

小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.60



ご挨拶

院長 小森 貴



夏の暑さも徐々に和らぎ、戸外の活動が気持ちのよい季節になってきました。アウトドアスポーツでは、最近、マラソン人気が高まっています。東京マラソンのように20万人以上の応募がある大規模なフルマラソンから、地域で行う2〜3kmの短距離コースまで、市民向けレースは全国各地で行われており、中高年ランナーの増加が目立ちます。

走ることは、シューズとウェアがあれば、いつでもどこでも1人でできますし、達成感も得られることから、健康維持・増進目的の中高年でも手軽に始められます。今ままであまり運動経験がないけれど、これから走ってみたいと考えている人は、次のようにスタートしてみましょう。

まず、1時間程度、歩くことから始めてみましょう。歩き慣れてきたら、歩いている途中でときどき早歩きをしたり、歩くのと同じくらの速度で走ったりしてみます。走ることに歩くことを繰り返しながら、徐々に、苦しくない速度でゆっくり走り始めてみましょう。苦しくなったら、歩きます。継続しているうちに、次第に楽に長い距離が走れるようになります。もし息切れや疲労が激しいなら、速く走り過ぎですか、頑張り過ぎないようにしてください。

ランニングを始める前には、全身の健康チェックを受けることをお勧めします。動脈硬化をはじめ循環器疾患がある人などは、過度な運動が突然死などの大きな事故につながる場合もあります。必ず医師にご相談ください。

また、いきなり走ったり、たくさん走り過ぎたりすると、腰や膝、脛、足裏などを傷める危険もあります。前後のストレッチをしっかりと行い、体調が悪い日は迷わずに休みましょう。水分補給もお忘れなきように。

これからの季節が
一番の流行期！

インフルエンザに 備えよう

今年の春、新型インフルエンザが世界中に広がり、私たちの生活にも大きな影響を及ぼしました。実はインフルエンザは冬が流行期。これからの季節、毎年流行する季節性インフルエンザとともに、新型インフルエンザが再び広がる可能性もあります。感染防止のためには、どんな備えが必要なのでしょう。



新型インフルエンザとは？

毎年、A香港型、Aソ連型、B型といった型のインフルエンザが流行します。これらは既に確認されているウイルスによるもので、報道では、季節性インフルエンザという表現が使われています。それに対して、今までに確認されていなかった新しいタイプのインフルエンザを新型インフルエンザといいます。今年の春から世界中で流行した豚インフルエンザが変異して人から人にうつるようになったものも「新型」の1つです。また、流行すると多数の死者が出る危険性が高いとして警戒されている「新型」もあります。

マスクは感染防止の必需品

感染予防のためにマスクをする

マスクの正しい使い方

高機能マスクは必要なし
N95高機能タイプは感染外来などの医療者向け。一般人には必要ない

不織布のマスクを使い捨てに
最低でも1日1枚で使い捨てに。通勤・通学の際は、朝使ったものは捨て、帰りは新しいものに交換するとよい



上下や裏表を正しく
正しい向きに着けないと、顔の形にフィットせず隙間ができてやすい

漏れがないようにしっかり装着
鼻を出したり、あごにあてては効果なし。鼻、頬、あごの部分に隙間ができないように



のは有効です。ウイルスは一般のマスクの目より小さいのでマスクをしていれば感染しないとはいえません。感染した人のくしゃみや咳などの飛沫（ひまつ）を防ぐことができます。

インフルエンザが流行している時期には、人混みの中、電車やバス、多くの人がいる室内、医療機関などでは、必ずマスクをつけましょう。マスクは普通の不織布のものでOKです。

手がウイルスを運ぶ！ せっけんなどを携帯

しっかり手を洗ったあとで、ウイルスが付いているものに触り、その手で口や鼻を触って感染してしまう——そんなことも少なくありません。

外出すれば、電車のつり革、ドアのノブ、お金など、多くの人が

咳エチケット

- 咳やくしゃみが出る人はマスクをする
- 人に向けて咳やくしゃみをしない
- マスクがなければティッシュで覆う(使ったティッシュはすぐに捨てる)
- さらに自分の肘の内側で口を覆い、隠して咳をする
- 手で口を覆って咳をしたら、その手であちこち触らない



触ったものを触る機会がたくさんあります。外から家や会社の室内に入ったとき、何かを食べる前など、要所所で手を洗うようにしましょう。指の間や爪の先、手首まで意識して洗ってください。

外出するときはせっけんを携帯しましょう。ハンドソープを小さいボトルに入れ替えて持ち歩くのが便利です。どこでも消毒ができる

消毒用アルコールやアルコールジェルもお勧めです。ジェルには保湿剤が入ったものもあります。また、手洗いとあわせて、うがいも習慣にしましょう。うがい薬がなくても、水道水で十分に効果があります。歯磨きで口の中の雑菌を減らすことも効果的といわれています。

咳エチケットを身につけよう

自分が感染してしまつたら、今度は人にうつさないようにしなければいけません。そのためには、咳エチケットが大切です。ウイルスがたくさん含まれるつば(飛沫)が咳やくしゃみによって飛び散り、近くにいた人がそれを大量に吸い込めば感染してしまいます。ですから感染している人は、咳エチケットを守って自分の飛沫をまき散らさないようにしなければなりません。

咳やくしゃみが出る人は、必ずマスクを着けてください。マスクをせずに人前で咳をするのは無責任なことです。

また、咳などは人に向けてしないこと。人から顔をそむけ、1m以上離れてするようにしましょう。

マスクがなければティッシュなどで覆い、そのティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。できればビニール袋に密封して捨ててください。

マスクの有無に関わらず、自分の肘の内側で鼻と口を隠すようにして咳などをするとういといわれています。飛沫が飛び散りにくい上、肘の内側はあまり触らない部分なので、そこを手で触ってウイルスが口に入る危険性も少ないといえるのです。

ティッシュも何もなく、手で口や鼻を覆って咳をしたら、その手であちこち触らないようにしましょう。また飲み物の回し飲み、箸などの使い回しも厳禁です。

予防接種と治療は?

予防接種はできるだけ受けておくとういでしょう。特に、体力が落ちてきている高齢者や、呼吸器や循環器に持病がある人、糖尿病、腎不全の人などは重症化しやすいので、ぜひ接種を受けましょう。65歳以上の人は、公費負担で補助が受けられます。

季節性インフルエンザは、12月ころからが流行の時期ですから、



インフルエンザの予防接種はできるだけ受けておきましょう

11月半ばころまでの接種をお勧めします。小児は2回接種が好ましいので、1回目は10月に受けるとういでしょう。妊娠中の人や乳幼児などでは注意を要することもあります。その他、予防接種については、まず医師にご相談ください。

なお、インフルエンザの治療には、抗インフルエンザ薬がありますが、発症から48時間以上経ってしまうと、十分な効果がありません。急な発熱や関節痛、強い喉の痛みや倦怠感などインフルエンザを疑う症状があつたら、早めの対処が必要です。ただし、感染の拡大を防ぐ意味から、直接受診する前にまずかかりつけ医や地域の相談対応窓口と連絡して、指示に従ってください。

寝ていることが
多い人もOK

安全のためのポイント

- 体操を行う回数はできる範囲から始め、動かすことを第1の目標に。決して無理をせず、続けていくうちに回数を増やす
- 人と比べると体操ではないので、疲れが溜まらない程度に。まずは週1回ぐらいのペースから始める
- 体を動かして、痛みや腫れを感じたら無理に動かさず、回復を待つ

ADL体操とは、横たわる、寝返りをす
る、起き上がる、立つ、座る、歩くなど、ふ
だん体を動かせる能力(Activities of
Daily Living = ADL)の回復と維持を
目的とした体操です。正しい方法で楽し
みながら体を動かすことで、さらに活動
的な毎を送ることができるようになり
ます。今まで無理だと思っていた動きが
できると、心も豊かになって、活動的にな
るから不思議です。

季節は、屋外で過ごすのに気持ちよい
秋へと変わり始めています。続けること
で転倒や骨折予防につながる体操と、歩
くのがやや困難な人にも楽しめる体操を
紹介します。

簡単!

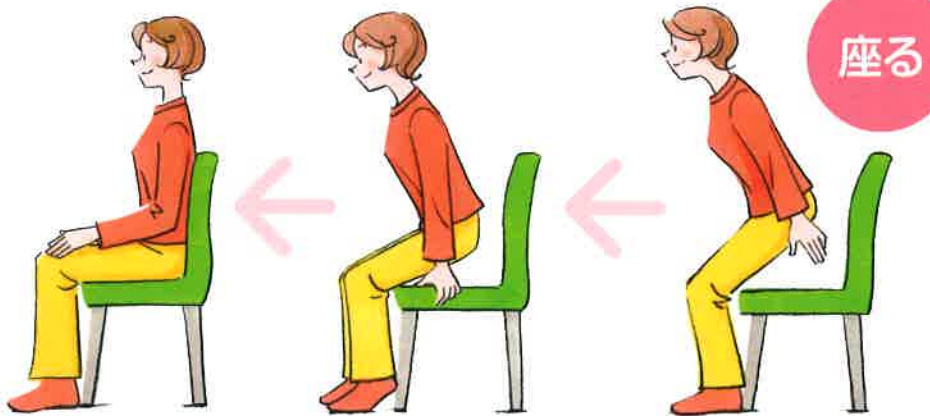
楽に体が動かせる

ら〜ら〜ら〜

ADL体操

椅子に座る・立ち上がる

体の老化に応じた正しい動きを見につけると、毎日が驚くほど快適になります。



座る

腰を椅子の背当てにつけ、背筋を伸ばす。

膝の後ろが座面の前端にあたったら両手で座面をつかんで腰をおろす。

両手は脇に沿ってまっすぐ下ろす。



立ち上がる

上体をリラックスさせて、軽く足踏みをする。

手でももと座面を同時に押して、息を強く吐きながら、上げた足裏を床に踏みおろして、立ち上がる。

片方の足を椅子の下に引き込み、同じ側の手で座面の前方を持つ。他方の足裏を少し上げ、手はももに当てる。

※体操に使う椅子は折りたたみ椅子は不可です。足を引く位置に横の支柱がない椅子を使いましょう。

● 問い合わせ先: ADL対応型高齢者体操研究会 TEL 03-6795-5410 (火・水・木 10:00~17:00)

監修
成蹊大学名誉教授
ADL対応型高齢者体操研究会
大久保洋子氏 会長

食卓から

U脳力UP!

認知症に強くなろう!



サンマと野菜のポン酢かけ

東京都世田谷区地域福祉部介護予防・地域支援課
介護予防・認知症対策担当 管理栄養士

可野倫子氏

アルツハイマーを予防する
2大食材
青背魚と野菜をさっぱり味で
食べやすく

サバ、イワシ、アジ、マグロ、ハマチなど
青背の魚には脳機能を活性化させるド
コサヘキサエン酸(DHA)やエイコサペ
ンタエン酸(EPA)がたっぷり含まれて
います。

今回は、青背の魚の中でも、秋の味
覚のサンマを香ばしく焼き上げ、カボ
チャ、ピーマン、ネギ、トマトなどの緑黄
色野菜と組み合わせ、さっぱり味のポ
ン酢かけに仕上げてみました。青背の
魚が苦手な人もおいしくいただけます。
カボチャ、ピーマンにはビタミンEや
βカロテン、トマトにはリコピンといった
抗酸化作用を持つ成分が豊富です。ま
た、長ネギには血管をしなやかに保つ
働きのあるアリシンという成分が多く
含まれています。

副菜は何かお勧め?

キノコ類や海藻類などミネラル豊富な
食材と組み合わせるのがGOOD!

- キノコと青菜のゴマ和え
- キノコとヒジキのサラダ
- キノコと小松菜の白和え

調理のポイント

ビタミンEやβカロテンは脂溶性
ビタミンなので、油と一緒にとる
ことで吸収率がさらにアップ。



1人分

エネルギー

236kcal

塩分

1.0g

材料(2人分)

- サンマ..... 1尾
- カボチャ..... 40g
- ピーマン..... 1個
- ミニトマト..... 1/4パック
- 長ネギ..... 1/2本
- 小麦粉..... 大さじ1
- サラダ油..... 大さじ1/2
- ポン酢しょうゆ(市販)... 20cc



作り方

- 1 カボチャ、ピーマンは食べやすい大きさに切る。ミニトマトは洗ってヘタを取り、長ネギは3cmの斜め切りにする。
- 2 サンマは一口大のぶつ切りにして、小麦粉を薄くつける。
- 3 温めたフライパンに油を敷き、カボチャを両面焼き、ピーマン、長ネギ、ミニトマトを焼く。
- 4 ③のフライパンに油を少し足してサンマを焼く。
- 5 お皿の中央にサンマ、まわりに野菜を盛り付け、ポン酢をかけていただく。

疑問解決

薬の相談室



薬局で、「薬はコップ1杯の水で飲んでください」と言われましたが、錠剤2錠くらいなら、一口程度の水でも十分飲み込めると思いますが、どうして、コップ1杯の量で飲まなければならないのですか。

A

薬が吸収されて効くためには、十分に溶けている必要があるからです。またきちんと胃の中まで流し込むためにも、十分な水が必要なのです。

一般的な飲み薬は、コップ1杯(200ml)程度の水で飲むとちょうどよく作用するようにつくられています。また、胃を傷めやすい薬でも、多めの水で飲むと胃が保護されます。

水なしで飲んだり、水の量が少なかったりすると、薬の効き目が悪くなったり、喉や食道の粘膜を傷めたりすることがあります。ですから、もし少し多めだと感じたとしても、コップ1杯の水で飲むようにしてください。

発酵学者・食文化研究者・文筆家
農学博士 小泉武夫氏

福島県の酒造家に生まれる。専攻は醸造学、発酵学、食文化論。長年、東京農業大学教授として教鞭を執る傍ら、世界中の食文化を調査してきた。「発酵食品礼賛」「納豆の快樂」「酒の話」など著書は100冊以上で、日経新聞夕刊には16年間にわたり「食あれば楽あり」を連載中。現在、広島大学医学部、鹿児島大学などの客員教授、また食糧自給政策や地域の食文化振興関連の多数の事業にも携わっている。

食の冒険家
小泉武夫の

うま味 ピュルピュル 旬の食

秋

鯖
(サバ)



青 ものともいい、光ものともいうが、とにかくあやしいほどの青い光を放つ魚がやたらに好きなものだから、手当たり次第食べてきた。イワシ、アジ、サンマ、サヨリ、コノシロ（コハダ）、トビウオ等々。活きのいいのは大概刺し身でペロリ、酢でしめてパクリとやってきた。光ものの魚の共通していいところは、値段が安い割に味わい深く、脂肪がのっけていてうまい。大衆的な魚だが、食べている者にとつては殿様気分になれる。食べ残したものは、干物にすればさらに今一

度感激できる、などだ。

その光ものの代表選手である秋のサバの話をする。「秋サバは嫁に食わずな」なんていう、嫁さんにとつては意地悪な諺もあるほどで、旬なのは秋から冬にかけて。脂肪がのりにのるからだ。大型のサバの可食部の脂質は何と20%を越し、逆に水分は60%以下になるのだから、まずいはずはない。イワシやサンマの脂肪は内臓付近により多く集中しているのに対し、サバは主として皮下脂肪層に存在するから、全身が美味となるわけだ。

とにかく鮮度が勝負といった魚。「サバの生腐れ」というくらいで、水から揚げるとすぐに死に、ただちに硬直を起こして自己消化（自らの体を酵素が解かす）を始めるために、生臭さが倍加し細菌を呼びやすくする。

交通機関の不備な時代、京都人たちはうまいサバが食いたいというので、産地の若狭湾小浜あたりでは、まず淡塩を当てる塩サバにしたり、酢でしめてしめサバとしてから急いで比良山地越えをして、いわゆるサバ街道を走って京都に届けた。だから、サバ街道道中筋の滋賀県朽木村は、今でもサバの熟鮓なれずしづくりでは日本一の村となっ

ている。

サバ。あらためてもう一度言いますが、これは本当にうまい魚です。大分の佐賀関でとれる有名な「関サバ」も食べたが、コクがある割には脂っこさはなく、白身魚のような甘みとコリコリ感が忘れられない。

しかし、関サバや若狭のサバといった有名産地ばかりでなく、活きのいいサバなら全国どこで食べても美味なもので、しめサバはもちろんのこと、酢味噌あえ、塩焼き、煮なます、味噌煮、サバずしなど、どれをとつても胸がキュンとなり嬉しいものだ。

週に一度はサバがないと禁断症状に陥るといった具合にサバを食べ続けてきて、改めて認識し直したのが酢との相性。ある時「サバの酢蒸し」という料理を食べたことがあった。新鮮なサバの切り身に淡塩をしてから少し置く。酒と果実酢を混ぜたものに塩加減したのを鍋に入れ、煮立てたところに切り落とし料理。酢との相性が芸術的でした。

秋サバといわずうまいサバは、嫁にも友人にも家族にも食べさせず、こっそり1人で食べるに限る、とも悟った。

ワザあり!

スプラウト

お手軽キッチン菜園

無農薬で安全、しかも新鮮で栄養もたっぷりの自家製野菜には自分で育てたからこそ味わえる、おいしさと楽しさがあります。庭がなくても楽しめる、カンタン野菜作りをご紹介します。

「スプラウト(カイワレ型)」の育て方

用意するもの

- ・お好みのスプラウトの種
- ・容器
- ・霧吹き
- ・厚みのあるペーパータオル(脱脂綿でもよい)
- ・はさみ

ポイント

- 水を与えすぎない
- 収穫前まで日光に当てない
- 室温は20度ぐらいをキープ



1 容器の底の形に合わせて、4枚重ねたペーパータオルをはさみで切り、容器の底に敷いてヒタヒタになる程度に水を入れる。



2 種が重ならないように注意しながら、ペーパータオルの上に種を振り撒き、霧吹きで種がしっとりする程度まで水を与える。



3 段ボールの箱などをかぶせて光を遮断。1日に1度、霧吹きで全体がしっとりする程度に水をやる。水のやり過ぎに注意。



4 食べ頃に育つまでには7~10日。食べる前に太陽光に当てるとみるみる緑に色づき、ビタミン豊富なスプラウトへと変化!

スプラウトの種類

- ・ブロッコリー
- ・ルッコラ
- ・トウモロコシ
- ・ひまわり
- ・マスタード
- ・シソ
- ・レッドキャベツ
- ・白ゴマ
- ・カイワレ大根 など

※種は「スプラウト用」と表記されているものを使用しましょう。



見かけによらず実力派! 栄養豊富なスプラウト

野菜を育てるのが初めてというのなら、まずは「スプラウト」からチャレンジしてみませんか。

スプラウトとは、芽出し野菜のこと。スプラウトには、育て方の違いで、生育の最後に日を当てて緑化させるカイワレ型と、最後まで日に当てないモヤシ型があります。植物は発芽する際に最もパワーを必要とするので、スプラウトには栄養成分がたっぷり含まれているのが魅力です。

何より嬉しいのは、種撒きからわずか7~10日ほどという短い期間で収穫できること。土もいらず、水だけで育てるので、思い立ったらすぐに始められます。

見た目は頼りなさそうな新芽ですが、シソのスプラウトはしっかりとさわやかなシソの味がし、マスタードのスプラウトにはピリッとした辛さがあります。サラダやスープのトッピングに、刺し身のつまに、サンドイッチに挟んだり、いつもの食事に加えるだけで、栄養価もおいしさもグンと増します。

成長の早いカイワレ大根などでは、撒いてから数時間で、種の殻を破って発芽し始めるのを目にすることができます。その様子には、「こんな小さな種でも、なんと力強いこと」と、心も元気に! 1日1度の水やりが楽しみになるスプラウトの栽培。植物を育てる喜びを教えてくれる、カワイイ実力派“野菜”です。

監修

深町貴子 氏 (園芸家)

GREEN LIFE TAKA オーナー。「植物の生命力から学ぶ豊かな生き方」を唱えるガーデナー。テレビ出演や講演、「ベランダですずなり野菜」(発行:カンゼン)など著書も多数。

<http://www.taka-greenfields.com>

ヘルスライブラリー



「風花病棟」

当直の晩、乳房のしこりに気づいてから約4か月後、がん患者となった内科医。放射線治療を受けながらも、医師として働き続けます。1人前の医師になって10年、患者さんの気持ちを汲み取れる治療者になるうと努力してきましたが、自らががん患者となったいま、病の恐怖と生きる

HEALTH LIBRARY

帯木蓬生著 新潮社刊 定価:1500円+税

不安を知り、ある覚悟をします——自らも白血病の闘病体験をした現役医師の著者が描く、10人の医師が主人公の短編集です。医師にとって患者さんは教科書であるといいますが、医療は結局、人と人とのつながりのなかで希望の光を見いだすものなどと思える物語です。

生理的な口臭は誰にでもあるもので、特に起床時や空腹時には、唾液の分泌が減って浄化作用が衰えるため、口臭が強くなります。また、ニンニクなど臭いの強いものを食べた後、飲酒、喫煙などによって口臭が強くなることもあります。

こうした原因が思い当たらないのに、他人が不快に感じるほど強い口臭がある場合は、何かの病気が隠れている可能性があるので注意したほうがよいでしょう。

口臭の原因として最も多いのは、口腔内の細菌の代謝産物である硫黄化合物によるものです。むし歯や歯周ポケットで細菌が繁殖することにより引き起こされます。歯科治療をして、口腔内を清潔に保ち予防することが大切です。舌の奥が白く苔状になる中に潜む細菌が原因となることもあります。舌苔を増やさないためには、1日1回1〜2分ほど、柔らかめの歯ブラシで、舌の奥を縦方向に軽くこするとよいようです。

糖尿病が原因となって、ケトン体と呼ばれる脂肪酸の代謝副産物が呼

気の中に出てきて、甘酸っぱい独特の口臭となることもあります。糖尿病になると、糖を代謝するインスリンが不足し、エネルギー源として糖ではなく脂肪酸を利用するため、ケトン体が血中に増加し、口臭につながることもあります。

蓄膿症(副鼻腔炎)、扁桃炎、呼吸器の病気、胃腸機能の低下、腎疾患などが原因となって口臭がすることもあります。また、高熱を伴う病気、疲労、精神的な緊張などで一時的に唾液の分泌が減ると、口臭が強くなります。

このほか、客観的には口臭が正常な状態であるにもかかわらず、自分の口臭が気になって仕方がなくなる自己臭症(口臭恐怖症)という病気もあります。この場合は、心療内科などで専門医による治療が必要です。



スタッフ紹介



たなか まきこ
田中 麻樹子

今年も残りわずかとなり、涼しさを感じる季節になりました。

芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋などと言われますね。

インドア派の私ですが、最近は何歳とともに身体を動かすことが健康にとって大切だ思うようになりました。

秋だけではなく、ずっと続けられるスポーツを見つけて、体力づくりに励みたいと思います。

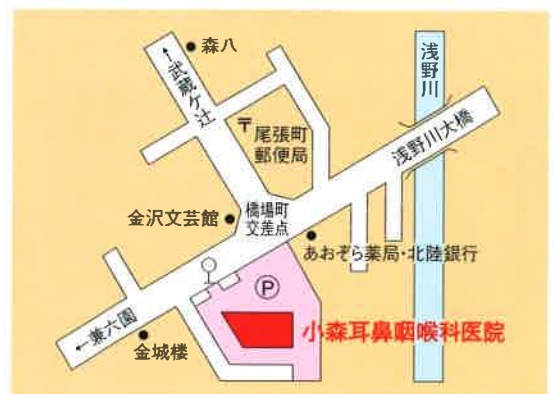


- 診察科目 耳鼻咽喉科、気管食道科 手術設備有り
- 診療時間 月曜～金曜 / AM8:30～12:00 PM1:30～4:30
土曜 / AM8:30～12:00 PM1:30～3:00
日・祝祭日・木曜日午後休診

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