

小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.48



ご挨拶



院長 小森 貴

だんだん過ごしやすくなってきました。夏の疲れは秋になって出ることも多いので、注意してお過ごしください。

さて先頃、牛乳の消費量がこの10年間減り続けているという気になるニュースがありました。過剰生産となった1000トン近くもの生乳が廃棄された地域もあるそうです。

カルシウムは、国が定めた栄養所要量に対して、日本人がどの年代でも不足している唯一の栄養素ですが、牛乳は、そのカルシウムを多く含む食品の代表選手です。カルシウムは骨を作るだけでなく、生命活動を広く支えている重要な栄養素で、不足すると消化器や循環器の働きも鈍くなります。

ある調査では、カルシウムやマグネシウムが多い地域ほど血圧は低く、脳卒中が少ないことがわかりました。アルツハイマー病はカルシウム不足が一因とのデータもありますし、海外では、カルシウムによる大腸がんの予防効果を示す大規模な研究の結果も報告されています。もちろん、中高年の腰痛や骨粗鬆症対策にも、運動とカルシウム摂取は欠かせません。

牛乳は、たんぱく質、糖質、脂質などほとんどの主要な栄養素を含むバランス食品です。爽やかな風が心地よい秋の朝夕には、散歩や屋外での軽い体操などをし、牛乳やヨーグルト、チーズなど乳製品を食生活にうまく取り入れて、健康づくりと体調維持を心がけましょう。カルシウムは、体内に比較的吸収されにくい栄養素なので、不足しないように毎日続けてとることが大切です。

なお、牛乳を飲むとおなかゴロゴロする方や牛乳アレルギーの方は、医師にご相談ください。

季節性感情障害の可能性も



「物思いにふける季節」ともいわれる秋。誰でもなんとなく感傷的になり、気分が沈みややすい時期です。しかし、それが春になるまでずっと続いてしまい、生活に支障が出てしまうようならば、季節性感情障害を疑う必要があります。

「秋特有の「もの悲しさ」がずっと続く

秋になると特に理由もなくもの悲しい気分になり、一時的に気が滅入るといえるのは、健康な人であってもよくあることです。

太陽がキラキラ照りつける夏が過ぎ、徐々に日が短くなり、朝夕も冷え込んでくると、生活のリズムや体調がそうした自然の変化についていけず、ゆううつな気分になる場合があります。また、秋の夜長に、ついテレビや読書などで夜更かしをして、睡眠のサイクルが乱れ、調子を崩すケースもあります。程度の差こそあれ、誰でも少しは思い当たるこ

とがあるのではないのでしょうか？

しかし、毎年決まって秋冬に激しい気分の落ち込みが起こり、そのま

ま春になるまでずっと続いてしま

と、生活に支障が出てしまいます。

このような場合、うつ病の一種であ

る「季節性感情障害」が疑われます。

英語名はSAD(Seasonal Affective

Disorder)といい、1980年代の米国

で名づけられました。季節性感情

障害は、10～11月ごろにうつ状態が

始まり、翌年1～2月ごろに症状が

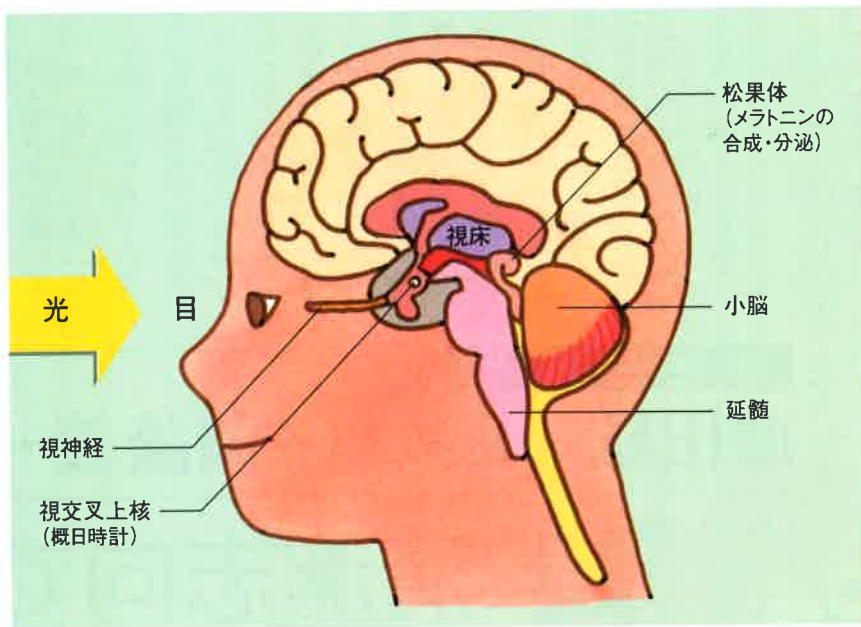
ピークを迎え、春先に治まるという

サイクルを繰り返すのが特徴で、秋

冬うつ病ともいいます。

主な症状としては、ゆううつな気

体内リズムを司る脳の仕組み



人間は、朝の光を浴びると、視交叉上核が松果体にメラトニンをつくるよう指令を出します。メラトニンは、松果体が指令を受けてから14～16時間後に分泌が始まり、人間はこれによって眠くなります。高照度光療法はこの仕組みを利用して体内リズムを整え、うつ症状の改善を図る治療法です。

分、不安、疲労感、意欲や関心の低下などの、一般的なうつ症状以外に、過眠、過食、甘い物やご飯類をむしのように食べたくなる、といったものがあります。一般的なうつ病では、不眠や食欲不振が主な症状に挙げられるのですが、この点、季節性感情障害は逆といえます。もしこのよう

な症状が2年続けて起こったら、専門医に相談したほうがよいでしょう。なお、季節性感情障害の中には、春になると症状が急転し、極端に活動的になり、睡眠への欲求が低下し、食欲が減退するなど、冬とは正反対の症状になる人もいます。この場合も専門医に相談しましょう。

ホルモンや日照時間と関係

季節性感情障害は女性に多い傾向があり、男性対女性の比率は1対4といわれています。女性は、月経の周期的な変化や妊娠、出産、閉経など、男性よりもダイナミックに性ホルモンの影響を受けることが関係していると考えられています。

また、地域によって発症のしやすさに差があるのも、この病気の特徴です。世界では、北欧諸国のように緯度が高く日照時間の少ない地域ほど発症率が高くなっています。日本では、太平洋側よりも日本海側に多いといわれています。

このような地域差から、季節性感情障害は日照時間とそれに伴う体内リズムに関係が深いと考えられています。

発症年齢は20歳代が多いものの、20歳代～50歳代以降と幅広くなっています。

体内リズムを正常化する光療法が効果的

季節性感情障害の治療は、一般のうつ病治療と同様に、抗うつ薬による薬物治療も行われますが、現在では「高照度光療法」が有効であるといわれています。これは、2500

ルクス程度の高照度の光を、朝と夕方1～2時間、患者さんに当てるというものです。この光の強さは春の屋外と同程度で、通常の室内光量の約5倍の明るさです。

なぜ光を浴びると良いのでしょうか。光が目から入ることで、視神経が脳の視床下部で交差している視交叉上核という部分から、松果体という組織に信号が送られます。すると、松果体で体内リズムを司るホルモンであるメラトニンが合成、分泌されるようになります。季節性感情障害は、日照時間の不足による体内リズムの乱れが原因と考えられています。高照度光療法は、人工的に日を浴びる機会をつくり、乱れてしまった体内リズムを整えることで諸症状を緩和していくというわけです。

また、季節性感情障害の場合、過眠や日中の眠気といった睡眠・覚醒のリズムの障害が多く見られますが、これらにビタミンB₁₂が効果的であることが知られています。ビタミンB₁₂はアセチルコリン、ノルアドレナリン、セロトニンといった神経伝達物質の合成を促進するといわれます。これが睡眠・覚醒リズム障害や感情障害に効果をもたらしていると考えられています。

雨上がりの空に、太陽の光に誘われて現れる虹。虹の七色のうち、一番外側の赤色から最も遠い色は何色でしょうか。

- ① 紫 ② 黄 ③ 青

インドネシアの

カリマンタン島にて

私は、インドネシアのカリマンタン島に三十五年間も毎年通っています。私が訪れている場所は、マハカム河に沿ったタンジュン村です。私はマハカム河を見るたびに、インドネシア人の何ともいえない温かさを感じます。彼らの温かさや雄大さは、この悠々たる大河に象徴される自然観や世界観、人間観からきているのではないか、と思ったりします。

マハカム河の両岸には、ぎっしりと家が建てられています。そして、その家の側には粗末な堀立て小屋が必ずついています。それがトイレなのです。トイレが「川屋」といわれた訳がわかりました。

カリマンタン島の子どもたちは、このマハカム河で泳いだり、遊んだりしています。こんな汚い河で泳いだりして大丈夫だろうか、と初めは私も心配したのですが、彼らを毎年観察していると、日本人の子どもたちよりはるかに元気だということに気づきました。彼らの瞳は輝いていました。皮膚は黒光りして、アトピー性皮膚炎になっている子どもはいませんでした。喘息や花粉症になつている子どももいませんでした。

寄生虫博士

～藤田紘一郎のバイ菌談義～



“超”清潔志向で日本は健康？

なぜ、汚い河で遊んでいる子どもたちはアレルギー病にならないのだろうか、という疑問が私の生涯の研究課題になったのです。二十一年間、及ぶ研究の結果、寄生虫や細菌、ウイルスといった微生物と人が付き合っていると、アレルギーが発症しないということがわかったのです。

あふれる抗菌グッズ

ひるがえって日本の現状を見てみましょう。今、日本は抗菌社会です。街には抗菌グッズがあふれています。日本のテレビ局は毎日のように、「抗菌」「除菌」「消臭」のコマーシャルの宣伝を流し続けています。

しかし、私たちはいろいろな微生物で守られていることを忘れていないでしょうか。皮膚には表皮ブドウ球菌など十種類の菌がいて、私たちの皮膚を守ってくれているのです。女性の膣にはデーデルマン乳酸菌という細菌がいて、雑菌の繁殖を抑えてくれているのです。腸内にはたくさんの細菌類がいて、ビタミンを合成したり、免疫力を上げたりしてくれているのです。

このように私たちを守っている菌たちを「バッチイもの」として、徹底的に排除したりすると、私たちは免疫力を落とし、アトピー性皮膚炎や気管支喘息、花粉症などといったアレルギー性疾患にかかってしまうのです。

心も体も弱体化

そして、この“超”清潔志向は私たち日本人にもつと深刻な影響を及ぼし始めました。すなわち「感

性や情熱の萎縮」が起こってきているのです。そして超清潔症候群やプリック病、自己臭症といった精神の病気に悩む日本人が増加しています。

「きれい社会」は、現代日本人の肉体を弱体化させたばかりでなく、精神的な衰弱をも誘導してきたといえるのではないのでしょうか。

東京医科歯科大学名誉教授
人間総合科学大学教授
藤田 紘一郎

プロフィール

東京医科歯科大学名誉教授、人間総合科学大学教授。専門は、寄生虫学、熱帯医学、感染免疫学。

マラリア、フィラリア、成人T細胞白血病やエイズ関連の免疫研究、人畜感染症の研究などを続けている。

「寄生虫体内のアレルゲンの発見」「ATLウイルスの伝染経路の発見」など多くの業績がある。『笑うカイチュウ』『空飛ぶ寄生虫』『えっへん』『清潔はビョーキだ』ほか、著書多数。近刊は『パラサイト式血液型診断』（新潮選書）など。

誰でもできる 今からできる

記憶の

方略をつかむための

ステップ 1 2 3



■監修
九州ルーテル学院大学
心理臨床学科
(神経心理学/高次脳機能障害学)
教授 中島恵子氏

記憶力が落ちた、記憶力が悪いなどと嘆くことはありません。
「気づく」「覚える」「思い出す」の三つの力を鍛えれば、誰でも記憶力を向上させることができます。
あきらめずに、気長に取り組んでみましょう。

◆ステップ1◆「気づく力」を高める!①

〜このごろ、うっかり忘れが多くありませんか？

思い出すのに時間がかかる、集中力が落ちた、一度に複数のことを覚えられなくなった、大事な用件をうっかり忘れてしまう、以前に会った人の名前がなかなか出てこない…。これらに思い当たることはありませんか。

多くの人が記憶力の向上を願っており、記憶力への意識が高い人も多いようすが、「気づく力」を意識している人は多くありません。気づく力は、記憶力増強の最初のステップです。

◆目で見て気づく

生活の中で、多くの情報は「目」から入ってきます。ただ何気なく見ている時は、「見えているけれど見ていない」状態です。しかし意識して見ている時は、そのままイメージや言葉として捉える力が働くので、記憶として残りやすくなります。

◆「関心を持つ」ことから始める

私たちの関心は、見慣れたものに対しては薄れがちです。例えば、都会で生活している人は、立ち並ぶビル街や人混みなどに対して特に関心を持ちません。一方、自然の中で生活している人は、澄んだ空気やすぐ近くでさえずる鳥の生態などにいつも関心を持っているわけではないでしょう。

◆思い出す力も高める

生活の中でもいつも見慣れているものを、なるべくたくさん思い浮かべてみましょう。中から、一つを選んで関心を持ってみてください。そうすると、それに付随する事柄や細かいことに気づくだけでなく、「思い出す力」を高める効果もあります。

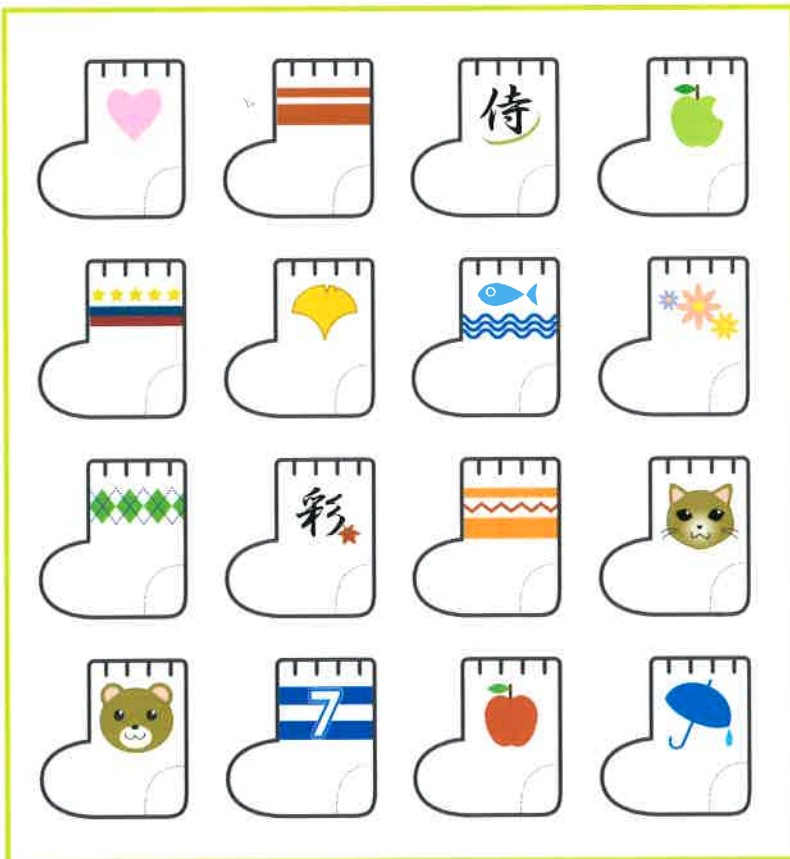
目で見て気づくために、細かい点に気をつける問題から始めましょう。

制限時間

くつ下探し

1分

囲みの中に6枚のくつ下があります。まず1分間見た後この図を隠して、左の図の中からこの6枚のくつ下を選んで、○をつけてください。(制限時間1分)



最も身近な健康管理といわれるウォーキング。ところが、足ではなく手で歩いた人の最長記録があるそうです。その距離はどれくらいでしょうか。

- ① 2000km ② 1400km ③ 800km



元気な食卓



監修・料理

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
管理栄養士 根岸由紀子氏
同大助手・管理栄養士 石川裕子氏

【サンマ】

サンマ(秋刀魚)は10月が脂がのった旬で、栄養的にもたくさんの方が期待されます。ビタミンB₁₂(貧血に効果がある)、ビタミンA(皮膚や粘膜を丈夫にし、がんの予防にもなる)、DHAとEPA(動脈硬化、心筋梗塞そして高血圧の予防)、そして良質のたんぱく質を含みます。日本では古くから秋の味覚、庶民の魚ですが、近年は脂がのらない時期も、刺身で食されています。魚の臭みが気になる場合は、酢、カボス、レモン、スタチ、ユズなどを用いて中和することにより消臭できます。旬には鮮魚を使うのがベストですが、今回は手軽に缶詰を利用したレシピをご紹介します。

缶詰を使えばおいしく簡単に サンマごはん

調理時間

5分

エネルギー ……391kcal

塩分 ……1.1g

カリウム ……131mg

カルシウム ……146mg

材料(2人分)

サンマ味付け缶詰 ……100g(固形量1缶)
梅肉(たたいた梅干しでも) ……10g
青ジソ ……(2枚)
ごはん ……300g

作り方

- ① 青ジソは洗って軸を除き、せん切りにする。
- ② 温かいごはんを混ぜ、汁気を切ったサンマ(味付け缶詰)を混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り、青ジソを添える。

知っておきたい医療用語

QOL

治療法を決める 大切な指標の二つ

英語のクオリティ・オブ・ライフ(quality of life)の略で、キュー・オー・エルと読みます。生活の質、あるいは人生の質などと訳されます。

年齢を重ねたり、病気になったりすると、体にさまざまな変化が起こって、これまで当たり前できていたことが、思うようにできなくなることがあります。例えば、脳梗塞の発作の後遺症で、右手と右足を自由に動かすことができなくなったり、QOLが低下したとあります。逆にリハビリテーションがうまくいって、右手と右足がある程度自由に動かせるようになった場合、以前より「QOLが高まった」、あるいは「向上した」といいます。

このようにQOLは、日常生活を快適に過ごすことができるかどうかを示すもので、病気の治療法を決める際の大切な指標の一つです。特にがんの治療では、生存率だけが治療法の判定基準とされた時代がありました。現在では治療後のQOLも重視されるようになっていきました。

がんの手術をする際に、がんそのものをうまく切除できても、その後、患者さんが寝たきりになってしまったのでは、治療が成功したとは言いきれません。命を救うためにやむなくそうなる場合もありますが、できれば手術後のQOLも考えて、手術法を工夫する必要があります。痛みや副作用も、QOLの観点から、なるべく減らす治療が望ましいわけです。

がんに限らず、あらゆる病気の治療において、QOLは重視されるようになりました。特に手術を受ける場合や治療が長期間にわたる場合は、QOLがどうなるのか、事前に十分な説明を受けるようにしましょう。





実践 アンチエイジング

老化阻止はライフスタイル次第

監修

米井嘉一氏
同志社大学アンチエイジングリサーチセンター教授
日本抗加齢学会理事

皮膚のアンチエイジング編

若々しい皮膚を保つカギは「光老化」対策

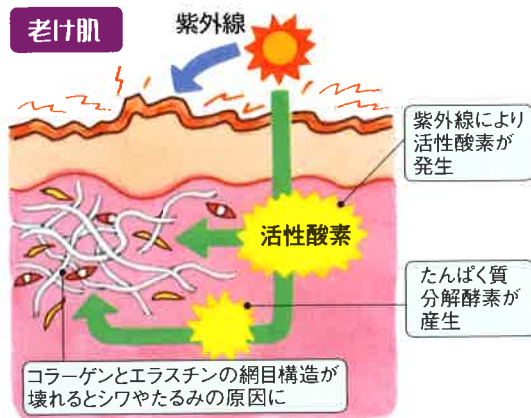
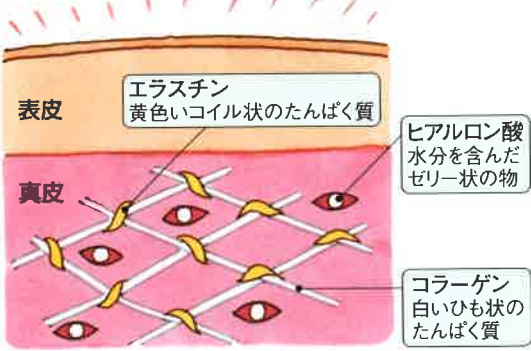
活性酸素がコラーゲンをばらばらに切断

皮膚の老化の8割は、紫外線のA波(UVA)の作用によって起こる

「光老化」といわれています。紫外線を浴びると、角質層にメラニン色素が沈着し、シミにつながることはよく知られています。しかし、「光老化」はシワやたるみもつくり出します。

紫外線が皮膚を老化させる仕組み

健康な肌 網目構造になったコラーゲンとエラスチンが肌の弾力を保っている



若いときなら多少紫外線の害を受けても、すぐに修復してしまいます。ところが、年をとれば、遺伝子レベルで老化の要素が加わってくるので油断ができません。その一つは「コラーゲンを分解する酵素が増える」という遺伝子の「スイッチ」が入ることです。他にも「保湿成分が少なくなる」といっ

遺伝子スイッチで修復力も衰える

若く健康な皮膚はコラーゲンやエラスチンなどの線維が規則正しく並んで、皮膚の弾力を支えています。それが紫外線を浴びることによって皮下に活性酸素が発生し、コラーゲンやエラスチンの規則正しい並びを切断してしまうために、皮膚が弾力を失ってたるんだり、シワができてきたりするので(図参照)。

今からでも遅くはありません。皮膚を若々しく保つには、アウトドアには帽子、運転中は長袖や手袋、日差しの強い日中の外出には日傘といったように、まずは生活の中で紫外線カットを心がけましょう。また、皮下に発生する活性酸素が多くなっても消去できるよう、βカロテン・ビタミンC・Eなどの酸化ビタミン、セレン・マンガ・亜鉛などの酸化ミネラルなど、酸化化食品を食卓に欠かさないことも、皮膚の老化を予防します。

たような遺伝子の変化が加わって、紫外線の害に対する修復力が衰え、皮膚の老化に拍車がかかってきます。

では、どれくらい「光老化」が進んでいるかといえば、露出度の少ないお尻の皮膚が、紫外線の影響が最も少ない部分。それ以外の皮膚との差が「光老化」に相当します。

消化性潰瘍

胃液には、強い酸度の塩酸や、たんぱく質を分解するペプシンが含まれています。これらは食べ物の消化にとって不可欠ですが、その半面、胃自体を消化してしまいかねない危険なものです。

そこで胃壁は、特殊な粘液を分泌する粘膜で覆われ保護されています。また、粘膜が多少傷ついたとしても、胃壁に流れる豊富な血液から栄養を補給し、すぐに新しい細胞がつくられて修復されます。

胃壁は、何重にもガードされているわけですが、何かの理由でこの防御システムのバランスが崩れると、胃酸などが胃や十二指腸の壁を攻撃し、欠損ができてしまいます。これが消化性潰瘍です。胃と十二指腸は隣接しており、潰瘍の原因や症状、治療法が共通しているため、ひとまとめにして消化性潰瘍(あるいは胃・十二指腸潰瘍)と呼ばれています。

最近、消化性潰瘍のできる原因のひとつとして注目されているものに、ヘリコバクター・ピロリという細菌(通称ピロリ菌)があります。日本人の場合、ピロリ菌の感染率が高く、40歳代以上では70〜80%の人が感染していると推測さ

れています。感染者がすべて消化性潰瘍になるわけではありませんが、特に再発を繰り返す場合は密接な関係があることがわかっていきます。

ピロリ菌による消化性潰瘍の治療としては、「除菌療法」が有効です。除菌療法では、はじめに血液検査や吐いた息の成分検査によりピロリ菌の感染を確認し、その後、薬を1週間服用します。薬は3種類(ピロリ菌の抗菌薬が2種類、胃酸の分泌を抑える酸分泌抑制薬が1種類)を用い、治療後4週間たったら完全に除菌できたかどうかを確認します。

除菌療法の成功率は約9割で、一度除菌すれば再感染することはほとんどありません。副作用の心配はあまりありませんが、下痢や軟便、味覚異常、舌炎、口内炎、皮疹などが報告されています。

胃壁の拡大図



スタッフ紹介



北 桂子
(きた けいこ)
(副院長)

このたび、8月から月・金の午後、診療を担当させて頂くことになりました。

皆様に満足していただけるような診療を目指して努力したいと思います。

どうぞよろしくお願い致します。

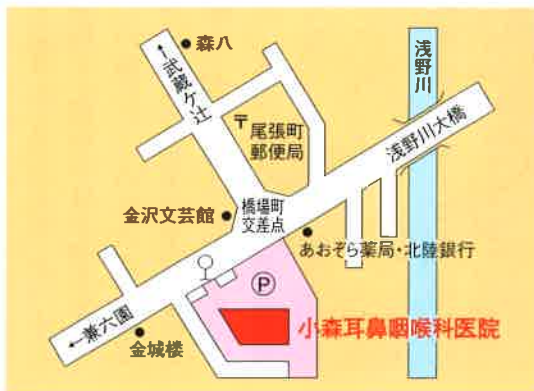


- 診察科目 耳鼻咽喉科、気管食道科 手術設備有り
- 診療時間 月曜～金曜/AM8:30～12:00 PM1:30～4:30
土曜/AM8:30～12:00 PM1:30～3:00
日・祝祭日・木曜日午後休診

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/



小森耳鼻咽喉科医院