



# 小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.62

ご挨拶

院長 小森 貴



柔らかい日差しと花や緑の香りが心地よい季節になりました。みなさまにおかれましては、穏やかにお過ごしでしょうか。季節の変わり目には、体調を崩しやすくなりますので、十分ご留意ください。

病気の中には、季節によって発症しやすいものがあることがわかつていますが、春から夏に多いといわれている病気の1つが、脳卒中です。脳卒中とは、脳の細い血管が破れる脳出血と、脳の血管が詰まる脳梗塞、脳の太い血管の瘤が破れるくも膜下出血を合わせた呼び方ですが、特に脳卒中の発症頻度は春に高くなると報告されています。治療やリハビリの進歩などにより、これまでより死亡率が減ってはいますが、今でも日本人の死因の第3位を占めています。

脳卒中は、どれだけ早期に病気のサインに気付くかが、その後の経過を大きく左右します。受診のタイミングが早いか遅いか、生死を分けることにもなるのです。

米国では脳卒中の専門学会が中心になって、脳卒中のサインを見逃さずに早期救急受診するための5項目をまとめています。次の5つのサインのどれかに当てはまったら、すぐに医療機関を救急受診してください。症状が治まってきたとしても、脳の血管に異常が起きている可能性は高いので、軽んじずに受診することが大切です。なお、救急車を呼ぶ際には、「脳卒中かもしれない」と伝えてください。

## 脳卒中の危険信号—5つのサイン

- 歩いて…バランスが取れない。
- 話して…言語が不明瞭になったり、口元が垂れ下がる。
- 手を伸ばして…片側に力が入らない、またはしびれがある。
- 視て…視野の一部または全部が欠ける。
- 感じて…頭痛がひどい。



あなたはアルコールに依存していませんか？

知っておいて損はない

# アルコール依存症を防ぐための

## 基礎知識

新年度が始まる春は、何かにつけ飲酒する機会が多いものです。アルコールは「百薬の長」といわれる半面、依存性があるため、長年にわたって飲み続けていると飲酒に対するコントロールを次第に失い、アルコール依存症に陥る危険性も——。

アルコールと賢く付き合う方法を手につけましょう。



アルコール依存症とは、飲酒に対するコントロールを失ってしまう病気です。具体的には、①飲み始めると適量でやめることができず、泥酔するまで飲んでしまう②仕事中や車を運転する前など飲んではいけない場面で飲んでしまう③医師から「このまま飲み続けると命が危ない」と止められているにもかかわらず飲んてしまうといった状態がみられます。

### アルコール依存症の 特徴的な症状 「離脱症状」と 「連続飲酒」

アルコール依存症を診断するとき特に重視されるのが「離脱症状」と「連続飲酒」の症状です。離脱症状とは、アルコールが体内で分解されて無くなると、手や体の震え、イライラ、発汗、不眠などの症状が現れることをいいます。この症状は、飲酒すると消えるため、お酒を手放せなくなります。

また、アルコール依存症が進行すると連続飲酒という状態に陥ります。飲んで寝て、起きては飲んでを繰り返し、アルコールが体から1日中抜けられない状態になり、やがて体が水や食べ物、アルコールさえも受けつけなくなって飲み止めます。

このような離脱症状や連続飲酒は、アルコール依存症で入院する患者さんのおよそ9割にみられます。

### 女性と高齢者の 依存症が急増中

15年ほど前から成人のアルコール消費量はゆっくりと下降していますが、アルコール依存症の患者数は必ずしも減少していません。近年の調査では女性と高齢者の患者さんが急増しており、アルコール依存症の患者さん全体に占める両者の割合は4割を超えています(図1)。

女性は、男性よりもアルコール依存症になるまでの期間が短いという特徴があります。男性は飲酒を始めてから平均で20年以上を経て依存症が発症するのに対し、女性の場合は、その期間が男性の半分程度ともいわれています。

主な理由として、女性は男性に比べて体脂肪が多く、体内の水分量が少ないので、アルコールの血中濃度が上昇しやすいことがあります。ま

た、男性よりも肝臓が小さく、筋力量も少ないので、アルコールの分解にも時間がかかります。このような体質的な問題があることから、その分だけ依存傾向が早まると考えられています。

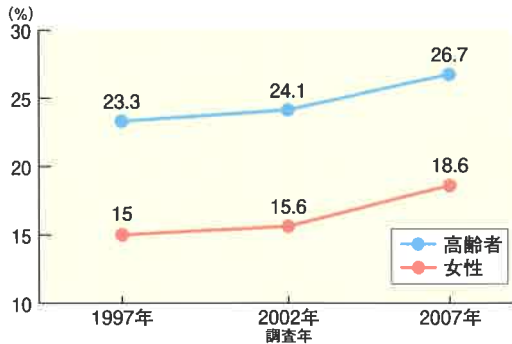
さらに女性の場合は、アルコール依存症になりやすい背景(うつ病、不安障害、摂食障害などの精神疾患や、子育てのストレス、夫婦の不和など家族の問題)を抱えている人が多いのも特徴の一つです。

高齢者がアルコール依存症になりやすいのも体質的な問題があります。年をとると脱水傾向が強まり、体内の水分量が少なくなるので、アルコールの血中濃度が上昇しやすく、同量のアルコールを飲んでも若い人より酔いが早く強く出るので。

また、高齢者の場合は、もともと大酒飲みの男性が定年退職をきっかけに自由な時間を持て余し、昼間か

図1

11 専門治療施設アルコール依存症新患に占める女性および高齢者(60歳以上)の割合の変遷



出典: 樋口進/アルコール依存症の病態と治療に関する研究  
厚生労働科学研究「精神障害者の地域ケアの促進に関する研究  
(主任研究者: 宮岡等)」2007年度報告書

飲酒に対するコントロールをいつたん失うと、残念ながら二度と元の状態を取り戻すことはできません。適切な治療により断酒を続け、社会生活を回復することはできませんが、再び飲み始めると、あつという間に以前の飲み方に戻ります。アルコール依存症はそれほど厄介な病気です。

適度な飲酒量を保つことがアルコール依存症の予防に

ら飲み始めるというパターンが多く、依存的な飲み方になりやすい傾向がみられます。飲酒に対する家族の関心も低いいため、アルコール依存症になっても気付かれないことがしばしばあります。

この病気を予防するには、普段から適度な飲酒量を保つことが何よりも肝心です。厚生労働省は「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」の中で、節度のある適度な飲酒量として1日平均の純アルコールで約20gと定めています。これはビール中瓶1本、日本酒1合、ウイスキーダブル1杯に相当します。女性や高齢者、飲酒で顔が赤くなる人は、これより少量が望ましいとされています。女性の場合は1日平均純アルコールで約10gが適量となります。しかしこうした換算はしにくいものです。そこで、お勧めしたいのが自分の飲んだ量を「1ドリンク」で換算する方法です。(図2)の計算式を用いて純アルコール量を算出し、「10g＝1ドリンク」で換算してみましょう。ビール中瓶1本は2ドリンク、日本酒1合は2ドリンク、ウイスキーシングル1杯、ワイン1杯は1ドリンクになります。また、1ドリンクの酔いを醒ます(体内でアルコールが分解される)のに約2時間かかることを知っておくのも役立ちます。飲酒量には個人差があり、一律に適量を守るのには難しい面があります。飲酒量の上限を決めるようにしたいものです。

図2 1ドリンク換算法

**純アルコール算出法**  

$$\text{アルコール度数}(\%) / 100 \times \text{アルコール比重}(0.8) \times \text{飲酒量}(\text{cc}) = \text{純アルコール量}(\text{g})$$

$$1 \text{ 杯} = 10\text{g}$$

<b>ビール中瓶1本(500ml)</b> $0.05 \times 0.8 \times 500 = 20\text{g}$ = 2ドリンク	<b>日本酒1合(180ml)</b> $0.15 \times 0.8 \times 180 \approx 22\text{g}$ = 2ドリンク
<b>ウイスキー・ブランデー(シングル30cc)</b> $0.43 \times 0.8 \times 30 \approx 10\text{g}$ = 1ドリンク	<b>ウイスキー・ブランデー(ダブル60cc)</b> $0.43 \times 0.8 \times 60 \approx 20\text{g}$ = 2ドリンク
<b>焼酎1合(180cc)</b> $0.35 \times 0.8 \times 180 \approx 50\text{g}$ = 5ドリンク	<b>ワイン1杯(120cc)</b> $0.12 \times 0.8 \times 120 \approx 12\text{g}$ = 1ドリンク

節度のある適度な飲酒量(健康日本21より) 男性: 1日平均純アルコールで約20g(2ドリンク) 女性: 1日平均純アルコールで約10g(1ドリンク)

早期発見・早期治療が回復のカギを握る

アルコールには依存性があるため、長年にわたって大量に飲み続けていると「飲みたい」という強い飲酒渴望が生じ、アルコールに対するコントロールを次第に失っていきます。依存状態になると、自分の意思だけではどうすることもできず、家庭や社会生活に多大な影響を及ぼし、人生そのものが崩壊していきます。同時にアルコールは体も心も蝕み、肝硬変や膵炎、胃潰瘍、糖尿病、高血圧、

脂質異常症(高脂血症)、うつ病、自殺のリスクを高めます。発見や治療が早ければ早いほど失うものも少なく、健康的な社会生活を取り戻すことができるため、早期に発見し、専門治療施設を受診することが大切です。飲酒行動に関して困ったこと(週に何度も二日酔いになる、飲酒運転をした、肝臓が悪いと医師から指摘されているのに飲酒量が減らせないなど)が起こっているのであれば、それは専門治療施設を受診するタイミングです。まずはかかりつけ医に相談してください。



寝ていることが  
多い人もOK

楽に体が動かせる

簡単!

らくらくらく

# ADL体操

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

ADL体操とは、横たわる、寝返りをす  
る、起き上がる、立つ、座る、歩くなど身の  
まわりのことができえる能力(Activities  
of Daily Life=ADL)の回復や維持を  
目的とした体操です。

冬には、寒くて外出を控え、家の中でも  
動くことが少なかったのではないでしょ  
うか。いつの間にか筋肉や関節の機能が  
低下し、つまずきやすくなるなど、姿勢の  
変化を修正するバランス力が衰えてしま  
うのもこの時期です。

肩や首、肘など、冬に低下した上半身の  
機能を、ADL体操を行って早めに回復  
しましょう。心も豊かになって活動的に  
なります。

今回は、肩や肘の関節や筋肉をやわら  
かくして、高いところに手を伸ばしたり、  
物を取ったりしやすくするための体操で  
す。体操を行ううちに、普段の動きが驚く  
ほど楽になります。

## チェックリスト

皆さん、こんな傾向はありませんか？

- 高いところにある物が取りにくい
- 洗濯物を干すときに苦勞する
- 腕を真上に伸ばしにくい

※どれか一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。

目安

左右交互に  
4回  
繰り返す

両腕や肩、肘をまんべんなく動かし、上半身の筋肉を使って機能アップに役立つ体操です。

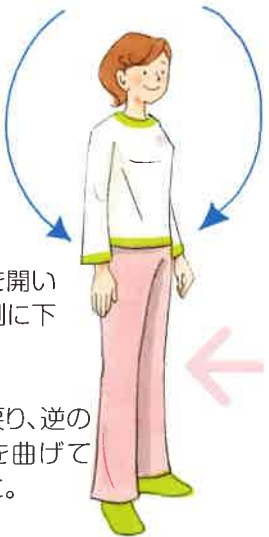
### 腕と肩、背中を伸ばし、上半身の機能を高める



2 息を吸いながら両腕を前から上に伸ばす。



1 両足は肩幅に開く。フッフッと息を吐きながら軽く膝を曲げ、両腕を前後に振る。



5 両手を開いて体側に下ろす。

1に戻り、逆の左肘を曲げて同様に。



4 息を吸いながら右手を上へ伸ばし、両手を上に伸ばす。



3 ゆっくり息を吐きながら右腕の肘を曲げて下方に下げ、左腕は上のほうに伸ばす。

# 食卓から 脳UP!

認知症に  
強くなろう!



## カツオの カルパッチョ

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

青魚に含まれるDHAやEPAで  
神経伝達ネットワーク機能を維持

これから旬を迎えるカツオをたっぷり使った、春のカルパッチョです。カツオには脳の血流をよくしたり、神経伝達ネットワークの機能を維持したりするドコサヘキサエン酸(DHA)やエイコサペンタエン酸(EPA)が多く含まれています。

カツオは、抗酸化成分の豊富な野菜であるトマトや玉ネギ、クレソンと一緒にいただきます。クレソンを組み合わせることで魚の生臭さをカットでき、青魚が苦手な人もおいしく食べられます。また、ターメリックに含まれるクルクミンは認知症予防に効果が期待できるポリフェノールが豊富です。

### 副菜は何かお勧め?

旬の野菜で食物繊維の豊富なタケノコや、ビタミンEやカリウムを多く含むアボガドを組み合わせることで、生活習慣病も予防!

- タケノコとアボガドの胡麻和え
- 春野菜のスープ

#### 調理のポイント▶1

カツオと野菜と一緒に食べられるように薄切りにする。

#### 調理のポイント▶2

カツオに塩・コショウをしているので、ドレッシングは薄味に。隠し味にだし汁を少し加えてもおいしい。



1人分

エネルギー  
190kcal  
塩分  
0.2g

#### 材料(2人分)

- カツオ刺身用.....80g
  - ミニトマト.....6個
  - 玉ネギ.....1/4個
  - クレソン.....1/4束
- A
- オリーブ油.....大さじ1
  - レモン汁.....小さじ2
  - コショウ.....少々

#### 作り方

- カツオは2~3mmの薄切りにし、塩、コショウ(分量外)を振り、冷蔵庫で冷やす。
- トマトは縦4分の1に切り、玉ネギは薄切りにして、クレソンは葉先を摘んでおく。
- Aの調味料を混ぜ合わせる。
- 皿にターメリックライス<sup>①</sup>を薄く敷き、その上に①のカツオを並べる。
- ④に②の野菜を盛り、Aをかける。

#### \*ターメリックライスの作り方

米1合、水1合、ターメリック小さじ1/4、バター5g、塩小さじ1/4を合わせて炊飯器で炊く。



**A** 薬には「食後」と指示されているものが多くあります。それは、食事をした後は胃の中に食物が入っているため、薬を飲んだときの胃腸への刺激が和らぐからです。また、飲み忘れを防止する目的もあります。一方、胃の中に食物が入っていると吸収が悪くなる薬や、胃や腸に直接働きかける薬では、胃が空っぽの状態である「食前」に飲むように指示してあります。

「食間」というのは、食事と食事の間に飲むことで、食事中に飲むものではありませんので、間違えないようにしましょう。食後2時間ぐらいが目安です。胃が荒れたときに使う薬や漢方薬など、空腹時が望ましい薬に、食間の指示が出ています。

なぜ「食前」に飲む薬と「食後」に飲む薬があるのですか。また「食間」と指示された薬は、いつ飲めばよいのでしょうか。

## 薬の 相談室

疑問  
解決





食の冒険家  
小泉武夫の

# うま味 ピュルピュル 旬の食



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。

## 落 (フキ)



## 水

田の苗代なわしろで稲の苗がすくすくと育つころから、田植えが終わってしばらくの間まで、最も思い出に残る美味しいものといえ、フキ(落)の煮付けだった。台所でフキを使った料理を作る場面を小さい時よく見ていたので、今でもその時の残像が頭の中に鮮明に残っている。

フキの葉柄に塩を少しずつ振ってごしごしと揉みころがし、それを灰汁あかを加えて煮立たせた熱湯に

入れる。ざっと湯がいて鮮緑色になったところですぐに引き上げて冷水にさらし、冷まして手をかけると、皮と筋とが容易にむける。それを3〜4センチメートルぐらいに切りそろえて、いよいよ料理の始まりとなった。

大好物は4品あった。まずフキだけの油炒め。素朴で、ほろ苦くて、そしてシャキリとした口当たりが楽しめて嬉しかった。お茶の友に大変似合っていたので、いつもそいつを食べては茶をすすっていた。まだ小僧っ子だというのに、ずいぶん老けた食生活をしてきたものだなあ、と当時を思い出しながら、今になってテレ笑いしている始末だ。

冬場のタラ(鱈)の卵巣を塩漬けにしてとっておき、それを真水に入れて塩抜きしてからフキと共に煮上げたものも大好物であった。これは「フキの真子まこまぶし」と呼んでいたが、飯のおかずにしてはいた。タケノコとの煮上げは特に季節を感じさせてくれた。フキのシャキリとした歯ごたえと、タケノコ

のカリコリとした音が口の中で1つになり、両者から出た若くあつさりしたうま味とほろ苦味が春の淡味となって、箸も口も休まる暇がなかった。

そして何と言っても一番の好物は、身欠きニシンとの炊き合わせだ。良く乾いた身欠きニシンを2日間ほど米糠汁ぬかじりにつけておき、戻ったところを適宣の大きさに切りフキと共に煮付けたものだ。

フキにはニシンの迫力あるうま味が移り付き、ニシンにはフキからのほろ苦味がやんわりと乗り移って、実に美味しい。

とにかく、フキは芳香と苦味が命だ。「春の料理には苦味を添えよ」という格言があるぐらいで、フキ、フキノトウ、ウド、タラの芽、ナノハナ、ワサビ、若アユの腸わたなど、日本には本当に春の苦味の材料が豊富だ。

食べ物同様、五味にも旬の季節があるとすれば、きっとそれは苦味と渋味は春、酸味は夏、うま味は秋、甘味は冬が似合うのではあるまいか。



ワザあり!

キャベツ

# 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。

## キャベツの育て方

**用意するもの**  
水  
容器  
厚手のキッチンペーパー

### ポイント

●水を与え過ぎず、きらさない ●風通しの良い明るい場所に置く ●室温は15~20度をキープ



キャベツの芯の形に沿って、斜めに包丁を入れて芯を切り取る。1/2、1/4にあらかじめカットされたキャベツの芯でもOK。



容器の底に厚手のキッチンペーパーを敷き、キャベツの芯の底部分をのせる。キッチンペーパーがひたひたになる程度の水を入れる。



数日で芯が黒ずんでくるが大丈夫。ぬめるときは水洗いする。1週間ほどで、白い根が出てキッチンペーパーにからんでくる。



2~3週間ほどで緑の濃い葉が育つ。大きく育った外側の葉からはさみなどでカットして収穫。中の小さな葉を残しておくと、次々に育つ。

こんな野菜でもお試しを!  
白菜、サラダ菜、チンゲンサイ、小松菜など  
※中心の小さな若葉を残して同様に育てます。



## 生命力にビックリする 芯から育てるキャベツ

キャベツが旬を迎えました。春キャベツは軟らかく、サラダや千切りなどで生のままでもおいしく召し上がれます。茹でて、蒸して、焼いて、炒めてもよしの使い勝手のよい野菜なので、この季節は特に常備しておきたい野菜の1つです。

キャベツは芯をくり抜き、そこに濡らしたペーパータオルなどを詰め、ラップできっちりとくるんで冷蔵庫の野菜室で保存すると長持ちします。

さて、いつもなら捨ててしまう芯ですが、これもキッチン菜園で再生! 丸ごとはもちろん、1/2、1/4にカットされたキャベツの芯でもできます。元のような丸々としたキャベツにこそなりません、水をやるだけで、新鮮な緑の葉を数枚収穫することができ、汁物の彩りなどに利用できます。

最初は白いキャベツの芯も、水につけて数日すると黒ずんできますが大丈夫。触ってみて、ぬるぬるしているようなら、芯の底と器を水でさっとこすり洗いしてください。常に芯の底の部分が水に触れている程度に保つことがコツで、水が多すぎると腐りやすいので注意しましょう。1週間ほどで白いヒゲのような根が出始め、2~3週間ほどで青い葉っぱが育ってきたら外側の葉から収穫します。

毎日観察して、成長や変化を楽しむのもキッチン菜園のおもしろさ。水は足りているか、ぬめりが出ていないかと、決まった時間にチェックすることを、生活のリズムに取り入れてみてはいかがでしょうか?

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、『ペランダでずずなり野菜』(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



### 『からだに喜ぶ おいしい野菜のチカラ』

買うときのポイントは「頭部がしっかりと固く、ふかふかしていない。同じ大きさなら重たいものを選ぶ。芽が伸びていないかもチェック」——さて、この野菜はなんでしょう?

本書は野菜と果物58品の購入する際の参考になる選び方から、主な栄養成分や生まれ故郷、主な産地、100

グラムあたりのエネルギーのほか調理や保存のコツなどを、野菜ソムリエがわかりやすく紹介します。特に栄養成分の特性を生かした、生、焼く、炒める、煮る、ゆでる、蒸すなど体に効果のある調理法は読むだけでも美味しそうです。(答えは玉ネギ)

## HEALTH LIBRARY

日本ベジタブル&フルーツマイスター協会著  
中経の文庫 定価:619円+税



「湿疹」は皮膚に起こる炎症、つまり「皮膚炎」のことで、広範囲の疾患を指す言葉です。皮膚のかゆみや発赤、腫れ、水疱などができる、じくじくする、かさぶたができる、かさついてうるこ状になる、などの症状が起こります。

湿疹は、体のどこの部位にでもできるものもあれば、手や足など特定の部位だけにできるものもあります。原因は分かるものもわからないものもありますが、いずれにしても、皮膚の乾燥や物理的な刺激、炎症やアレルギー反応を起こす物質などに対する皮膚の防御反応です。

湿疹が出る主な疾患には、以下のようなものがあります。

●**接触性皮膚炎**：特定の物質と接触したことが原因で、触れた部分の皮膚にだけ、炎症が起きます。強いかゆみを伴う発疹が起こり、腫れたり小さな水疱ができたりします。原因となる物質は、化粧品や香料、時計、金属のアクセサリ、洗剤、衣類、植物、動物など、身の回りのほとんどのものが考えられます。

●**アトピー性皮膚炎**：皮膚の上層部、特に肘や膝の内側などに、かゆみを伴う炎症が慢性的に起こります。ダ

ニや粉塵などのアレルギーによるアレルギー反応によって生ずる皮膚炎ですが、アレルギーは必ずしも1つではなく、原因を特定するのは難しいケースが大半です。

●**脂漏性皮膚炎**：頭皮や髪の生え際、顔などに、皮膚のかさつきやふけを伴う炎症が起きます。乳児に最も多く、思春期以降にも発症します。

●**手足湿疹(主婦湿疹)**：水や洗剤などの刺激を繰り返し受けて炎症が起き、指が赤くなったり発疹が起きたり、ただれやび割れが起きたりします。治療には、かゆみを抑えるための局所用薬や経口薬、保湿薬などが用いられますが、症状や原因によって治療法や薬が異なります。素人判断で不適切な治療をすると、悪化する危険もあります。湿疹が起きたら、かゆくてもかかずに、早めに受診することが大切です。



## スタッフ紹介



しらい あきこ  
白井 明子

やわらかな日差しが心地良い季節になりました。

気持ちのよい暖かな日は、散歩に出かけるのもいいですね。

とくにお勧めなのが、犀川沿いの散歩です。芝生の上を歩きながら、戸室山の穏やかな山並を眺めると心が癒されます。心身ともにリフレッシュ出来ることと思います。

桜の美しい時期に、皆様ぜひいかがでしょうか。



- 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