャレンジしてください。

## 温泉地の名前探し トレーニング

左の点線内に挙げた温泉地名が、右の表の中に埋まっています。すべてを見つけ出すと、5文字だけ使わなかったものがあります。そのあまった文字を繋ぎ合わせると、ある言葉になりますが、さて、その言葉とはなんでしょうか。かかった時間を計ってください。

草津	クサツ
湯布院	ユフイン
黒川	クロカワ
別府	ベップ
登別	ノボリベツ
银山	ギンザン
乳頭	ニュウトウ
蔦	ツタ
有馬	アリマ
蔵王	ザオウ
伊香保	イカホ
法師	ハウシ
熱海	アタミ

温泉地名はタテ、ヨコに入っています。上からも下からも、左からも右からも読む場合があります。文字は共有して使用できます。なお、促音の「っ」「ゅ」なども大きな字で表記しています。

ホ	ダ	ノ	ウ	ト	ウ	ユ	ニ
カ		ボ	ナ	ク	ロ	カ	ワ
イ	イ	リ	ギ	タ	ミ	タ	ア
プ	ツ	ベ	ン	ツ	サ	ク	マ
イ	ユ	ツ	ザ	オ	ウ		リ
ホ	ウ	シ	ン	イ	フ	ユ	ア

答え

イ      ナ



### 温泉地探しの判定

1分以内 **よくできました このまま維持しましょう**

1分台 **もう一息です**

2分台 **まだまだこれからです**

3分以上 **繰り返し何度もトライしてみましょう。**

★茶色は…安心感を与えるといわれる色です。大地のように包み込むような温かさを感じさせます。

カラーコーディネート 湯の国研究開発



# 【白内障】

水晶体（カメラのレンズに相当する部分）が濁って、光が通りにくくなり、視力が低下する病気です。先天性白内障、加齢性白内障、糖尿病やそのほかの全身病に伴って起こる白内障などがあります。ここでは、主に加齢性白内障について説明します。

ある調査によりますと、水晶体の濁りがわずかでもあれば白内障とすると、65歳以上の高齢者の約8割前後、70歳代後半では約9割に白内障があるということになるそうです。

視力が低下して日常生活に不自由を感じる場合には、手術療法を検討することになります。ただし、白内障手術の適応は視力だけでは決められません。年齢が若くなればなるほど軽度の白内障でも、車の運転や仕事に差し支えることもあり、ある程度の視力があっても手術が必要になります。

つまり手術時期は患者さんの生活環境に基づいて希望で決めることがほとんどなのです。最近では白内障の治療技術も発達しましたので、90歳を超えた方でも手術を受けられるようになっていきます。

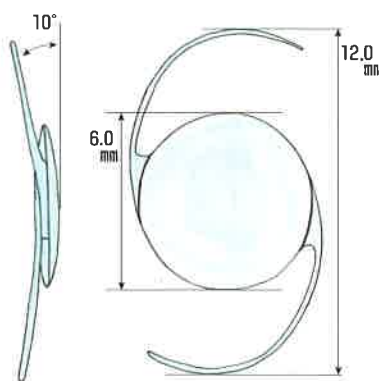
白内障の手術は、小さな切開から行う超音波水晶体乳化吸引法による囊外手術で眼内レンズを挿入する方法が広く行われています。この手術方法が開発されたから、手術に関連した注射、麻酔、手術

時間、手術後の安静の程度などが大きく変わり、日帰り手術が可能になってきました。

超音波水晶体乳化吸引法による白内障手術はすっかり定着した術式といえるのですが、最近では「より質の高い術後視機能」、つまりもつと生活に不自由をさせない視機能を与えるための研究が行われています。眼内レンズ挿入後の視機能に影響する要因として、①レンズ度数の誤差、②手術に起因する角膜乱視および角膜形状変化、③多焦点眼内レンズの使用、などが挙げられています。こうした問題が解決すれば手術後の生活がさらに快適になると思われます。

一般的には40歳を過ぎたころから眼科で白内障をはじめとする「目の成人病」についての定期的な検査を受けて、正確な診断をつけてもらうことが大切だとされています。

一眼内レンズのしくみ



## スタッフ紹介



中野 智恵子  
(なかの ちえこ)

明けましておめでとうございます。  
当院に勤め、早くも20数年がたちました。  
一年一年を大切に、新しいことにチャレンジし有意義な年を送っ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 手術設備有り
- 診療時間 月曜～金曜/AM8:30～12:00 PM1:30～5:00  
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

