



ご挨拶



院長 小森 貴

暑い季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。昨年、厚生労働省から「妊産婦のための食生活指針」が作成されました。この内容は、「日本人の摂取基準」や「食事バランスガイド」を基に作られていますので、ご紹介しましょう。

- ① 妊娠前から、健康なからだづくりを
- ② 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ③ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- ④ からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
- ⑤ 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に
- ⑥ 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- ⑦ 母乳育児も、バランスのよい食生活の中で
- ⑧ たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- ⑨ お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日、からだど心にゆとりのある生活から生まれます

これらのいくつかは、妊産婦の方だけでなく一般の方にも、共通項として当てはまります。現在の日本人の平均的な食事構成では、総エネルギーに占める脂肪エネルギーの割合が多くなっていますが、これは、短時間で手軽に調理でき、ポリウムのある揚げ物や炒め物など、油をたくさん使った主菜が増えていることが理由の一つと考えられます。調理法を蒸す、焼くなどに変え、主食、特にご飯を中心に、肉・魚・卵などの主菜を食べ過ぎないように注意しましょう。

脂肪摂取が多い一方、日本人の野菜摂取量は平均的に少なく、中でも20〜30歳代の女性では、1日の摂取目標を大きく下回っています。野菜、きのこ、いも、海藻を中心とした副菜を、たっぷりとりましょう。野菜は、ゆでる、煮るなどの調理法で、生よりたくさんとることができますので、工夫してみてください。



健康チエック

高齢になるにつれて、食べ物を噛んだり、飲み込んだり、味わったりする力が弱くなるため、気づかないうちに食事の内容が変化し、健康上、好ましくない傾向になっていることがあります。食べるときの違和感などを手掛かりに食生活をチエックし、適切な対策をとりましょう。

① マンゴをチエック



物が噛みにくい、食べにくいと感じていると、自然に食事の量が減るので、全体として栄養が不足しがちになる心配があります。つい食べやすい物ばかり食べてしまい、栄養が偏る可能性もあります。

また、無意識に固いものや繊維の多い物を避けるので、肉や野菜、海藻などが不足しがちになります。**【対策】**まず、歯の具合が悪くないか注意してください。義歯が合わない、歯がぐらつく、歯が抜けたままになっているなどといったことがあると、噛みにくく食べにくさを感じます。歯科の診察を受けましょう。

また、老化のせいで噛む力が弱くなっている可能性もあります。調理方法を工夫して、細かく切ったり、軟らかく煮たりすると食べやすくなります。物が飲み込みにくい場合も、このような調理法が対策になります。



② マンゴをチエック



「食べた物をなかなかゴクンできない」「喉に引っ掛かる」「喉に詰まった感じがある」などは、物を飲み込みにくくなっているサインです。

物を飲み込む一瞬には、口や舌、喉、食道など多くの神経や筋肉が互いに協調して働いています。このどこかに障害があったり、老化でスムーズな協調ができなくなったりすると、物を飲み込みにくくなります。

また、食道や口腔内の病気、麻痺、脳卒中の後遺症などで飲み込みにくくなることもあります。

飲み込みにくいために、食が細くなったり、飲み込みやすい物ばかりを食べるようになると、栄養不足や栄養の偏りが起こりやす

くなります。

【対策】1回に口に入れる食べ物の量を、よく噛める程度に調整し、飲み込みやすい大きさや状態までしっかり噛み砕いてから飲み込むようにしましょう。

噛むのに不自由を感じたら、義歯の調整などをしてみましょう。

また、絹ごし豆腐やポタージュなどのように、軟らかく適度な粘り気があると飲み込みやすいので、そのような食品を選びましょう。

③ マンゴをチエック



食べるとき、むせたり、咳込んだりする**ことが多くありませんか**

物を飲み込むときは、反射的に気管が閉じ、同時に食道が開くので、食べ物は気管には入らず食道に入ります。加齢や病気の後遺症などでこの反射運動がうまくいかなくなると、食べ物が気管に入り(誤嚥ごえんという)、むせや咳込みを起こすのです。

このようなことを繰り返している
と、気管に入った食べ物や水分、口
の中の細菌がもとで肺炎(誤嚥性肺
炎)になる恐れがあります。高齢で
の肺炎は命にかかわることが多いの
で、食事時のむせや咳込みを軽視
せず適切な対策をとることが必要
です。

【対策】少量ずつ口に運び、しっかりと
噛んでから飲み込むようにします。
食べ物は、小さく切ったり、軟ら
かく調理したり、トロミを付けたら
すると飲み込みやすくなります。
固い物、細か過ぎる物、バラバラに



なりやすい物、ノリのように口の中
や喉にくっつきやすい物は避けま
す。水分もむせやすいので要注意で
す。少量ずつ飲むか、トロミを付け
るなどの工夫をしましょう。

「味」がわからなくなっていますか



「何を食べても味が薄い」「味があ
まりしない」などと感じたら、味覚
が落ちているのかもしれない。

味に鈍くなるのは、加齢現象の1
つです。舌や口の粘膜にある味を感
じる突起(味蕾という)が減ったり、
唾液の量が減って味の成分(呈味成
分)が溶けにくくなったりするため
に味を感じにくくなるのです。味蕾
細胞の新陳代謝に必要な亜鉛が不
足することも、味覚を鈍くします。
また、舌や口腔、耳、神経の病氣、
血液やホルモンの病氣、薬の使用な
どで味がわからなくなることあり

ります。

味に鈍感になる
と、濃い味付けの物
を好むようになり、
塩分や糖分のとり
過ぎになりがちで
す。塩分のとり過
ぎは高血圧、糖分

のとり過ぎは糖尿病を招きます。

【対策】努めて薄味に調理し、薄味
の食品を選ぶようにします。

薄味のもの足りなさは、だしのう
まみ、酢などの酸味、ゴマなどの香
りを利かせて補います。牛乳などで
コクを出すのもよい方法です。

亜鉛不足を防ぐには、緑茶、抹茶、
カキ、ゴマなど亜鉛の豊富な食
品を増やしましょう。

水分摂取を減らしていませんか



「トイレが近くなるので」と、故
意に水分の摂取量を減らしていま
せんか。

高齢になると喉の渇きを感じにく
くなるので、「喉が渇いたら飲め
ばいい」と考えていると水分の摂取
量が減り、水分不足を招きやすい
ものです。

水分不足になると尿が出にくく

なり、腎臓や膀胱に老廃物がたま
って、細菌感染や結石が起きやす
くなります。

もつと重大なのは、血液の粘り気
が強くなるために血液の流れが悪
くなり、脳卒中や心筋梗塞などを
引き起こすことです。



【対策】1日にとりたい水分の量は
1000~1500ccが目安です。
普通のコップ(180cc)で6~8杯
ですから、起きがけ、食後、おやつ
のときなど何回にも分けて飲む習
慣をつければ、それほど無理なく飲
める量です。

特に夏場は喉の渇きを感じるか
どうかに関係なく、意識して水分
をとりましょう。

食事では、スープやみそ汁などの
汁物を必ず添える、炒め物や焼き
物より水分が多い煮物を増やす、
果物をとるなどといった工夫で水分
の摂取量を増やせます。

体内では、それぞれの機能を持つ内臓が毎日せっせと働いています。成人の内臓で最も大きい内臓は何でしょうか。



- ① 肝臓 ② 脾臓 ③ 膵臓

日本人はにおいに敏感な民族といわれています。欧米人などに比べ、体臭が少ないことがあって、ちょっとしたにおいにも反応するようになったのでしょうか。

清潔志向は相変わらず年々強まっています。「朝シャン」「制汗剤」「加齢臭ケア」などが老若男女を問わず日本人全体の関心事になっています。しかし、「におわない」のは本当によいことなのでしょうか。「においを消す」ことにはどんな意味があるのでしょうか。

においに敏感になった文明人

体臭は、皮脂の酸化や、汗の成分が皮膚の常在菌に分解されることによつて発生します。体温調節のために全身に分布するエクリン腺から分泌される汗は、わずかに塩分を含む水で、そんなににおいはありませんが、放置すると多少臭くなります。

エクリン腺から出る汗は、普通、汗腺内でミネラルが再吸収されています。サラサラの状態です。しかし、運動不足や冷房の効いた部屋などにじっとしていたりして普段から汗をかかないでいると、再吸収機能が低下し、ミネラル分を多く含んだベタついた汗が出てくるの

寄生虫博士

～藤田紘一郎のバイ菌談義～



におわないのはよいことか

まったのでしよう。

生き物を

弱体化させる「におい消し」

誰でも、その人固有の体臭があります。犬の嗅覚は人間の一千万倍近くの能力があるといわれています。訓練された警察犬は、かすかに地面に残された犯人固有の体臭をかぎ分けることができます。

人間の場合、こうした固有の体臭に40歳を過ぎるころになると「加齢臭」が加わるようになります。加齢とともに、パルミトオレイン酸という皮脂がにじみ出てくるようになります。この皮脂が、やはり加齢によって増加する過酸化脂質によって酸化され、ノネナールという物質ができます。これが加齢臭の原因です。

しかし、におうからという理由だけで、こうした固有の体臭を消してよいのでしょうか。動物がにおいを消すのは、身を隠すときです。においを消すということは、個人を消滅させることにつながると思われる。無臭化は、目立ちたくないと意識の表れでしょう。

加齢臭を気嫌いしていると、やがて自分になるであろう老人や病人たちと自然につき合えなくなるのです。

無臭志向によつて社会から「不快なおい」が消えるのに伴い、自分のおいを気にするあまり対人関係に支障をきたす心の病が増えてきました。しかし、この「体臭恐怖」は日本人独特の病気で、海外には症状も病名もない病なのです。

人間社会は本来、異物を抱え込んで成立しているものです。「におい」などを異物として排除していくと、集団が均一化して免疫力が低下し、生き物として弱体化するのだということに、我々は気づかなくてはなりません。

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

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、フィリリア、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、『子どもの「免疫力」を高める方法』『ウンコ口手帖』など著書多数。

答え① 人間の成人の体中で、最も大きい内臓は肝臓です。肝臓の大きさは成人男性で約1.3kg、女性では1.2kgほどの重さがあります。これは体重の約50分の1に当たります。

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言ったことはありません。「気づく」「覚える」「思い出す」の3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！④

「頭の引き出し、整理されていますか？」

これまでの連載でお話ししてきたように、気づく力を高めるには、「関心を持つこと」「きっかけ」「注意力」が必要です。いかがでしょうか、自分の意識が変わること、うっかりミスが減ってきていませんか。

「意識して見る習慣をつけること」が、実は記憶力の低下を防ぐ大事な役割をしているのです。今回は、意識して見る習慣をつけるための方法をご紹介します。習慣になるように、何度もやってみましょう。クセにしていましましょう！

◆ 意識して見るための3つの道筋

① まず全体をとらえ、② 次に細部を意識して見るように心がけ、③ さらに全体と細部との関係を自分なりに整理して見る、という3つの習慣をつけてください。これらを意識的に続けることで、「目で見て気づく」ための注意力は確実にアップします。

◆ 全体→細部→整理

よく見慣れている景色、自分の部屋の様子などで練習します。

最初に、全体を見てとらえます。例えば、人物、場所、物の配置など、見た物の全体像を頭の中でイメージします。

次に、細部を見てとらえます。人物の表情、着ている服、場所の特徴、絵や写真の雰囲気、色彩など、より細かい部分を意識します。

さらに、見た物の全体と細部との関係を整理して、言葉で表現します。イメージを言葉にして言うてみることは、大きな効果を上げます。

◆ 記憶の情報は、整理整頓する

気づいたことが頭の中で整理されていると、その情報が保てるようになります。部屋の中が整理されていると、必要な物をすぐに出しやすいですよね。頭の中も同じなのです。

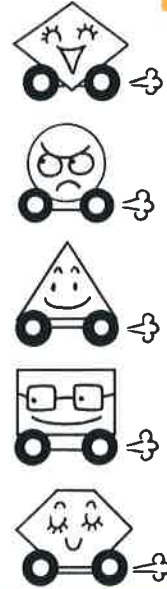
2

制限時間

車探し

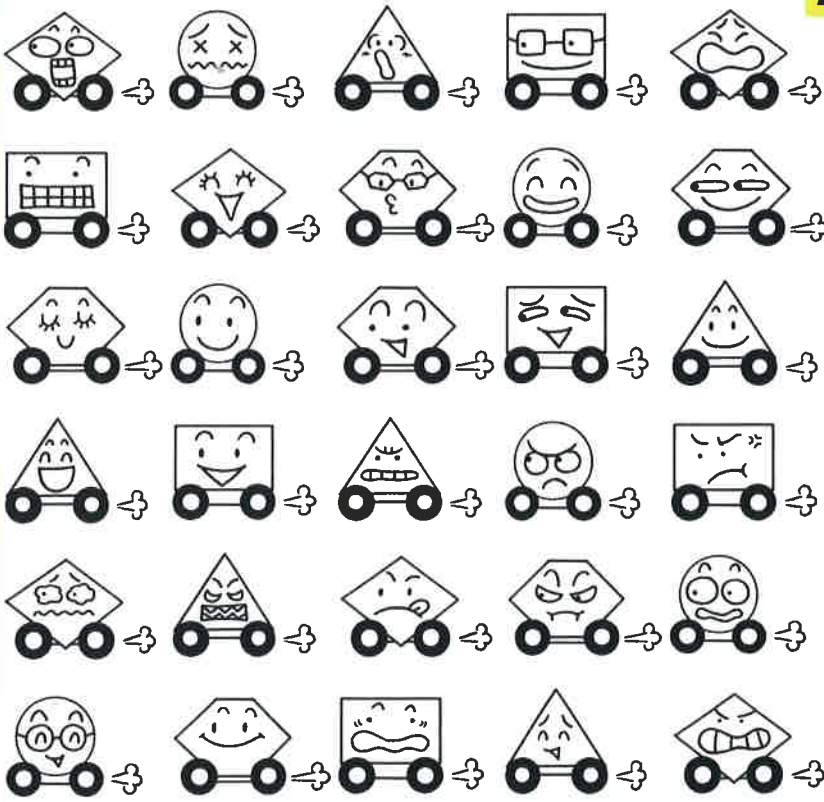
1分

1



①の囲みの中に、5種類の車の絵があります。まずこれらを1分間見た後、①の囲みの図を隠してください。次に、②の囲みの30個の車の中から、最初に見た5種類の車の絵を選んで、○をつけてください。

(制限時間1分)



元気な食卓

監修・料理

女子栄養大学准教授・
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
同大助教・管理栄養士 石川裕子氏



ココナッツ

熱帯各地に産するココヤシという高木のヤシ果実がココナッツで、厚い果皮の中に殻があり、その中心の液状胚乳がココナッツジュースです。殻の内側には固形胚乳の層ができます。ココナッツミルクは、この固形胚乳をすりおろし、水やココナッツジュースと一緒に弱火で煮込んでから裏ごしし、絞って作ったものです。湯で簡単に作ることもあります。果肉を乾燥したものをコブラといい、絞ってココナッツ油をとります。ココナッツは、熱帯料理では独特のその風味が香辛料の効いた料理と合い、カレーや料理の仕上げに、菓子にといろいろ使います。

夏野菜のグリーンカレー

彩り豊かな

材料(5人分)

- 鶏モモ肉(皮なし)..... 300g
- 玉ネギ 200g(中1個)
- ナス 240g(3本)
- パプリカ(赤・黄) 270g(各1個ずつ)
- オクラ 35g(5本)
- 油 8g(小さじ2)
- グリーンカレーペースト 25g
- ココナッツミルク(粉末) 60g(1袋)
- 300ccの水で溶く
- 水 300cc(1.5カップ)
- 砂糖 6g(小さじ2)
- ナンプラー 12g(小さじ2)
- 薄口しょうゆで代用なら大さじ1

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。玉ネギは縦8つ割り、ナスは2cm幅の輪切りにし、さっと水にさらす。パプリカは縦6つに切ってから食べやすい大きさに切る。オクラは塩でもみ、塩を洗い落とし斜め半分に切る。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。表面にこげ色がついたら、カレーペーストを加えて混ぜ、玉ネギ、ナス、パプリカを加える。ココナッツミルク、水、砂糖、ナンプラーも加えてひと煮立ちしたら弱火にして5分煮る。オクラを加え、再びひと煮立ちしたら火を止める。
- ③ 器にご飯を盛り、②をかける。

調理時間 **25分**

※米飯は含まず

エネルギー ...214kcal

塩分1.4g

カリウム626mg

カルシウム34mg

ビタミンC95mg

MRI

知っておきたい 医療用語

磁気を利用した画像検査 脳の診断などに威力

磁気共鳴画像法。エム・アール・アイといいます。強力な磁石を使って、画像を得る装置です。人体には多くの水が含まれています。水を構成している元素の1つである水素の原子核のふるまいに着目したのがMRIです。強力な磁場の中で水素の原子核から発せられる弱い電波を分析すると、正常な組織と異常な組織の違いがわかります。その電波をコンピューターで処理して、白黒の画像に描き出すのがMRIの仕組みです。



MRIでは骨や空気が画像に影響しません。このため、頭蓋骨に囲まれた脳の病気の診断に威力を発揮します。脳梗塞、脳腫瘍、脳動脈瘤などの診断によく使われるのはこのためです。ほかに、肝臓、胆嚢、膵臓などのがん、腎臓、膀胱、子宮、卵巣などの異常、脊髄腫瘍、ヘルニア、半月板損傷といった整形外科領域の病気の診断など、幅広い分野で利用されています。

縦、横、斜めなどの断面や立体画像を描くこともでき、精密な検査や手術後の経過観察などに適しています。

CT(コンピューター断層撮影)と違ってX線を使わないため、被曝の心配もありません。ただし、磁気の影響を受けるベーパーカーを装着している人は、MRI検査を受けることができません。また、血管を金属製のクリップで止めている人や、人工関節を使っている人は、検査が可能かどうか医師の判断が必要です。

MRIは筒状のトンネルに体を入れて検査をするのですが、検査中に装置から大きな音がするため、閉所が苦手な人には苦痛があります。最近はその欠点をなくしたオープンタイプの装置も使われるようになりました。



答え③ 1962年ジンバブエの鉱山で、2443カ所も刺された人がいました。治療の際に肌に刺さった針をすべて取り除きカウントしたといいます。アシナガバチは7～8月、スズメバチは7～10月、ミツバチは1年中、危険といわれています。



実践

アンチエイジング

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
日本抗加齢医学会理事

老化阻止はライフスタイル次第

● 筋肉のアンチエイジング ●

筋肉の衰えに待ったをかける スクワット&ウオーキング&ストレッチ

太ももの筋肉は特に
老化で衰えやすい

40歳を過ぎると脂肪が増えて、筋肉量が少なくなっていくきます。筋肉量の衰え方は、上半身より下半身に目立ち、足や腰の老化の原因になります。下半身で特に衰えが著しいのは、大腿四頭筋と呼ばれる太ももの前側の筋肉です。

大腿四頭筋は、膝関節を伸ばし、股関節を曲げるときに使う大きい筋肉ですから、衰えると特に膝関節に負担がかかります。その結果、関節の軟骨がすり減って痛む変形性膝関節症が発症しやすくなります。病気になるまでも、下半身の筋肉の老化によって、座る、立つ、歩

く、走るといった動作が素早くできなくなり、年を取ると、立ち上がる時「よししょ」と声が出るようになるのは、太ももの筋肉はもちろんだ、腰筋・背筋などの老化が進んでいる証拠と思いたしましょう。

「速筋」と「遅筋」をともに鍛えるのがポイント

筋肉の量が低下するスピードは、運動をしない人ほど早く進みます。例えば、入院して1日中ベッドに寝ていると、2日で筋肉量の1%もが落ちるといわれています。ですから筋肉の衰えに待ったをかけるには、体を動かし、筋肉に負荷をかけることが最も大事です。筋肉には、速い動きでパワーを出

◆イスを使ったスクワット

20回くらいを
めどに。



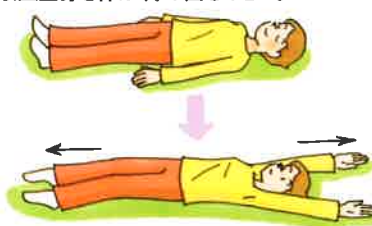
◆本格的なスクワット体操

ゆっくりと腰を落とし
きつくと感じる
ところでストップ。
8~10回を
めどに。



◆全身ストレッチ

両手を脇に置いてリラックス。両手を頭上に上げて
10秒以上全身を伸ばす。5回をめどに。



す(瞬発力)「速筋」線維と、持久力のある「遅筋」線維が混在していて、加齢により衰退が早いのは「速筋」です。そこで、筋肉のアンチエイジングには「速筋」を鍛える無酸素運動を取り入れることが大事です。

無酸素運動の代表は筋力トレーニング(筋トレ)です。最低でも週に2回くらいは筋トレを行いましょう。特にスクワットは、衰えやすい太ももを鍛えるのでお勧めです。一方の「遅筋」は有酸素運動で鍛

えられる筋肉。ウォーキングに代表される有酸素運動は、エネルギー代謝をよくして肥満の防止にもなります。30分くらい歩く日を週に3、4日は作りましょう。

さらに、関節の可動性をよくするために、寝る前や朝起きたとき、ストレッチをするのが効果的です。筋肉のアンチエイジングは、無酸素運動、有酸素運動、ストレッチを組み合わせて行うことがポイントです。筋肉は「使えば衰えない」のです。

老人性難聴

誰でも多かれ少なかれ、歳をとると耳の機能は落ちてしまいます。高齢社会に伴い、難聴の中でも老人性難聴は大きな問題になってくると思われます。

老人性難聴は、最初に高音が聞き取りにくくなり、次第に会話全体が聞き取りにくくなります。内耳の中にある音を受けとめる神経細胞はすでに20歳代後半には、老化が始まるといわれており、45歳を過ぎるころからその老化は加速し、60歳代になるとかなりの数の神経細胞が変質して働かなくなります。神経細胞の問題もさることながら、内耳から大脳までの経路も老化するので、言葉の聞き取り能力も低下します。また音の分析を行っているのが大脳ですので、その大脳が老化することによって、言葉のスピードにもついていけなくなり、聞き取ることが総合して起るのが老人性難聴です。

老人性難聴は治療することはほとんどできません。ビタミン剤が使用されたこともあります。ビタミン剤も含めて薬剤で聴力を回復させることは困難なことがわかりました。会話に不自由を感じるようになったら、補聴器を購入して、落ちてしまった耳の機能を補助してやらなければなりません。

補聴器を購入するには、直接販売店

で買うのではなく、専門医を受診して検査を受け、補聴器の試験をしてもらえる店を紹介してもらいましょう。補聴器はなかなか調整が難しいので、きちんとした検査が大変重要です。

以前の補聴器は雑音や不要な音ばかり入って聞き取りにくいこともあり、「補聴器はダメだ」と思っている方も多いかと思いますが、最近では技術の進歩により、性能の優れた補聴器も登場しています。強大な音がそのまま補聴器を通して入ってこないように、音を一定のレベルに抑えるシステムも組み込まれています。

老人性難聴で、まわりの人との会話が少なくなると、脳の機能もさらに低下してしまい、老け込み方が早いといわれています。周囲の人も積極的に話しかけて、会話をなるべくとるようにするとよいでしょう。



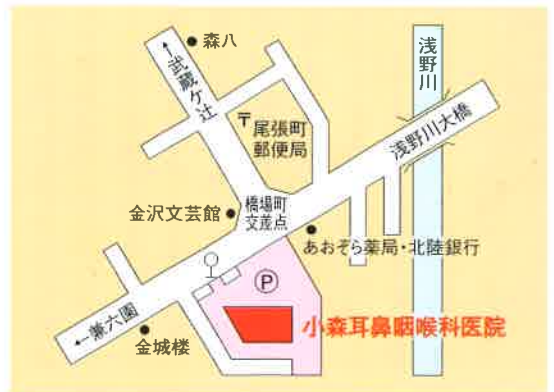
スタッフ紹介



白井 明子
(副院長)

光る雲がまぶしい季節になりました。天気の良い日は屋外でさわやかに過ごしたいですが、雨の日は読書もいいですね。このところは、休日に図書館で子供と絵本を選ぶのが一番の楽しみです。子供の本から新鮮な発見をすることもあります。

心温まる加古里子さんのだるまちゃんシリーズやユーモア溢れる五味太郎さんの絵本がおすすめです。



- 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