



ご挨拶



院長 小森 貴

あけましておめでとうございます。今年が、みなさまにとって健やかで明るい1年になりますよう、祈念しております。

さて、朝の食事がおいしいと、1日を元気に過ごせそうな気がしますね。しかしこのごろ、朝食を食べない人が多くなっているようです。

平成18年国民栄養調査によると、朝食の欠食率は若い世代で高く、20歳代では約28%、30歳代では約20%の人が朝食を食べないと回答しています。育ち盛りの小学生や中学生にも見受けられ、そのまま社会人になっても朝食の欠食が習慣になっている場合が多いようです。

しかし、一般には朝食をとったほうが、仕事での作業効率や授業での理解力がよいものです。脳の栄養であるブドウ糖は、寝ている間にかかり消費されていますから、脳を活発に働かせるためには、朝食は欠かせません。また、体温が上昇すること、1日のウォーミングアップ効果もあります。

最近では、そのことを裏付ける実験や調査も発表されており、朝食をきちんと食べる子は学力が高い、などという調査結果も出ています。

朝食を食べない理由は、朝は食欲がない、時間がないなどがほとんどのようです。夕食時間を早めたり、遅くなる場合は量を少なめにしたりしてみましよう。夜更かしや睡眠不足を解消できるように、生活を見直してみることも必要かもしれません。また、カロリー制限のために朝食を抜く人もいるようですが、かえって肥満になりやすいともいわれていますし、栄養素の摂取バランスが崩れやすいので、お勧めはできません。

寒い季節には特に、朝起きるのがつらいものですが、朝食抜きが習慣になっている人も、今年からはいつもより少し早起きをして、朝食をとるようにしてはいかがでしょうか。

# 冬に多い感染症から身を守る

## 毎日の生活の中でできる感染予防

冬はかぜを引きやすい季節。冬のかぜというといんフルエンザがその代表格というイメージがありますが、実は普通のかぜといんフルエンザとは別の病気です。また、夏に多いと思いがちな胃腸炎にも、冬に多く発生するものがあります。冬に多い感染症を予防して、この冬を元気に過ごしましょう。

### インフルエンザと かぜはどう違う？



インフルエンザは、インフルエンザウイルスによってうつる病気です。特徴は、急に38℃以上の高熱が出て、寒気、関節や筋肉の痛み、ひどい全身倦怠感などを伴うことです。鼻水や鼻づまり、咳などのかぜと同様の症状や、腹痛や下痢を伴うこともあります。毎年、年末ごろから患者さんが出始めて、1〜2月に全国的に流行します。

一方の普通のかぜは、鼻や喉の粘膜にウイルスや細菌が感染して炎症を起こすもので、原因のウイルスや細菌にはいくつもの種類があります。主な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、喉の痛み、咳などで、熱は出なかつたり、出ても微熱程度なのがほとんどです。炎症が喉の奥や気管支、肺に進んで気管支炎や肺炎を起こすと、咳や痰がひどくなり、息が苦しい、胸が痛い、高熱などの症状が出ます。乳幼児や高齢者など抵抗力の弱い人では、肺炎で死亡することもあります。

インフルエンザでも普通のかぜでも、こじれる前に早めに治療をしたほうが軽くすみます。特にインフルエンザは、発症から2日以内ならウイルスの活動を抑える薬が使えます。診断が遅れるとこの薬が使えなくなりやすいため、急に高熱が出たら、インフルエンザを疑ってできるだけ早く診察を受けてください。

### 冬に流行する ウイルス性の胃腸炎

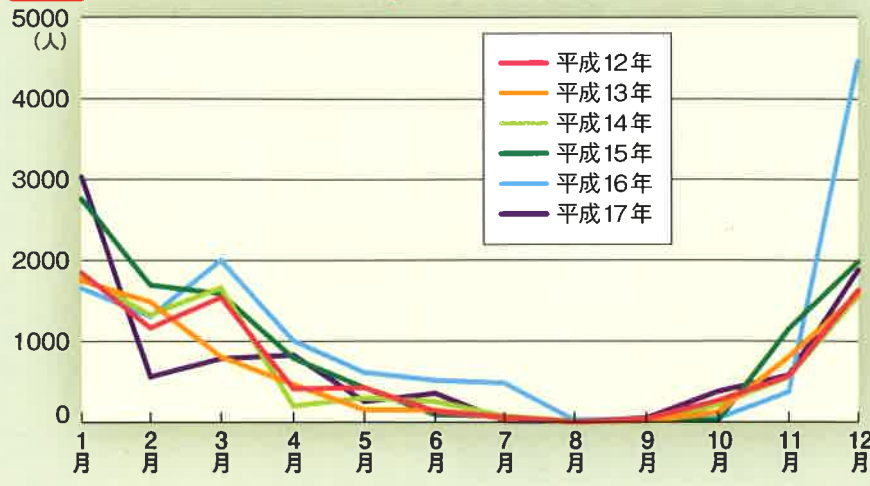
毎年、冬に流行する胃腸炎がノロウイルスによる感染性胃腸炎です。次ページのグラフは平成12〜17年の発生状況です。ノロウイルスは、カキなどの二枚貝の中にいて、それを生で食べたり、十分に加熱しないで食べたりすると人に感染します。また感染した人の嘔吐物や便などを介して、人から人へも感染します。感染力が非常に強く、家庭や職場などであつという間に広がり、集団発生することも少なくありません。

ウイルスに触れてから1〜2日以内に、激しい下痢や腹痛、吐き気や嘔吐、発熱などの症状が出ます。安静にしていれば、通常は2〜3日で良くなります。下痢と嘔吐で脱水傾向になりやすいので、吐き気が治まってきたら、少しずつ水分や消化の良いものを摂取します。水だけでなく、失われたミネラルや糖分が補給できるものの方が良いでしょう。子どもや高齢者は脱水状態になりやすいので、尿が濃い、口が乾燥する、ぐったりするなどの症状があったら、すぐに





## グラフ ノロウイルスによる食中毒の年別・月別報告



ノロウイルスに関するQ&A (厚生労働省:平成18年12月26日)より転用

## 正しく手を洗いましょう

腕時計や指輪を外し、そでを手首の上までまくりあげましょう。  
手に水をつけ、せっけんをしっかりと泡立て、次の手順で手を洗います。



医療機関に行き、点滴で水分やミネラルを補給してもらいましょう。

**おもな感染ルートは鼻と口と手**

インフルエンザやノロウイルスなどの身近な感染症の感染ルートは、鼻、口、手などです。感染した人の咳やくしゃみで飛び散った飛沫を吸い込んだり、嘔吐物など

を触った手から口に入るのが大半です。これらのルートを断つてやれば、高い確率で感染を防ぐことができます。

外から帰ったら必ずうがいをしてください。コップ1杯程度のぬるま湯やうがい薬で、喉についた汚れを落とし、湿気を与えます。

外出から帰ったとき、トイレの後、調理前や生ものを触ったとき

など、こまめに手を洗う習慣をつけましょう。たっぷりの泡で、指の間や指先、手首までしっかりと洗うことが大切です(図参照)。

うつる病気の流行中は、できるだけ人ごみを避け、人が多いところに行くときはマスクをしましょう。普通のマスクでウイルスの侵入を完全に防ぐことはできませんが、喉の湿気を保つこともでき、

ある程度は有効です。また、咳をしている人や熱がある人にはなるべく近寄らないようにしましょう。

**湿度と換気とゴミ処理が大切**

インフルエンザウイルスは低温と乾燥を好むので、家庭や職場では適度な湿度を保ちましょう。くしゃみやなどで飛び散った飛沫がいつまでも室内を浮遊していることがあるので、時々換気をすることも大切です。

感染した人が使ったティッシュペーパーが乾き、そこからウイルスがばらまかれることがあるので、ゴミはこまめにポリ袋に封入して処理しましょう。

ノロウイルスによる胃腸炎の場合、嘔吐物や便などに素手で触ってはいけません。消毒には、家庭用塩素系漂白剤が有効です。汚物を片付けるときは、マスクをし、使い捨ての手袋をつけて、家庭用塩素系漂白剤を10倍に薄めたものに浸したボロ布などでゆつくりとふき取ります。汚物はポリ袋に完全に封入して捨てます。衣服やタオル、シーツなども家庭用塩素系漂白剤を使い、ほかの洗濯物とは別にして洗濯しましょう。

**ミニクイズ** 人間の体を作ったり活動したりするのに必要な栄養素のうち特に重要なものは、3大栄養素といえます。さて次の組み合わせで正しいのはどれでしょう。 ①炭水化物 脂質 たんぱく質 ②ビタミン 脂質 たんぱく質 ③ミネラル 炭水化物 脂質

最近の医学の進歩は、目を見張るものがありますね。しかし、アトピー性皮膚炎や喘息、花粉症で悩む人は、毎年のように増えています。がん発生率は一向に減りません。

医学がこんなに進歩しているのに、なぜこのようなアレルギー病やがんは増え続けているのでしょうか。それは、これらの病気が現在の文明社会によって誘導され、増加する性質があるからです。

アレルギー病やがんは「免疫力の低下」によって発生する病気なのです。超清潔志向や利便性を追求している現代社会では、人間の免疫力が低下するよう誘導されているのです。

## 始めようプロバイオティクス

免疫力の70%は腸内細菌がつくっているといわれています。21世紀はプロバイオティクス、いわば予防の時代です。健康に役立つ微生物を用いて腸内環境を良くし、免疫力を高めて自然治癒力をつけようという研究が進んでいます。

その研究でわかったことは、腸の乳酸菌やビフィズス菌を増やし、腸内フローラのバランスをうまくとれるようにすれば、がんやアレルギー

## 寄生虫博士

# ～藤田紘一郎のバイ菌談義～



## 腸内細菌が若さの秘訣

オリゴ糖はでんぷんや砂糖、大豆、乳糖などを原料に作られる少糖類のことです。オリゴ糖が餌となつてビフィズス菌が増え、逆に悪玉菌が減つて、結果として免疫力が増強するのです。

## 若さを決める腸内細菌

ある20歳代の女性の便は、腸内細菌の10ないし15%を占めているはずのビフィズス菌が0.01%以下しかいませんでした。彼女はご飯を炊いたことがなく、お菓子しか食べていませんでした。彼女はまたひどい便秘で苦しんでいました。現代の女性のうち、実に48%の人が便秘で苦しんでいるのです。

一方、多くの会社員が「各駅停車症候群」で悩んでいます。緊張感が高まるとすぐ下痢をしてしまう企業戦士たちです。これらの人々は腸内細菌のバランスを崩していたのです。つまり、便秘も過敏性腸症候群と呼ばれる下痢も、いずれも腸内細菌の数が減つていたり、バランスを崩した結果、発生した病気なのです。

これらの人々の便を調べると、決まって善玉菌が減り、悪玉菌が増えています。悪玉菌は、腸内で有害物質を出し、がんなどの病気

の原因になるばかりでなく、人間を老化に向かわせていることがわかりました。

この悪玉菌は、年齢と共に増えていきますが、問題はまだ若い20歳代の人の便なのです。高齢者並みの異常な量の悪玉菌が見つかりました。つまり今、多くの若者たちの腸が老化し、若さが早く消失しているということなのです。

腸内細菌の餌となる穀類、野菜類、豆類などの手作りの食品を多くとつて、腸内細菌を増やす手立てが必要なのです。

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。  
マリア、フィリア、成人T細胞白血病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。

答え① 炭水化物はブドウ糖に分解され、脂質は脂肪酸に分解され主にエネルギー源として使われます。たんぱく質は筋肉や臓器、血液を作る材料になります。ちなみにビタミン、ミネラルを加えたものを5大栄養素といい、食物繊維を加えて6大栄養素と呼ぶこともあります。



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 2 ◆ 覚える力を高める! ②

「ちよつとだけ面倒なこと」をしなくなっていますか？

気がつかないうちに、「面倒くさい」と、「何かをしなくなっている生活」になっていませんか。「自分でできることは自分で」「気持ち大切にしてください。自分だけのことが「脳を使っている」ことなのです。

## ◆ 脳は使わないと機能が落ちる

脳は、使わないと機能低下を起こします。試しに、次のことを挙げてみてください。生活の中で、以前と比べて何をしなくなっているでしょう。自分でする意志を持つて行っていることは何でしょう。

脳機能低下を最初に自覚するのは「覚える力」です。実は、生活のあり方が大きく影響しているのです。

## ◆ 情報は覚えるリンクに分類される

脳に入ってくる情報は、記憶をつかさどっている「海馬」と呼ばれる部分で、「覚えておくこと」と「忘れていいこと」のふたりに分けられます。「覚えておくこと」に分類された情報は、さらに側頭葉で「長く覚えておくこと」と「時的に覚えておくこと」に仕分けされます。

例えば、駅のホームですれ違う人の顔などは、「忘れていいこと」に分類される情報です。また、手帳を見て電話をかけるときなどの電話番号は、「時的に覚えておくこと」に分類されます。

## ◆ 方略を使えばスムーズ

覚える力の低下は、この「時的に覚える力」の低下に表れます。問題で、「えーっと」と少し面倒くさいことをしてみましょう。

「い」から始まる言葉、と言われたら、どのような方略をたてて言葉を思い出すそうとするでしょうか。周りを見ながら「い」で始まる言葉を探そうとした人はいませんか。物を探して連想すると、時間がかかりすぎます。「い」の次から「あ、い、う、え、お」と順番に言葉をつないでいくと「居合抜き」「イイダコ」「家」というようにスムーズに出てきます。

### 制限時間

各 1分

# スラスラ単語

①「い」から始まる単語、②「れ」から始まる単語、③「こ」で終わる単語、④「つ」で終わる単語を、それぞれ1分間で思いっきりだけ書き出してみましょう。ただし、固有名詞(人名、地名、ブランド名など)は除きます。

①と②は10個以上、③と④は5個以上の単語が思い浮かぶように、頑張ってみましょう。  
(制限時間各1分)

① 「い」で始まる単語

② 「れ」で始まる単語

③ 「こ」で終わる単語

④ 「つ」で終わる単語

近年、いろいろな種類のシャンプーが発売されています。私たち人間にとって髪や地肌に最も適したものは次のどれでしょう。

- ① 弱酸性    ② アルカリ性    ③ 植物性



# 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



## 【豚肉】

豚肉は、部位や種類によって多少の違いがあるものの、たんぱく質を構成する必須アミノ酸のバランスが良く、ビタミンB<sub>1</sub>やB<sub>2</sub>が他の食肉より多く含まれているので、疲労回復や精神の安定に効果があります。脂肪にはコレステロール調節に役立つオレイン酸を多く含みます。レバーには鉄分が豊富で、野菜や穀類の非ヘム鉄に比べて吸収率が高いので、造血促進貧血予防に役立ちます。沖縄では、「泣き声以外は全部食べられる」といわれるくらい、\*副生物や脂まで、様々な料理で食べ尽くします。

\*副生物とは心臓(心)、肝臓(レバー)、腎臓(マメ)、胃(ガツ)、小腸(モ)、大腸(ダイチヨウ)、舌(タン)、足(トシク)、子宮(コブクロ)など  
「社団法人日本畜産副産物協会による」

柔らかしっとり

## 三枚肉と切干大根の煮物

### 材料 (5人分)

豚ばら肉 (三枚肉)	300g
切干大根 (乾)	55g
人参	中1本
ジャガイモ	中3個
油	大さじ1
だし汁	2カップ
塩	小さじ1
砂糖	大さじ7
しょうゆ	大さじ1・1/2

### 作り方

- 一口大に切った豚ばら肉をざるにのせ、熱湯をかける。鍋に入れてだし汁を加えて煮る。アクをとり、20分茹でる。そのまま冷まし、固まった脂を取り除く。切干大根はさっと洗ってひたひたの水で15分戻し、食べやすい長さに切る。人参は乱切り、ジャガイモは大きめの一口大に切る。
- 別の鍋に油を熱し、人参、ジャガイモ、切干大根を入れて炒める。油が全体にまわったら、①の豚ばら肉をだし汁ごと加え、沸騰したら弱火にして10分煮る。塩と砂糖を加えて約5分煮て、しょうゆを加えて煮汁がなくなるまで煮る。
- 器に盛る。

調理時間

60分

エネルギー	369kcal
塩分	2.2g
カリウム	875mg
カルシウム	73mg
ビタミンC	23mg

## 知っておきたい医療用語

### 理学療法士

#### 運動機能の回復を図るため 物理療法機器を駆使

理学療法士は、病気やけがのために体の運動機能が不自由になった人を対象に、歩行訓練や治療体操などの運動療法、電気療法、マッサージ療法、温熱療法などを通して機能を回復させ、社会生活に不便がないように手助けする専門職です。英語の略称でPTと呼ばれています。医師の指導のもとに活動することになっており、法律で定められた国家資格です。

運動機能とは、腕や足を曲げたり伸ばしたりすること、立つたり座ったりすること、歩いたり走ったりすることを指します。例えば、骨折の治療で腕や足をギプスで長期間固定していると、筋力が低下して以前のようにスムーズに動かすことができず、そこで理学療法士が、手を添えて動かすなどしてリハビリテーションを助けます。

運動機能が衰えるのは骨折ばかりではありません。脱臼、五十肩、靭帯損傷、椎間板ヘルニアなど整形外科領域の多くの病気が理学療法の対象となります。また、脳卒中、脊髄損傷、パーキンソン病など神経系統に異常の出る病気も、理学療法の対象です。糖尿病や肥満など代謝系の病気の人に対して、運動療法の指導をすることもあります。

温熱、光線、電気刺激などさまざまな物理療法機器を駆使して痛みや炎症を抑えるのも理学療法士の仕事の特徴です。

また、運動機能が十分回復できずに障害が残ることもあります。その場合に、手すりの設置、トイレの改装などの住宅改造についてアドバイスしたり、家族など周囲の人にサポートする方法を指導したりして、なるべく社会生活に不自由のないように環境を整えるのも理学療法士の仕事です。







# 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

### 免疫のアンチエイジング

#### 「ハーブ」「キノコ」と「脱ストレス」で免疫力アップ

**免疫力は  
20歳代から衰え始める**

病原菌の感染やがんが増殖するなど、体に異変が起きたとき、それに対抗しようとする力が働きます。それが体に備わっている免疫システムです。免疫システムの中心になつているのは、血液中のリンパ球やマクロファージなどの免疫細胞です。年とともに、この免疫細胞の力もまた衰えてきます。

免疫系の衰えは、胸の内側にある胸腺の消失に象徴されます。胸腺は、子ども時代は活発に働きますが、20歳代には衰退し始め、40歳代には脂肪に変わってしまいます。胸腺はリンパ球を増殖させる働

きをするので、衰退するとリンパ球は減少し、働きが悪くなります。がんの芽が現れたときに、それを抑えようと働く免疫細胞にNK細胞やキラーT細胞などがありますが、これらのリンパ球の数を減らすことにもなってしまうのです。徐々に免疫システムにほころびができてきます。年を重ねればそれだけ、免疫力を衰えさせない生活をする必要があります。

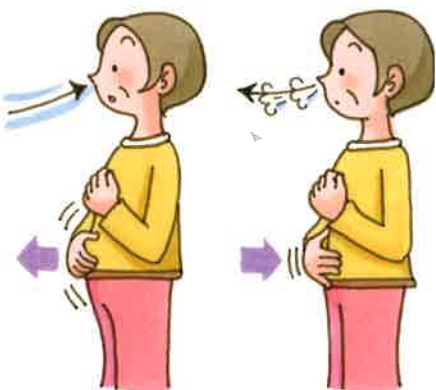
**免疫細胞はストレスに弱く  
キノコや野菜で元気になる**

がんを攻撃するNK細胞は、ストレスや不規則な生活に弱いのが弱点です。ストレスがかかると、それ

ルというホルモンが分泌します。これがまた免疫機能を低下させます。まずは「脱ストレス」を目指しましょう。

ストレスは一時的にかかっても持続させないことが大事です。毎日の生活でイライラすることが多い人は、イラッとしたときに腹式呼吸をするだけでも、心が落ち着き、よいストレス発散法になります。

また、マクロファージという免疫細胞が外敵と戦うときに武器にするのがTNF(腫瘍壊死因子)など



の物質ですが、これを強化するのは野菜類。緑黄色野菜だけでなく、大根やキャベツなどの淡色野菜、ハーブ、シソなどの香味野菜もTNF強化を後押しします。ニンニク、ネギなどの亜硫化物が含まれる食材もお勧めです。

このほか、最近の研究ではマツタケやシイタケ、マイタケなどキノコ類に含まれるβグルカンなどの多糖類が免疫力に影響することも確かめられています。キノコ類を大いに食べましょう。

歯周病は、歯肉、歯根膜、歯槽骨など歯周組織に表れる慢性の炎症で、歯茎の炎症を起こす「歯肉炎」と、一般的に歯槽膿漏といわれている「辺縁性歯周炎」を併せて歯周病と呼んでいます。

歯周病の原因は口中の細菌で、この細菌が歯垢や歯石となり、歯と歯茎の間にある歯肉溝という小さな溝に入り込み炎症を引き起こします。そして、溝を大きく広げ、歯周ポケットを形成すると細菌数は増加して、さらに活発に活動します。

歯茎の炎症は歯と歯の間から始まりますが、初期のころは歯肉炎も辺縁性歯周炎も症状は変わらず痛みも感じません。この段階で治療を行い口の中を清潔に保てばほとんど治癒します。ただ、放置して進行させると、口臭、口中の粘つき、歯茎の化膿、出血、排膿、歯茎の痛みと浸みなど辺縁性歯周炎の症状を示すようになります。そして、炎症を繰り返すうちに歯槽骨が溶けて、歯はぐらつき、やがて抜け落ちてしまいます。

厚生労働省の歯科疾患実態調査によると、日本人の30～50歳代の80%の人が辺縁性歯周炎にかかっているといわれますが、多くの人は症状が悪化するまで放置しています。辺縁性歯周炎は虫歯とともに歯を失う2大主因となつて

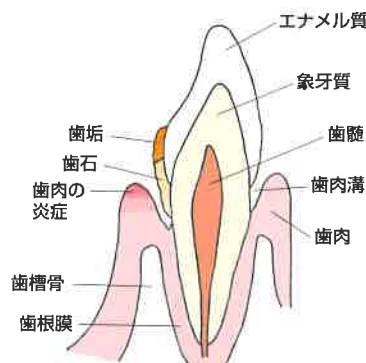
いるだけではなく、悪化すると頭痛、倦怠感などの全身症状につながることもあるので十分に注意してください。

歯周病予防の第1は、毎日の正しいブラッシングによるプラークコントロールです。歯並びが悪く、プラークの溜まりやすい人は徹底的にブラッシングを行うようにしてください。そして、半年に1度は歯科を訪れ、歯石を取ってもらおうといいでしょう。歯周病も早期発見、早期治療が大切です。

また、糖尿病などの内分泌異常やビタミン欠乏、女性は妊娠や閉経によるホルモンのバランス異常でも歯周病を引き起こすことがあるため、ふだんからバランスのよい食生活を心がけ、ストレスを避け、体の抵抗力を保ってください。さらに、たばこは歯茎の血行を滞らせ、歯周病を悪化させることもありますので、ぜひ禁煙してください。

●歯周病のしくみ

歯に沈着した歯垢の代謝物が歯肉溝の中に入りこんで周りの歯肉に炎症を起こします



スタッフ紹介

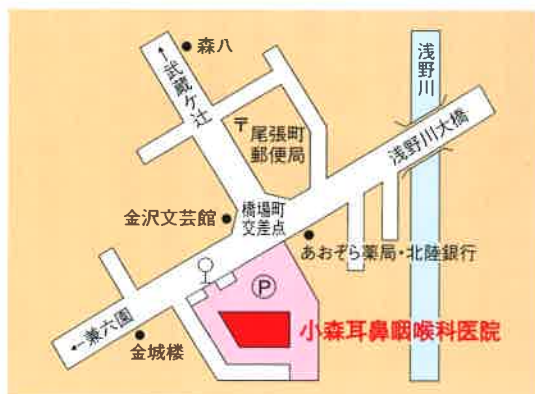


いしの ゆみ  
石野 有美

あけましておめでとうございます。寒くなってくると、つい暖房の利いた部屋に長々と居たくなってしまいます。昨冬、雪の降った後に外に出てみると、塀の上や道路わきに小さな雪だるまが置かれていたことがありました。今年の雪が積もるころには何個の雪だるまに会えるのでしょうか。寒さにも負けず、童心に帰って自分で作ってみるのも楽しいかもしれませんね。

- 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