



### ご挨拶

院長 小森 貴



日ごとに秋の気配を感じるようになってきました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

さて、ピンクリボン・キャンペーンという、乳がん撲滅運動をご存じの方も多いと思います。乳がんはも

ともと欧米に多いがんでしたが、近年、日本でも大変増えてくるがんの1つです。食生活をはじめとしたライフスタイルの変化なども原因とみられています。がんの中で、女性の罹患率では第1位で、さらに増加傾向にあります。乳がんは、自己チェックや検診で見つけることが多いがんです。30歳以上の女性は、月に1度の自己チェックと年に1度の定期検診は、欠かさず行うようにしましょう。

一方、男性のがんである前立腺がんの早期発見・早期治療を呼びかける運動は、ブルークロザー・キャンペーンといえます。欧米では、前立腺がんは非常に罹患率が高く、こうした運動は1990年代から活発だったそうです。近年は日本人男性でも前立腺がんの増加傾向が止まらないことから、日本でもキャンペーン活動が盛んになってきました。前立腺がんの患者さんは100万人以上いるといわれており、高齢化の進展などを背景にさらに増加し、2020年には男性のがんの中で、罹患患者数が第2位になると予測されています。

前立腺がんは中高年に発症しやすいがんですが、自覚症状が表れにくいので、早期発見のためには検査が大切です。PSA検査（前立腺特異抗原検査）という簡単な血液検査で調べることが出来ます。前立腺に腫瘍ができたときに血液中に増えるPSAというたんぱく質の量を測り、この値が一定のレベルを超えていると、前立腺がんの可能性があるとこのこととなります。50歳を過ぎたら、ぜひ年に1度は前立腺の検査を行ってください。



# 成人女性の3〜4人に1人は子宮筋腫

## 上手につきあいまししょう

子宮筋腫は、女性ホルモンの分泌が盛んな年代に起きる病気。初経が早くなったことが、子宮筋腫を増やしているともいいます。できても支障のないことも多いのですが、ひどい貧血や重い生理痛の原因になっていることも。身近な病気であっても、あまり知られていない子宮筋腫の最近事情を探ってみました。

### 子宮筋腫はどんな病気？

子宮筋腫は、子宮にできる一種の腫瘍（いこぶ）です。腫瘍の中でも悪性（がん）のものとは違いますが、それとは違う良性のもので、たいてい知らない間にできており、成人女性の3〜4人に1人くらいは筋腫を持っているとみられています。

なぜ、子宮にこぶができるのかについては、はっきり説明されているわけではありません。しかし、子宮の筋層の中に核（筋腫の芽ともいえるもの）があり、それが女性ホルモン（エストロゲン）の影響によって育っていくのではないかと考えられています。ですから、子宮筋腫は初潮を迎える前の女の子にはできません。

### 女性ホルモンの分泌が盛んな成熟期に最も発症しやすい

前半にはなかったのに、年齢を経て月経周期を繰り返すうちに小さな筋腫ができ、徐々に大きくなっていくというのが典型的なパターンです。そして大きくなっても、閉経し、女性ホルモンの分泌が少なくなれば、自然に小さくなるのが普通です。

### 成熟期に最も発症しやすい

子宮筋腫といえば30歳代後半から40歳代に多い病気でした。しかし、最近では20歳代でも発症することが珍しくなくなっています。それは初経（月経が始まる）年齢が低くなっていることが原因の1つとされています。

早く月経が始まれば、それだけ女性の成熟期が長く続き、月経周期ごとに女性ホルモンの分泌が繰り返されます。しかも晩婚の人が多くなった、子どもの数が減って妊娠している期間が短くなったなど、現代女性のライフスタイルは、昔に比べて筋腫が育つために都合のよい環境といえます。

また、最近では子宮がんの検診で、子宮の内部が詳細に映し出される「経膈超音波法」が使われるようになり、検査の技術力が上がった結果、早期に発見される確率が高くなりました。実際、症状のない1〜2cmの小さな筋腫は、会社や自治体などの検診で婦人科を受診したときに指摘され、見つかったということも多いようです。

子宮筋腫にはどこにできるかによって大きく分けて3つのタイプがあり、タイプによって症状や日常生活への影響も違ってきます。

### できた場所によって症状が違う

3つのタイプ（イラスト参照）のうち、漿膜下筋腫は、しこりなどを感じても、痛みや月経異常が起きにくいのが特徴です。あまり妊娠の妨げにもならず、おとなしいタイプです。しかしまれに、突き出ている筋腫の茎がねじれ、強い下腹部痛が起き、緊急処置を要することがあります。

筋層内筋腫は、小さくて子宮の内



## こんな症状は要注意!!

- ① 月経時の出血量が多い、多くなった
- ② 月経が月に10日以上も続く
- ③ レバー状の血のかたまりが出る
- ④ 月経時に下腹部や腰がひどく痛む
- ⑤ 貧血ですぐ息切れがする
- ⑥ 頻尿でトイレが近い
- ⑦ 慢性的に便秘をしている
- ⑧ 下腹部がぼっこり出ている
- ⑨ 性交時に痛みを感じる
- ⑩ やけにおりものが多い
- ⑪ 結婚後、なかなか妊娠しない

\*①～⑤までは典型的な症状。早めに受診を。⑥～⑪は念のために受診をお勧めします。

## 子宮筋腫の3つのタイプ

### 漿膜下筋腫



子宮の筋層と、子宮の外側を覆う漿膜の間にできる筋腫。子宮の外側に突き出る形になるので、自覚症状が表れにくく発見しにくい。根元に茎があるタイプは有茎漿膜下筋腫ともいう。

### 筋層内筋腫



子宮の筋層の中にできるもので、筋腫の中でももっとも多いタイプ。小さいうちは症状があまり出ませんが、内腔近くに位置したり、内腔に向けて大きくなっていく場合は、月経時の痛みなどを伴うようになる。

### 粘膜下筋腫



子宮の内側を覆う内膜(粘膜)にできる筋腫。内腔に突き出る形になるため、小さくても、月経時の痛み、出血量が多い、貧血などさまざまな症状がでやすい。根元に茎があるタイプは有茎粘膜下筋腫ともいう。

腔から離れた位置にあれば影響も出て張り出しているが、子宮の内腔に向けて張り出している、月経時の痛みが強い、出血が多いといった症状が

出ます。また、できた場所によっては不妊の原因になる場合もあります。粘膜下筋腫は、子宮の粘膜のすぐ下にできるので、小さくても月経

の量が多い、月経時の痛みが激しい、生理が長く続くといった強い症状を伴います。妊娠を妨げることが多いのもこのタイプです。

このようにいろいろなタイプの筋腫があり、それも必ずしも年齢を経ると大きくなるとは限らず、小さいままのこともあります。大体6〜7割の人が無症状ともいわれていますから、ずっと気がつかずにいることもとても多いのです。

### 疑ったほうがよいサイン

子宮筋腫は比較的自覚症状が少ないのですが、急激に大きくなったときなどにひどい過多月経となり、受診して初めてわかったなどということもあります。筋腫によって子宮の内腔が押し広げられると、内膜の面積が広くなり出血量が増えるのです。

筋腫のせいで子宮の収縮が妨げられ、止血する働きが弱まって生理が長引くこともあります。生理の量が次第に多くなった、あるいは生理がダラダラと続くといった変化があったときには、要注意です。

また、出血量が多くなるために、貧血になることもあります。貧血気味で、疲れやすい、めまいやだるさを感じる、少し走ると動悸がするなどの症状があつたら、一度受診し

てみるとよいでしょう。

子宮筋腫は必ずしも不妊の原因にはならないのですが、できる場所や大きさによっては妊娠しにくくなったり、妊娠しても流産しやすくなったりすることがあります。結婚後、なかなか妊娠しないという人なども疑ってみる必要があります。

### 経過観察で終わることも

ところで、子宮筋腫は一刻を争う病気ではありませんから、見つかった場合でも、必ずしも急いで治療を受けなければならぬとは限りません。閉経を迎え、自然に小さくなつて治つてしまう場合も多いからです。

問題になるのは、どんどん大きくなつていつの間にか、前述のような重度の過多月経があるなどして、日常生活に支障をきたす場合で、改善を図る治療を行うこととなります。

治療法は大きく分けて薬物療法、手術がありますが、それぞれメリット、デメリットがあり、将来妊娠を望むかどうか、閉経までどれくらいあるかなど個々の事情や、状態により可能な治療が限られてくることもあります。その他の治療法も含め、選択にあたっては主治医と相談して、自分が何を望むか、じっくり考えて臨むことが大事です。



関節炎で、関節を人工関節に置き換えた最多記録があります。さてその数は何カ所でしょうか。

- ① 8カ所    ② 12カ所    ③ 20カ所



鹿児島で建設会社の社長をしている鎌田善政氏は「鹿児島県、掃除に学ぶ会」を設立し、鹿児島県に掃除の輪を広げています。私はその掃除に学ぶ会の勉強会に、講師として出席したことがあります。

鎌田氏によると、掃除を毎日続けるだけで赤字企業が黒字になり、荒廃した学校が甦り、犯罪も減少したという事実があるそうです。荒んだ人の心を落ち着かせ穏やかにするためには、掃除をしてきれいにすることが大切であると、実感したそうです。鎌田氏のグループは週一回、必ずどこかの学校のトイレ掃除を生徒たちと共にしています。

## 学校のトイレに行けない症候群

小学校で「うんちのできない子どもたち」が増えています。誰でもする「うんちをする」ことが、いじめの原因になっているからです。「いじめ」の背景にあるのは、間違いなく過剰な清潔観念でしょう。「汚い」「くさい」「バイ菌」が、いじめにあう子どもたちも最も傷つく言葉になっているのです。なぜなら、最近の子どもたちは、排便が人間にとつて最も汚い行為だと思っているからです。だから、うんちを公共の場であることが、いじめの対象となってしまうのでしょうか。

## 寄生虫博士

### ～藤田紘一郎のバイ菌談義～



# トイレ掃除で元気な子どもに

ところで、排泄行為が汚いもの、恥ずかしいもの意識されるのは何歳ごろなのでしょう。子どもは小さい時には、うんちやおしっこの話は大好きです。小学生でも低学年の子どもたちはやはり大好きで、トイレの話でも平気できます。しかし、高学年になると「うんち」と言っただけで、耳をふさいでしまう子どもが出てきます。

お母さんたちも赤ん坊の時や幼児期には、子どもがうんちをすると「いうんちね」などと言っています。しかし、子どもが大きくなってから「うんち」などという、「汚い。はしたないですよ。お行儀が悪い」と、話題にすることさえ許さなくなってしまうのです。

## トイレ掃除は体に良い

私はどんな子どもが、アトピー性皮膚炎や喘息になりやすいかを調査しました。1人遊びや屋内遊びをしている子どもに比べ、泥んこ遊びをしている子どものほうが明らかに、アトピーや喘息になっていませんでした。大阪の堺市で行った0157感染の調査では、0157菌を飲み込んだも1回も下痢をしなかった子どもが30%いましたが、その子どもたちは、すべて泥んこ遊びをしている

子どもでした。

つまりバイ菌と付き合っている子どもたちがアトピーになりにくい、0157にも感染しにくいということなのです。

その意味で、子どもにトイレ掃除をさせることが体に良いということになります。世の中には「他人菌」というのもあるそうで、自分専用の便座シートを持ち歩いている子どももいるそうです。それは、他人を信用しないということにもつながると思います。過剰な清潔志向は、確実に人間関係を悪くしているのです。

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細胞白血球やエイズ関連の免疫研究、人畜共通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。

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



■ 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 ◆ 覚える力を高める！①

「面倒くさい」と思うことが多くありませんか？

日常生活が単純化されてくると、生活のリズムに変化がないため、気を付けたり、先読みをしたり、時間を気にしたり、計画をしたりする機会が少なくなります。生活に変化がないと何かをしようと思いつくことが減るため、いつものスケジュール以外のことは「面倒くさい」と思ってしまうことが多くなってしまうでしょう。

## ◆ 生活の中に変化を取り入れる

「起床から就寝までの行動がおおよそ決まっている」「話す相手はたいいてい同じ人」など、生活に変化が少ない人で、「面倒くさい」と思うことが増えたなど気づいたら、意識的に変化を生活の中に取り入れましょう。

大勢の人が集まる場所に行ってみる、日によって行く場所を変えるなど、できることからやってみましょう。大勢の人が集まる場所ではどのように動けばいいかを考えますし、場所が異なれば利用する交通機関を変えなければいけませんので、変化が生まれます。

## ◆ いつもの習慣を意識して見る

いつもの習慣を見直しましょう。散歩する道を変えてみる、いつもと違うテレビ番組を観る、面倒くさいと思っていることを一つやってみる、家族の手伝いをする、部屋の模様替えをする…。このように、自分の周りの環境を少し変えてみることから始めてみましょう。

そして、生活の中で「見ているけれど意識して見えない」ことを「意識して見る」習慣をつけることです。覚える意識があると、覚える力は良くなります。

## ◆ 意識して覚える習慣をつける

ここで大事なことは、「面倒くさいと思わず意識できるか」ということです。

今回の問題では、2つの関係のある対語を覚えます。最初の言葉を見たら、対語を思い出せますか。関係のある言葉の組み合わせですから、それほど難しくないので、茶碗—「はん」などと間違えた人はいませんか。ぱっと見の印象だけで覚えた気になってしまうのは、ミスにつながります。意識的に集中して覚える習慣をつけましょう。

### 制限時間

1分

# 正しい対語は何？

1の囲みの中に、対語が10並んでいます。まず1分間見て、この囲みを隠します。2の囲みは右側がカッコになっていますので、カッコの中に正しい単語を書いてください。  
(制限時間1分)

- |     |   |     |
|-----|---|-----|
| 大人  | — | 子ども |
| 茶碗  | — | はし  |
| 都会  | — | 田舎  |
| 現実  | — | 夢   |
| 就寝  | — | 起床  |
| 晴天  | — | 雨天  |
| 交通  | — | 標識  |
| 机   | — | いす  |
| 豊作  | — | 凶作  |
| リンゴ | — | 果物  |

- |     |   |     |
|-----|---|-----|
| 大人  | — | ( ) |
| 茶碗  | — | ( ) |
| 都会  | — | ( ) |
| 現実  | — | ( ) |
| 就寝  | — | ( ) |
| 晴天  | — | ( ) |
| 交通  | — | ( ) |
| 机   | — | ( ) |
| 豊作  | — | ( ) |
| リンゴ | — | ( ) |



# 元気な食卓

監修・料理

女子栄養大学教授・  
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



## 新鮮な魚で作ってみてください 魚の汁ビーフン

### 材料(2人分)

- ビーフン(乾)..... 100g
- 白身魚..... 2切れ
- トマト..... 1個
- セロリ..... 1/2本
- 香菜(お好みで)..... 適宜
- 水..... 3カップ
- 塩..... 小さじ1/3
- こしょう..... 少々
- ヌクナム(またはしょうゆ)..... 大さじ1
- ライム(またはスダチ)..... 適宜

### 作り方

- ① 魚は一口大のそぎ切りにし、塩、こしょうで下味をつける。  
トマトは8つ割り、セロリの軸は斜め薄切り、香菜は食べやすい長さ、ライム(またはスダチ)はくし型に切る。  
ビーフンはさっと水洗いし、ざるにあげておく。
- ② 鍋に水と魚を入れ、火にかける。沸騰してきたらアクを取り、ビーフン、トマト、セロリの軸、塩、こしょう、ヌクナムを加えて5分程煮る。
- ③ 器に盛り、ライム(またはスダチ)をお好みで数滴しぼる

調理時間

15分

(1人分)  
エネルギー...343kcal  
塩分.....3.2g  
カリウム.....584mg  
カルシウム.....31mg  
ビタミンC.....11mg

【穀類】  
穀類は、人間にとってのおおもととなる食料で、小麦、米、トウモロコシが世界3大作物です。水分量が少なく輸送・貯蔵性に優れます。栄養学的には主にエネルギーの供給源ですが、日本人の場合、たんぱく質の供給源でもありません。キビ・アワ・ヒエ・モロコシ(コウリヤン・ソルガム)などは雑穀と呼ばれます。キビにも、もち種とうるち種があります。ご飯に米と一緒に混ぜて炊いたり、野菜スープに入れたり、料理に少しづつでも使うと、エネルギーだけではなく、ビタミンB群やミネラルの補給になり、夏バテ後の改善に有効でしょう。

## 知っておきたい 医療用語

### ガイドライン

公表されている  
標準的な診断・治療法

ガイドラインは、診療にあたって医師が目安とする診断や治療の基準です。厚生労働省の研究会や学会などが、さまざまな病気にそれぞれ標準的な診断法、治療法を定め公表し、必要に応じて改訂されています。

医師はこれまで、経験的に知られている方法で診断・治療を行ってきました。しかし、医学の進歩とともに、そうした経験的な手法の中には、あまり効果的でないものもあることがわかってきたのです。

また、医学は日進月歩なので、新しい医学研究成果を日常の診療に生かしていくことが必要です。

そのため、経験的な方法だけでなく、なるべく臨床研究によって科学的に裏付けられた方法を用いて診断・治療しようという考え方が広がり、ガイドラインが積極的に作られるようになりました。

ガイドラインに従えば、標準的な診断・治療ができます。診てもらった医師によって、受ける医療の質に大きな差がなくなるといふ点で、ガイドラインの普及は、患者さんにとって大きなメリットといえるでしょう。

ただし、ガイドラインは標準的な診療の方針を示すものです。実際には、医師は個々の患者さんに合わせて最適な方法で診断・治療を行います。病気は患者さん個人個人によって表れ方に差があり、薬の効果などにも違いがあります。ガイドラインがあるからといって、その患者さんに合わない治療を強制するようなことはありません。





# 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  
日本抗加齢医学会理事

### ● 筋肉のアンチエイジング ●

#### 免疫力アップの強い味方「腸内細菌」

年齢とともに腸内の悪玉菌がはびこる

腸の中には、常在菌が棲んでいて、ヒトが食べた栄養分の恩恵を受けながら健康に寄与するという、ギブ&テイクの関係を保っています。腸内の細菌は、便通を良くしてくれるほかに、ビタミンやホルモンを生成する、免疫力をアップし病原菌や発がんを予防する、といったように健康に大変役立つ存在です。

しかし、この腸内の細菌は、良い働きをする種類ばかりではありません。乳酸菌やビフィズス菌に代表される善玉の細菌と、ウエルシュ菌に代表される悪玉の細菌があり、役立つのはもちろん善玉菌です。若い

善玉菌が好むエサを食べると元気に働いてくれる

善玉菌は、生きた乳酸菌やビフィズス菌を添加した食品を食べること

いときには善玉菌が優勢を保ち、腸内バランスを整えているのですが、年齢を重ねるに従い悪玉菌が増加します。そうすると悪玉菌が作り出す毒素や腐敗物のために腸の免疫力はダウンし、ポリープやがんなどもできやすく、細菌感染も起こりやすくなります。

善玉菌と悪玉菌は絶えず、勢力争いをしています。そこで、大腸の若さと健康を保つためには、腸内の善玉菌を増やし、元気にすること

善玉菌は、生きた乳酸菌やビフィズス菌を添加した食品を食べること

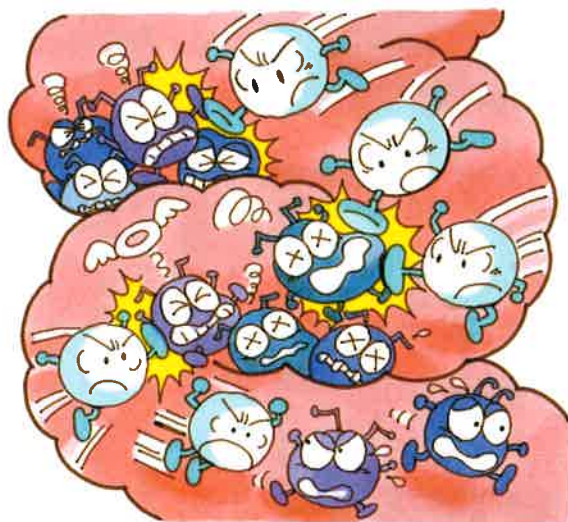
とによって増やすことができます。悪玉菌と戦う善玉菌の兵隊を直接補充するわけです。ヨーグルトや乳酸菌飲料、乳酸菌製剤などがこれにあたり、こうした食品を総称してプロバイオティクスといえます。

また、健康的な甘味料で知られるオリゴ糖や食物繊維などは、善玉菌のエサになることで間接的に元気にします。このように善玉菌

の好むエサを送り込み、その勢力を強める方法をプロバイオティクスといえます。

プロバイオティクスやプレバイオティクスによって、腸の蠕動運動が促進され便秘が解消する、発がんを促す物質の生成や腸内の病原菌の増殖が抑えられる、など、腸の健康を保つ効果が認められています。

食事では、悪玉菌が好むのは肉



類に多い動物性の脂肪です。肉の脂身は控えめにしましょう。反対に善玉菌が特に好む成分は、ブロッコリーやキャベツなど、アブラナ科の野菜に多い「スルフォラファン」という成分。また、モズクやワカメ、コンブなどには食物繊維「フコイダン」が多く含まれていて、善玉菌を元気にして、腸の若さを保ってくれます。



# 緑内障

健康診断や人間ドック、あるいは眼科を受診された際に「眼圧」の測定をしたことのある人が増えていることと思われます。眼圧というのは眼球を内側から外側へ押す圧力のことです。眼圧が適度に保たれることによって、眼球は一定の形や硬さを維持することができます。しかし、眼圧が高くと、緑内障（いわゆる「青こころひ」）である可能性があります。

眼圧を保つ働きをする房水という液体は毛様体でつくり、前房の隅角から抜けていきます。房水の循環が障害されると眼圧が上がります。視神経が圧迫されて視野狭窄や視力の低下を来します。この状態が緑内障です。

緑内障のタイプは、ほかの病気や炎症から起こる続発性の緑内障と、生れつきの先天的な緑内障を除くと閉塞隅角緑内障、開放隅角緑内障、正常（低）眼圧緑内障の3つに分けられます。

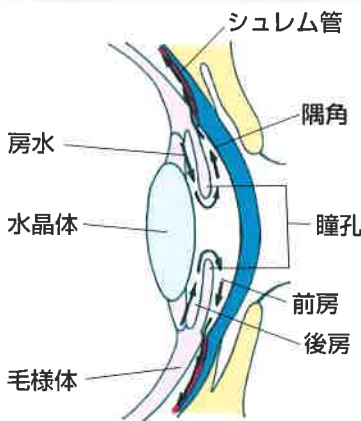
閉塞隅角緑内障は中高年の女性や眼球の比較的小さい人に多く、隅角が閉じることにより急速に眼圧が上昇することから、「急性緑内障」と呼ばれています。目の痛みも伴いますが、強烈な吐き気や頭痛に襲われ、内臓や脳の病気と勘違いして内科や脳神経外科を受診してしまうこともあります。しかし、治療が遅れると失明の危険が高いため、すぐに眼科の診療を受けることが肝要です。

開放隅角緑内障は徐々に眼圧が上がってくるため自覚症状のないことが多く、「慢性緑内障」と呼ばれています。自覚症状がないために全く気づかず、片眼が失明してしまつて初めて受診される人もみられます。

一方、最近わかつてきたことですが意外なことに、最も多いのが正常（低）眼圧緑内障です。このタイプは眼圧は正常またはそれより低いのに、緑内障の症状を起します。検診や眼科を受診した際に、視神経に緑内障性の陥凹がありそうだと疑われ、緑内障性の視野異常があることが確認されて診断がつきます。

緑内障は失明にもつながる病気ではありますが、最近では新しい点眼薬も数種類開発されてきており、点眼、内服、レーザー光による手術、あるいはメスを用いた顕微鏡での手術などを組み合わせることでコントロールすることができるようになってきています。

## 房水の循環



## スタッフ紹介



おけよし まさよ  
桶茂 昌代

今年も残りわずかとなり、過ごしやすい季節になりました。

秋といえば、スポーツ、食欲、読書などですが、これからの私は旅行を楽しみたいと思っています。

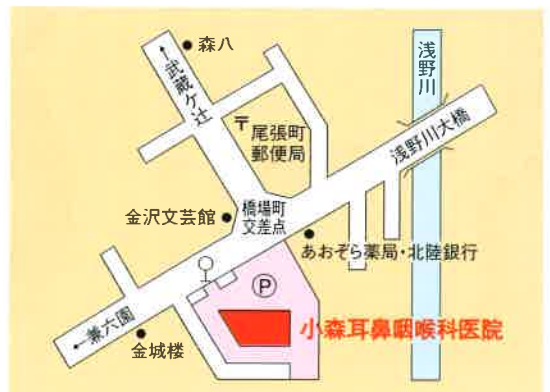
家族旅行はもちろん、友達との旅行もいいですね。国内、国外と見るところがたくさんあるので、いろいろと行ってみたいと思っています。

みなさんも心に残る旅の思い出をつくりましょう！



- 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