



小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.61

ご挨拶



院長 小森 貴

あけましておめでとうございます。みなさまにおかれましては、穏やかな初春を迎えられたことと思います。

さて、昨年9月の総務省の発表によると、65歳以上の高齢者は、昨年よりも80万人増加の289.8万人、総人口に占める割合は22.7%でした。高齢者の人口、割合ともに過去最高となりました。

男女別に見ると、女性の高齢者は165.9万人で、女性人口の25%を超え、男性の高齢者は123.9万人で、男性人口の約20%でした。つまり、女性は4人に1人が高齢者、男性は5人に1人が高齢者ということになります。また厚生労働省の調査では、同じく昨年9月の段階で、全国で100歳を超える人は過去最多で、4万人を超えたといえます。1万人を超えたのが1998年のことですから、11年間で4倍という急速な増加です。日本はまさに、世界有数の長寿国なのです。

長寿であるのはすばらしいことですが、一方で生活習慣病や認知症、寝たきりなどの高齢者が増加しているのは、深刻な問題です。寿命の長さだけではなく、寿命の質を向上させること、つまり健康で自立した日常生活を過ごせる「健康長寿」であることこそが、誰も願っています。

東京都健康長寿医療センターでは、「元気で長生きするための条件」について、10か条を提唱しています。

- ① 血清アルブミン値（肝臓や腎臓の働きを示す値。栄養状態が悪いと低くなる）が高い
 - ② 血清総コレステロール値は高すぎず、低すぎず
 - ③ 足が丈夫である
 - ④ 主観的健康観がよい
 - ⑤ 短期の記憶力がよい
 - ⑥ 太り方は中くらい
 - ⑦ たばこを吸わない
 - ⑧ お酒は飲み過ぎない
 - ⑨ 血圧は高すぎず低すぎず
 - ⑩ 社会生活が活発である
- これらのことを念頭において、みんなで健康長寿を目指しましょう。

食べ物の言い伝え、



古くから食べ物と健康は、暮らしの中で密接に関わってきました。言い伝えやことわざが科学的に証明されているものもありますが、一方で、未解明な部分も少なくありません。多くの情報があふれる中、毎日の健康維持や健康管理のために食べ物をどう取り入れ、役立てていけばよいのでしょうか。身近な疑問を交えながら、Q&A方式で紹介します。



Q

スイカと天ぷら、ウナギと梅干し食べ合わせが悪い？



A ×

胃腸の弱い人が食べて、調子が悪くなったことによる伝承だと思われます。それぞれの2種類の食品に含まれる成分は、体に悪影響を及ぼすものではありません。食べ過ぎを戒める言い伝えかもしれません。食べ合わせというよりは、冷たいスイカと脂肪の多い天ぷらでは、胃腸の弱った人、特に下痢気味の人なら注意が必要です。

Q

ネギを喉に巻くとかぜに効く？



A △

ネギやタマネギにはツンとするにおい成分のアリシンが含まれ、粘膜を刺激することがわかっています。

Q

ネギを喉に巻くと鼻のとおりをよくする、といった効果は体験的には古くから伝わっていますが、科学的にヒトを使った実験などでの効果は実証されていません。

冬場は特にネギがおいしくなる時期です。むしろ鍋物や味噌汁に使って体の内側から温めてみましょう。刻んだショウガとの組み合わせもいいですね。ネギの白い部分は漢方薬では「葱白」と呼ばれ、発汗や体を温めるとして使用されています。緑の部分には、βカロテンなども含まれているので、捨てずに食べたいものです。

Q

魚を食べると頭がよくなるってホント？



A ○

魚の中にはドコサヘキサエン酸(DHA)とエイコサペンタエン酸(EPA)などの体によい働きをする脂が含まれており、認知症や記憶力、学習能力が高まること、動物やヒトを使った実験で示されています。

ほかにも中性脂肪やコレステ

ロールを下げる働きがあり、実際に特定保健用食品(トクホ)として加工品にも使われています。これらはマグロ、カツオ、サバなどに多く含まれています。

Q マーガリンは体に良くない?



A △ マーガリンや脂肪の多い菓子類に使われているショートニング(サクサクとした食感を出すために使用)などの加工油や、これらを原料として作られる食品などには、トランス脂肪酸という脂肪が含まれています。多量に摂取を続けた場合には、動脈硬化などによる虚血性心疾患のリスクが上がる可能性があるとして、国際機関では食事からの摂取を抑えるべきとしています。

日本では、食品安全委員会が平成18年度に、国内で流通している食品中のトランス脂肪酸の含有量を調査し、国民健康・栄養調査の食品群別摂取量から日本人1人当たりのトランス脂肪酸の摂取量を推計した結果、諸外国に比較しても少ないことがわかりました。

トランス脂肪酸は、マーガリン、

ショートニング、それらを使ったクッキーやビスケット、スナック菓子をはじめ、クリーミングパウダー、バターなど、身近な食材に含まれています。普段の食生活では、トランス脂肪酸ゼロの生活は現実的ではないため、偏った食生活に注意して控えめにとるなど、心掛けたほうがよいでしょう。なお食品安全委員会は、ホームページ上に国内で流通している食品のトランス脂肪酸の含有量を公表しています。

Q チョコを食べるとニキビが増える? 鼻血も出る?

A ×



思春期の男女にチョコレートを4週間食べてもらい、摂取前後で顔のニキビの状態を比較した海外の臨床実験がありますが、有意な差は認められません。皮脂の分泌量も変化がなかったと報告されています。チョコレートにはポリフェノールなど体によい成分が含まれています。一方で、砂糖や脂肪分が多く、高カロリー食品の面もあります。食べすぎには注意が必要です。

鼻血は多くが外的要因によって粘膜が傷つくために起こります。鼻血が止まらないなどの病的な場合は、鼻を強くかみすぎて粘膜が弱くなっていたり、血液疾患や血管障害など原因が考えられます。これは、チョコレートを食べる鼻血が出ることは関係がなさそうです。とはいえ、ほどほどにしましょう。

Q バナナダイエットで痩せる?

A ×



朝バナナと水だけを食べて有名人が痩せた、といったバナナダイエットがテレビや書籍で話題となりましたが、答えは疑問符です。

バナナには、確かに便通にもよ

い働きをするオリゴ糖や食物繊維が含まれていることから、便秘気味な人のおなががすっきりしたのかもしれない。しかし、やせるかどうかは、摂取カロリーが消費カロリーより少なくなるかどうかで決まります。すべての人がバナナを食べて体重がダウンするとは考えにくいでしょう。

バナナは果糖などの糖質をはじめ、ビタミンや食物繊維など栄養成分が豊富に含まれています。乳幼児や高齢者、アスリートの栄養補給にも人気が高い果物です。

1日の始まりである朝食は、3大栄養素のたんぱく質や炭水化物、脂質など栄養をしっかりとりたいもの。朝にバナナを食べるなら、パンやおにぎりなどの主食、牛乳や卵、豆腐などのたんぱく質、トマトなどの野菜を組み合わせてはいかがでしょう。

薬と食品の組み合わせ 注意が必要なことも!

薬と食べ物の食べ合わせ、飲み合わせは科学的な実験によってわかっているものもあります。例えば、降圧薬(カルシウム拮抗薬の一部)を飲んでいる人はグレープフルーツの摂取に、抗血液凝固薬のワーファリンを服用している人は、納豆や青汁などビタミンKを多く含む食品との摂取に注意が必要です。薬の作用が強くなりすぎたり、弱くなってしまったりすることがあるためです。詳しくは、医師や薬剤師に相談してください。

薬との食べ合わせをはじめ、ヒトの臨床試験を中心に紹介しているサイトも参考になります。

健康食品の安全性・有効性情報(国立健康・栄養研究所) <http://hfnet.nih.go.jp/>

寝ていることが多い人でも

簡単!

楽に体が動かせる

ら〜ら〜ら〜

ADL体操



ADL体操は、横たわる、寝返りをす
る、起き上がる、立つ、座る、歩くなど身の
まわりのことができる能力(Activities
of Daily Life = ADL)の回復・維持を
目的とした体操です。体が思うように動
かせない、寒くて外にでるのがおっくう
などの理由で家の中でゴロゴロして
は、心も老化してしまいます。

冬の時期は、暖房の利いた部屋にこも
りがち。ADL体操を行って正しい方法
で楽しみながら体を動かしてみませ
んか。心も豊かになって活動的になり
ます。今回は、椅子に座って作業する際
のポイントと、膝や腰に負担のかから
ない物の持ち上げ方を身につけましょ
う。普段の動きが驚くほど楽になり
ます。継続することで、転ばない体をつ
くり、転倒予防につながる体操も紹
介します。

チェックリスト

皆さん、こんな傾向はありませんか?

- 長時間、椅子に座っていると、腰や背が痛くなる
- 物を持ち上げるときに苦勞する
- 横に体重を移動するとぐらつく

※どれか1つでもあてはまれば、ADLが低下傾向にあります。ADL体操を取り入れてみましょう

椅子に座って作業する

正しい動きを身につけると、今まで無理だった動きも楽にできるようになります。毎日が活動的に過ごせます。



肘をテーブルについて背中を休ませ、足踏みをする

テーブルに近づいて座り、クッションなどを腰にあてる

椅子に座って何かをするときは、クッションなどを用いて、腰が椅子の背あてから離れないことが大切です。疲れる前に、両肘をテーブルについて休むようにしましょう。ふっふつと息を吐きながら足踏みをする、などの息抜きをするのがよいでしょう。

背を縮めて伸ばす

肩と膝の機能を高めながら、腹筋と背筋の力を保つ運動です。



目安
ゆっくり
4回
繰り返す

②腕を腰の後方に回し、手のひらを内側に向けて指を組み、息を吸いながら胸を張る。

③肘を曲げて振りながら、軽く足踏み8回。

①両足を肩幅に開き、両手指を胸の前で軽く組む。息を吐き、膝を曲げて手のひらを前方に押し出し、腹部を引っ込める。

※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 会長
大久保洋子氏

食卓から U脳力 Pカ!

認知症に
強くなろう!



鮭のカレーシチュー

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

体の芯から温めてくれるカレー粉
は認知症予防に効果あり

温かいものが恋しい季節になりました。スープ感覚でおいしく食べられるシチューはいかがでしょう。

体の芯から温めてくれるうえに、スープに溶け出したさまざまな食材の栄養をまるごといただけます。

メインの鮭には、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)に加え、アスタキサンチンといわれる抗酸化作用のある成分が含まれています。また、カレー粉も認知症予防に効果があります。

副菜は何かお勧め?

βカロテンやビタミンC、Eが豊富な冬野菜で予防効果をさらにアップ!

- 冬野菜(レンコン、カブ、ホウレンソウなど)のマリネサラダ

調理のポイント▶1

冷凍ミックスベジタブルや豆の水煮を利用して煮込み時間を短縮できるので手早い!

調理のポイント▶2

たんぱく質、亜鉛が豊富な旬の素材・カキを使ってもおいしい。ビタミンAと取れば免疫力もUP。

作り方

- 1 ショウガ、ニンニクはみじん切り、タマネギ、ジャガイモはさいの目に切り、ブロッコリーは茹でる。
- 2 鮭は皮をむいて3等分にそぎ切りにする。塩、コショウをして小麦粉を薄くつける。
- 3 熱した鍋にオリーブ油を入れ、ショウガ、ニンニクを炒める。香りが出たところで、②の鮭を入れて両面を焼き、取り出す。
- 4 ③の鍋にタマネギ、ジャガイモを入れて炒める。
- 5 ④に鮭と白ワイン、水1カップを加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 6 ⑤にAを加え、とろみがついたところでブロッコリーを入れて器に盛り付ける。

材料(2人分)

鮭.....	2切れ	オリーブ油.....	小さじ2
ブロッコリー.....	1/4株	白ワイン.....	小さじ4
タマネギ.....	1/4個		
ジャガイモ.....	1/2個	A	
ショウガ(みじん切り).....	小さじ2	牛乳.....	2カップ
ニンニク(みじん切り).....	小さじ2	カレー粉.....	小さじ1
小麦粉.....	小さじ1	小麦粉.....	大さじ2



1人分

エネルギー
374kcal
塩分
0.4g

薬の 相談室

疑問解決



1日3回飲む薬を処方されたままですが、日中は仕事をしているので、時々飲み忘れてしまうことがあります。飲み忘れたときには、夜に昼の分もまとめて飲んでよいでしょうか。

A

飲まなかった1回は「休み」にして、次からまた正しい時間に飲むようにしましょう。その際に、飲み忘れた分として2回分をまとめて飲んで、絶対にはけません。体の中で薬の量が2倍になってしまうので、大変危険です。薬は、飲むと吸収されて体内を巡った後、分解、または排泄されます。飲んでから時間が経つに連れて、体内の有効成分の量が減ってきますが、1日3回、あるいは2回、1回などと飲む回数が決められている薬は、薬が有効に効いている時間が途切れることなく続くように回数が設定されているのです。

ワザあり!

アサツキ

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! 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。

根付き野菜(アサツキ、ミツバなど)の育て方

用意するもの

- ・水
- ・容器(光を通さないもの)
- ・(土に植え替える場合)
- ・容器(ヨーグルトの容器など)
- ・ゴロ土や炭
- ・培養土

ポイント

- 水は毎日取り替える
- 風通しの良い明るい場所に置く
- 根を水から少し出す

※イラストは、分かりやすいように透明な容器で説明しています。

1



アサツキ、万能ネギは根の上の青い部分を3~4cm残して切る。葉ミツバは、スポンジの上の茎を3cmほど残す。根ミツバなら、根の部分だけでよい。

2



遮光したほうがよく発芽するので、光を通さない容器を使用。根の1/3程度が浸かる程度の水をはり、1日に1度水を取り替える。

3



アサツキ、万能ネギは1週間程度で伸びた青い部分が食べられる。ミツバは、約10日で新しい葉が出てくるので、摘み取る。

4



土へ植え替えるなら容器の底や横に竹串などで穴を開け、中に石か炭を1cm、その上に土を10cmほど盛って植えつける(受け皿は、底の通気が保たれるよう割り箸などを数本置いておくとうい)。

こんな根付き野菜でもお試しを!
長ネギは根元5センチを残して。豆苗(とうみょう)、クレソンなども再収穫することができます。



水だけでも再収穫できる エコな根付きの薬味野菜

アサツキや万能ネギ、ミツバなどは、吸い物に入れたり、薬味にしたりと、ほんの少しあるだけでも彩りとなって何かと重宝する野菜。これらの野菜は、根の付いたままで売られているのをスーパーなどでよく目にします。

いつもは捨ててしまうこの根の部分ですが、実は水につけておくとまたぐんぐんと伸びて、1週間から10日ほどで、再収穫することができるのです。1回買って、2回味わえるからおトクです! 水だけなのによく育つ、そのエネルギーの強さには誰もが驚かされることでしょう。土に植え替えて大事に育てれば、さらに長く楽しめます。

根は呼吸しているので、全体が水に浸かると腐ってしまいます。根付きのものを水耕で育てる場合には、根の1/3程度を水に浸します。葉ミツバは、土に植えるときもスポンジごと植えつけます。アサツキや万能ネギよりも多く水を吸い上げるので、水をきらさないように注意することがポイントです。

土に植え替えるなら、どちらも、新しい葉が出てきた頃が土への植え替えどきです。鉢には底の1センチほどにゴロ土や炭などを入れ、土はその上に10センチ程度あれば充分です。鉢でなくとも、余分な水が抜けるように穴を開ければ、イチゴやキノコの入っていたパック、ヨーグルトの容器などでも大丈夫です。今まで捨てていたものばかりを再活用するこの菜園、まさにエコですね。

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。TV出演や講演、「ペ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

『体が若返る10の生活習慣』

中野ジェームス修一著
ソフトバンク新書 定価:730円+税



「年をとって体力が衰えた」「もう年だから仕方ない」などと口にしていませんか。体力には、筋力、柔軟性、敏捷性、持久力などさまざまな要素があり、加齢による衰えを意識した生活習慣を実践したりすれば、衰えるスピードや幅は低下します。例えば、床の雑巾がけ、徒歩での買い物、階段の上り下りなど、日常生活で体を動かす機会を意識的に作る事が大切だとい

ます。本書では「呼吸」「筋肉」「ストレッチ」「食事」「モチベーション」など10のキーワードで、体を動かすときのポイントを解説します。著者は、38歳でテニス界に現役復帰したクルム伊達公子のパーソナルトレーナー。漫然と運動をするのではなく、体と意識を関連させることで、体は若返るのです。

HEALTH LIBRARY

食の冒険家
小泉武夫の

うま味 ピュルピュル 旬の食



鮫鰾

(アンコウ)



青

間は雑食だが、魚もしばしば珍奇なものを胃の中に入

れるものだ。記録に残っているものでは、1898年、北アメリカでレークトラウトというマスの一種の胃袋から、生のジャガイモとブリキ缶の破片、ニワトリの骨、長さ1メートルもある縄などが出てきた。また1918年、ペーリング海でとれたタラの胃袋の中からはダイヤの指輪が発見された。1933年、福岡県ではタイの胃袋から金の指輪が、1941年には上海の魚料理店主が大型のヒラメを料理したところ、体内から親

指大の金塊が出てきたとか（当時の「主婦の友」や「大坂朝日新聞」より）。

1936年2月の「東京日日新聞」朝刊にもすごいアンコウの話が出ています。東京・本所の東両国の魚屋が、釜石でとれた長さ1.5メートル、重さ25キロもの巨大なアンコウを料理したところ、胃の中から海鳥のクチブトウミガラスが数羽、現れたのだ。アンコウは深海魚で、なぜ海鳥を食べることができたのかはよくわからない。とにかくアンコウほど雑食の大食漢は珍しい。胃が驚くほど大きく、体の内部全体が胃になるほど拡大でき、体の2〜3倍もの大きな魚まで飲み込んでしまうらしい。

我々はその貪欲なアンコウを、肉も皮も臓物もまるまる胃袋に収める。トモ（腹から突起した袋状のもの）、ヌノ（卵巣）、キモ（肝臓）、水袋（胃）、エラ、柳肉（3枚卸しの肉身）、皮を「アンコウの7つ道具」という。

体全体がブヨブヨと柔らかく、粘りも強いのでまな板の上では切りにくい。そこで俗にいう「つるし切り」にする。私が本場の福島県小名浜港で見たのは、あごの下の広い唇部を貫いて縄を通し、鉤

にひっかけてつるす。口から五升（約9リットル）もの水を入れて体を水でパンパンに張る。一番大切な肝がつぶれたり破れたりしないよう、まず外皮や鰭をはぎ次に肉身をそぎ取り、肝や内臓も上手に取り出し、骨をブツ切りにし、最後に残った胃袋には包丁を突き刺して水を放出させ、縄から下ろしてその胃袋もブツ切りにしていた。

肝には塩をふつてせいろで蒸し、裏ごししたものを煮切りみりんと白味噌、酢ですり混ぜる。これをゆでたトモや柳肉、水袋に和えた「肝和え」は絶妙な味だ。肉と皮と臓物を焼き豆腐、ネギなどと共にしょうゆ、ダシ、酒、みりんの淡味汁で煮た「アンコウ鍋」、大根と共に味噌仕立てにした「アンコウ汁」は冬の酒に最も似合う肴である。

鮫鰾という字はこの魚のためにつくられた国字。頭上の触手状のトゲを動かして、小さい魚が餌かと思つて近寄ると、大きな口を開けて海水と共に飲み込む。実に太平安康な生き方だといふのでこの名が付いた。このごろは人間にもアンコウの餌待のような奴がいるから注意が肝腎だ。

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。

高齢期にはうつ状態になりやすいので、周囲の人は注意していることが必要です。外見からみると、身だしなみが悪くなった、食欲不振、不眠を訴える、などがサインです。

本人は、何となく憂うつだ、何もしたくない、自信がない、というように気分にあるようです。そうした言葉を口に出したり、そぶりで示したした場合にも、うつ病が隠されているのではないかと疑ってみてください。うつ病にはよく効く治療薬がありますから改善の様子がみられない場合は、医師に早めに相談をしましょう。

高齢者のうつ病のきっかけとなるのは、退職、身内の不幸、体の急速な衰え、持病など、いろいろあります。高齢者のうつ病は、しばしば「認知症」と混同されます。認知症が始まったのだからしかたがないというように放っておかれるおそれがありますので、認知症とうつ病との違いを、周りの人はよく理解しておかなければなりません。

認知症の場合は、記憶力や計算力などの知的機能の低下がみられますが、高齢者のうつ病の場合は、こうした知的能力の低下はそれほどありません。

それとなく、前日に食べた食事内容などを聞いてみたり、簡単な計算を頼んでみるなどして、知的能力が低下していないか、確認するのがよいでしょう。

また認知症の人は、「おまえが盗んだ」などと他人を攻撃するケースが多いのですが、うつ病の人は自分を責める傾向が強く、この面でも対照的ですので、見極めの1つのポイントになります。

うつ病の場合で、周囲の人が一番注意しなければいけないのは、自殺です。うつ状態が強いときは自殺の意欲もわかないのですが、うつ状態が改善されてきた時期に、いきなり自殺に走ることがよくあります。このことも十分に考慮して、周囲の人は接するべきでしょう。接し方のポイントとは、若い人のうつ病でも同様ですが、「がんばって」「しっかりして」などと励まさないことです。また、ゆっくり休養できるように温かく見守ってあげることが大切です。



スタッフ紹介



かわざし まゆみ
川岸 真弓

新年、明けましておめでとうございます。
今年初めて主人と迎えるお正月となりました。
結婚後、健康のために二人でウォーキングをしています。厳しい冬の寒さに負けず、これからも続けたいと思います。
新型・季節性インフルエンザに気をつけて、みなさま元気にお過ごしください。
今年も宜しくお願いいたします。



- 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

