



ご挨拶

院長 小森 貴



東日本大震災で被災された皆さまには、謹んでお見舞いを申し上げます。復興にはまだ長い時間が必要かもしれませんが、日本全国の皆が一丸となって、力強く進んでいきましょう。

さて、今年も暑い夏が到来しました。日本は気温も湿度も高いので、大量の汗をかいて、さまざまな肌のトラブルを起こしやすい時季です。特に、「あせも」の訴えは多くなります。

あせもは、汗を出す管である汗腺の出口がふさがってしまうことにより起きる病気で、かゆみを伴う赤い湿疹ができて、白っぽい水疱ができたりします。かゆいといひ引つかいてしまいがちですが、引つかいて肌に傷ができ、そこに指や爪に付いている黄色ブドウ球菌などが付着すると、化膿したり、とびひになって全身に広がったりと、二次感染を引き起こしやすくなります。ですから、あせもができてかゆくても、かいたり触ったりしないことが大切です。

子どもは、体の表面積が狭くて汗腺の密度が高いためにあせもになりやすいので、もしあせもができたなら、かいて肌を傷つけてしまわないように、爪を短く切つてあげてください。最近では子どもだけでなく大人にもあせもが増加しているようですが、この夏は地域によっては計画停電で冷房の使用も制限されることが予想されるので、さらにあせもになる人が増えるかもしれません。

あせもの予防には、通気性のよい服を着てなるべく汗をかかないようにしたり、汗をかいたら乾いたハンカチやタオルでこまめに拭き取る、シャワーを浴びるなどとして、皮膚を清潔にしておくことです。ただし、あせもだと思っていなくても別の皮膚の病気であることもあります。早めに医療機関を受診するようにしましょう。

天災は突然やってくる！

地震対策は、万全ですか？

一度、
で合う！
家族しよ
い話話み

去る3月、東北をはじめとした東日本は未曾有の災害に遭遇しました。地震の被害だけにはとどまらず、多くの被災者を出しましたが、津波の心配のない内陸部であっても、地震への備えは必要です。「まさか」ではないと肝に銘じ、ぜひもう一度見直しをしてみましょう！



グラツッときたら、
そのときどうする??

まずは、在宅中に地震に遭った場合の基本行動を、優先度の高い順で覚えておきましょう。

① 自分の身を守る



転倒の恐れのある家具類などから離れ、テーブルや机の下に身を隠します。なければ、両手首を頭に当てるようにして座布団や本などを持ち、やや隙間をとって頭部を覆い、体を小さくして壁に寄せます。

また、家族や同居人の安全を、声を掛け合って確認しましょう。瓦やガラス片が落ちてくる危険もあるので、慌てて外に飛び出さないこと。一般には大きな揺れは最初の1〜2分間といわれますが、余震が来るともあるので十分注意しましょう。

② 火の始末をする

コンロなどを使用していた場合は、揺れが小さいならすぐ消すようにしますが、激しい揺れときはヤケドなどの危険があるので、ひとまずは身の安全を守ります。揺れが収まったら火を消し、ガスの元栓も締めます。また、停電になった場合には、復旧にともなう通電火災防止策として、念のためブレーカーも落としましょう。

③ 脱出口を確保する

揺れが大きいと、ドアや窓が変形して開かなくなることがあります。揺れが収まった合間をみて、ドアや窓を少し開けて逃げ道を確保してください。

こんな場所で
地震に遭遇したら

● 路上

その場に立ち止まらず、カバン

などで頭部を保護しながら、窓ガラス・看板などが落下する危険の少ない空き地や公園、校庭などにすみやかに移動する。その際、道路の亀裂、マンホール、倒れかけた電柱、垂れた電線、プロック塀や自動販売機などに注意して避けて通る。

● 運転中

ハンドルをとられやすくなるが、しっかり握って徐々にスピードを落とし、左側の路肩に停車してエンジンを持ち、カーラジオで情報を得ながら揺れが収まるのを待つ。徒歩での避難が必要となれば、できれば近くの空き地や空き駐車場に移動。ない場合も車が交差点内や消火栓前がないことを確かめ、車検証などを持って、ドアロックせずキーをつけたまま車を降りる。

● 電車などの車内

つり革や手すりにしっかりつか

● デパート・スーパー

まる。途中で止まっても、非常コックを開けて勝手に車外に出たり、窓から飛び降りたりしないこと。乗務員の指示に従い、パニックにならないよう落ち着いた行動を。

● エレベーター内

かばんや買い物かごなどで頭部を保護し、ショーウィンドウ、商品棚などから遠い、できるだけ広い場所に速やかに移動。出口に殺到すると危険なので、係員の誘導に従って冷静に避難する。

揺れを感じたら、すべての階のボタンを押してドアが開いた階から階段で避難する。万一閉じ込められてもドアをこじ開けず、機内のインターホンから救助を求め、過去の例でも3時間以上閉じ込められたケースは稀なので、落ち着いて救出を待とう。

3段階に分けておく避難用品セット

避難の際に持ち出したいもの、あれば役立つものは山ほどありますが、とっさに持ち出せないほどの大きさ・重さになってはかえって足手まといに。重要なものからリストアップし、一刻を争うときに最低限持ち出す1次品、落ち着いてから取りに戻る2次品、避難生活が長くなる場合に必要となる3次品と分けておくとういでしょう。

また、小さい子どもや高齢者がいるなど、家族構成によっても必要なものは違ってきますので、それぞれの家庭で「我が家の防災リスト」を作り、オリジナルの防災バッグを考えましょう。

1次品 できるだけ 手元に

現金（小額紙幣、公衆電話が使えるよう10円玉や100円玉、テレホンカードを多めに）、預金通帳、印鑑、携帯電話、持病の薬（または処方箋のコピー）、生活必需品（メガネ、補聴器、入れ歯、杖など）、小さいサイズの飲料水、懐中電灯、身分証明書（パスポートや運転免許証、またはそれらのコピー）、健康保険証・後期高齢者医療保険証、高齢受給者証・介護保険証（またはそれらのコピー）、アドレス帳、メモ帳・ペン、家族1人1人の写真、権利証書、保険証書など。

※就寝中の枕元には、着替えと靴、笛などの用意も



2次品 玄関から 近い場所に

飲料水、簡易食料、簡易トイレ、着替え（下着も）、洗面用具、タオル、防寒具、レインコート、ティッシュ類、電池など。



3次品 倉庫や車の トランクに

バケツ、テント、毛布、寝袋、ビニールシート、スコップ、ゴム長靴、ゴミ袋、防塵マスク、軍手、アウトドア用品など。



安否の確認などの連絡に
家族間や知人間などの連絡に活用できます

NTT災害専用伝言ダイヤル

(局番なし) **1 7 1**

※利用にあたっての事前契約等は一切不要です。

- 利用可能な端末…NTTの一般電話、公衆電話、携帯電話、PHS
- 録音時間…1伝言30秒以内
- 蓄積伝言数…1電話番号あたり1～10伝言
- 伝言保存期間…2日間（48時間：自動消去）

伝言の録音方法

市外局番からダイヤルしてください

1 7 1 → **1** → (XXX) XXX-XXXX
ガイダンスが流れます

被災地の人は自宅の電話番号を、被災地以外の人は被災地の人の電話番号をダイヤル

伝言の再生方法

市外局番からダイヤルしてください

1 7 1 → **2** → (XXX) XXX-XXXX
ガイダンスが流れます

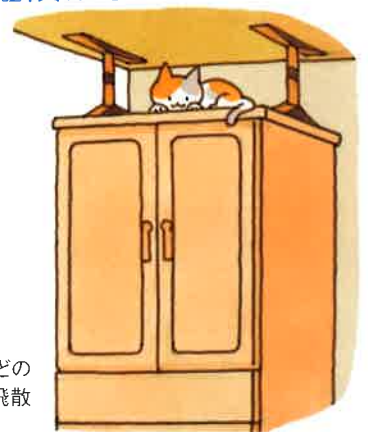
被災地の人は自宅の電話番号を、被災地以外の人は被災地の人の電話番号をダイヤル

家族で考えてみましょう!

- ・転倒する可能性の高い家具はないか
- ・寝ている場所に落下物の危険はないか



家具や大きい電化製品は固定し、食器や置物などの下にはすべり止めシートを。食器棚や窓、鏡などに飛散防止フィルムなどを貼っておくと安全です。



- ・地域の指定避難場所はどこか
- ・連絡はどのように取り合うか

避難場所は広いので、公園であれば「〇〇の木付近」などと具体的な位置を絞っておき、実際に歩いて行ってみましょう。空き巣対策として、自宅の外などで家族だけにわかるような目立たないところに連絡箱を設けておくのも一案です。



寝ていることが多い人もOK

楽に体が動かせる

簡単!

ら〜ら〜ら〜

ADL体操

握力や肩関節の機能を高める

指や腕の筋肉を使いながら、手首や肘、肩関節を柔らかくして機能を高める運動です。ゆっくりと行うことで血液の循環も高まります。

年を重ねると、毎日の生活が消極的になりやすくなります。これは、自分の体が思うように動かなくなるためで、日常の動作に自信がなくなり、やがて動くことが極端に少なくなっていくます。ADL体操は、普段の生活に欠かせない、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出来る能力 (Activities of Daily Living = ADL) の回復や維持を目的とした体操です。正しい動きを身につけると、毎日により快適になります。じっとしていることの多い夏に室内で実践できる、身近な道具を使った体操を紹介いたします。ソフティボールやタオルを丸めたものなどを活用し、顎を引いて首筋を伸ばしたり左右に曲げたり上半身を使って、体と首をひねったりする機能の低下を防止しましょう。

チェックリスト

皆さん、こんな傾向はありませんか？

- 後ろを振り向きにくい
- 首筋や肩が凝ることが多い
- 同じ姿勢でテレビを観たり作業や趣味活動をしていることが多い

※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

ゆっくり
4回
繰り返す



2

顔を正面に戻しながら、両手首を合わせたまま、イラストのようにパッと外に広げる。

握って開く



1

両肘を曲げて、ボールを胸の前に持つ。顎を引いて、ゆっくり息を吐きながらボールをぎゅーっと握る。

握ってゆるめる

目安

ゆっくり
4回
繰り返す



両肘を曲げて、ボールを胸の前に持つ。顎を引いて、ゆっくり息を吐きながらボールをぎゅーっと握る。握った手をゆるめながら、ゆっくり息を吸う。

首の後ろにまわす



3

ゆっくりと両腕をおろす。左手のボールを首の後ろにまわして同様に。



2

顎を引いて両腕を首の後ろにまわし、ボールを左手に持ちかえる。

1

ボールを右手に持ち、ゆっくりと息を吐きながら両腕を軽く開く。

目安

左右交互に
4回
繰り返す

● 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)
※体操に使う椅子は、折りたたみ椅子ではなく、足を引く位置に横の支柱がない椅子を使いましょう。ADL体操を正しく安全に行えます。

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



うなぎの豆腐とろろ蒸し

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・認知症対策担当非常勤
管理栄養士 可野倫子 氏

1人分
エネルギー
263kcal
塩分
1.0g



夏の定番食材で認知症と夏バテを撃退!

「土用の丑の日」に象徴されるように、昔から日本人は夏バテ防止にうなぎを食べてきました。うなぎにはスタミナ源となるビタミンB₁・B₂だけでなく、たんぱく質や抗酸化作用をもつビタミンEも豊富に含まれており、認知症の予防にも効果があります。

今回は、そのうなぎを使ったスタミナ料理を紹介します。火を使わずに誰でも簡単に作れます。豆腐や長芋と組み合わせることで、さらに効率よく疲労回復ができるうえに喉ごしがよい食感になります。

材料(2人分)

- うなぎのかば焼き 1串
- 木綿豆腐 300g
- 長芋 80g
- 薄口しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 酒 小さじ1
- わさび 適宜
- オクラ ½本
- パプリカ 少量



作り方

- ① うなぎのかば焼きを横に半分に切る。
- ② 長芋は皮をむいて、酢水につけてからすり下ろす。
- ③ 豆腐は半分に切り、さらに横に二等分する。
- ④ 耐熱容器の上に豆腐、うなぎ、豆腐、うなぎの順にのせ、とろろをかける。
- ⑤ ④にふんわりラップし、電子レンジで3分(500w)加熱する。
- ⑥ ⑤にわさびをのせ、Aの調味料をかけていただく。

※鮮やかな色のオクラ、パプリカをあしらひ、見た目でも食欲をアップしていきましょう。

副菜は何がお勧め?

トマトとインゲンの和風サラダ

エネルギー 59kcal 塩分 0.4g

■材料(2人分)

- トマト 1個
- タマネギ 1/2個
- インゲン 3本
- 白ネギ 10g
- ショウガ 少量
- 酢 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- だし 大さじ1
- オリーブ油 小さじ1

■作り方

- ① トマトは1.5cm角に切り、タマネギは縦薄切りにし、10分程度水にさらす。インゲンは茹でて、斜め切りにする。
- ② ネギとショウガはみじん切りにする。
- ③ ボウルに②とAの調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③に①の材料を加えて和える。

調理のポイント

- 1 電子レンジを使わない場合は、フライパンに水を入れて蒸し焼きにしましょう。
- 2 うなぎが苦手な人は、イワシやサンマ、アナゴのかば焼きを代用してもおいしく召し上がれます。

疑問解決 薬の相談室

喘息の貼り薬は、体のどのあたりに貼ればいいのですか。また、貼り薬を貼ったまま風呂に入ってもよいのでしょうか。

A このタイプの薬は、皮膚からしみこんだ成分が、表皮の毛細血管から血中に吸収され、血流によって体の必要な場所に運ばれて効果を発揮します。ですから、体のどこに貼っても効果は基本的に同じですが、はがれやすいところや傷、湿疹を避け、お腹や胸のあたり、二の腕などに貼るのが適しています。また、子どもの場合、手の届かない背中に貼るとよいでしょう。

一般的に、入浴中は体温が上がり、皮膚からの吸収量が増えるので、必要以上の成分が吸収されてしまう可能性があります。1日1回貼り替える薬の場合は、入浴前にはがして、入浴後、水気をよく拭き取り、新しい薬を貼るとよいでしょう。皮膚への刺激を避けるために、同じところを避けて貼ります。また、入浴後や寝る前に貼ると、明け方の喘息が出やすい時間に最も効果を発揮するので、好都合です。喘息の貼り薬は、毎日定期的に使用することで発作を予防するお薬であり、急性の発作時には効果が期待できないので、注意が必要です。



食の冒険家
小泉武夫の

うま味 ピュルピュル 旬の食



食文化論者・東京農業大学名誉教授
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」「納豆の快楽」「酒の話」など著書は100冊以上で、日経新聞夕刊には17年間にわたり「食あれば楽あり」を連載中。

現在、広島大学、琉球大学、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。

西瓜 (すいか)



あ

れは15歳ごろのことだったか。生まれ育った小さな田舎町の農協の出張所のようなところの前を通ったら、入り口のガラス戸のところに「アイスクリーム

の種あります」「マウンテン・スイートの種あります」と書いてあり、少々驚いたことがあった。

アイスクリームの種を畑にまけば、あの憧れのアイスクリームがたわわに実るのか、なんて考えるまで愚かではなかったが、一体何の種子なのか知りたくなり、聞いてみた。答えはスイカ(西瓜)だった。

「西から来た瓜だから西瓜と書くのだ」なんて中学の国語の時間で習った時には、ははんなるほど。だからカボチャは南から来たので「南瓜」と書くのか、などとその時直感、「おれって頭いいなあ」なんてうぬぼれたこともあった。

ところが英語の時間に「西瓜はウオーター・メロンというのだ」と教えられて「おや、西瓜でなくて西瓜だったのか。一体どっちが正しいのかな」と苦笑いしたこと

も記憶している。高校に進んだころ、食べ物に関しては人十倍の興味と執念を持っていたので、いろいろな本を読んだ。ある時、西瓜の一番うまい食べ方は「産地で夜更けの西瓜畑からもぎとったのを、刃物を用いず

にその場で割って食べる自然の冷え加減にある」という個所に合った。

時は夏、家からさほど遠くないところに西瓜畑あり。夜更け。条件は整っていた。申し訳ないが友人を誘い西瓜ドロボウをしたことがあった。いやはや本当に美味でしたなあ、あの西瓜は。いまだかつて、あんなうまい西瓜を食べたことがない。

その西瓜が日本に入ってきたのを調べてみたら、何と南北朝の時代だというから古い。文明16(1484)年の『十輪院内府記』という文章に「西瓜五果」を贈られたとあり、同じ年の『蕪軒目録』というのにも「西瓜納涼ノ食味」とあるそう、それ以後は西瓜を詠んだり語る文献が多く出て来るようになった。初めは肥前、薩摩の名産とされたが、次第に諸国に広まっていった。

江戸では寛文(1661-73年)のころまでは路傍で切り売りされていた程度だったが、以後次第に食べられるようになったよう、で、「八十翁寿昔話(1732年)」には「西瓜大立身なり」と、西瓜の出世を目出たく記している。



ワザあり!

エンサイ

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。

エンサイの育て方

用意するもの

- ・エンサイの種
- ・培養土
- ・長手プランター(横62cm、縦24cm、深さ15cm)

ポイント

- 日当たりの良い場所に置く
- 水を切らさないよう注意する
- 発芽に適した気温は25~30度



種は、キッチンペーパーなどにくるんで一晩水に浸しておく、発芽しやすくなる。空き瓶(栄養ドリンクなど)の底などを利用し、直径4cm、深さ1~2cmの窪みを約10cm間隔でつくり、1カ所に4~5粒の種を均等にまく。その後土をかぶせ、たっぷり水をやる。



7~10日で発芽する。本葉が2枚になったら、1カ所が3本になるよう間引きする。さらに、本葉が4~5枚になったら、1カ所2本になるよう再び間引きする。間引き後は、必ず土を株元に寄せて安定させる。※間引きしたものもおいしく食べられる。2度目の間引きの後に液肥を与え、その後も2週間おきに与える。



草丈が20cm以上になったら、軟らかい葉を3~4枚つけた先端から、15cmほど下の茎を摘み取って収穫。茎の先端を摘まれると、わき芽が伸び、1~2週間で食べられるほどに成長する。これを繰り返し行えば、秋まで長く収穫が楽しめる。



秋までずっと収穫できる! 手間要らずの便利野菜

エンサイは、茎の芯がストローのように空洞になっていることから、「空芯菜」^{クワンサイ}とも呼ばれます。また、「アサガオナ」という別名もあり、種も花も朝顔ととてもよく似ています。

盛夏に“収穫”する野菜はあっても、“種まき”できるものはそう多くありません。エンサイは約40日で育ちますので、朝顔同様に夏休みの観察日記にもぴったり。しかも、おいしく食べられます!

強い日差しと高温を好むので、日なたに置いて、水と肥料を欠かさないことがポイントです。それだけで、なんと11月頃まで何度も収穫できます。栄養価が高く食物繊維も豊富、炒め物、おひたし、玉子とじ、収穫したての生葉は天ぷらにと、使い勝手もよく、青菜の少ない真夏に大変重宝する野菜です。

草丈が20センチメートル以上になったら収穫できます。5~6枚の葉を残しておく、すぐにわき芽が伸びて、2週間ほどでもっと収穫できるようになります。新しい枝が伸びるたびに根元の葉を数枚残せば、収穫がいつまでも続きます。真夏の日差しの下ではグングン育ちますので、食べごろを逃さないようにしましょう。

プランターで栽培するエンサイは、収穫はじめは量も少なめですが、育てていくうちに必ず増えていきます。柔らかい茎をいつまでもおいしく食べるコツは、早め早めに若い茎を収穫し、必ず根元を残すことです。こうすれば秋まで長く楽しめますよ。



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

HEALTH LIBRARY

『悲しみの中にいる、あなたへの処方箋』

垣添忠生 著

新潮社 刊 1300円+税

著者は2007年に、40年連れ添った妻をがんて亡くしますが、その後1年ほど、「絶望の淵」をさまよい廃人のようになったと告白します。国立がんセンターの総長を務めた医師でも、悲しみを忘れるために毎晩、浴びるほど酒を飲む荒んだ生活を送ります。

本書では最愛の人との死別の悲しみを、ショックや感情と思考のマヒ、否認、怒りなど9つの症例別で紹介し、パニック障害など、より複雑な悲嘆についても解説します。そして悲しみを癒す処方箋についての具体例は、体験と医学的根拠に基づく実感と説得力があります。

月経異常

月経異常にはさまざまな状態があります。主な月経異常としては次のようなタイプがあります。

●月経がない

妊娠、ホルモンの異常、精神的ショック、貧血、肥満、やせ過ぎなどさまざまな原因で起こります。18歳を過ぎて1度も月経がない場合を原発性無月経、ある時期まであった月経が2カ月以上ない場合を続発性無月経といいます。

●月経周期が長い・短い

月経周期が4〜60日と長い場合、稀発月経といえます。脳の下垂体や間脳の異常、甲状腺の働きの異常などが原因で起こります。

逆に月経周期が24日より短い場合を頻発月経と呼びます。卵胞期短縮症、黄体機能不全、性器の炎症、子宮筋腫などが原因で起こります。頻発月経の場合、鉄欠乏性貧血になる場合がありますので、その面での注意も必要です。

●月経時の出血量が多い・少ない

多い場合を月経過多といえます。子宮筋腫や子宮内膜の働きの異常が原因になることが多いものです。この場合も鉄欠乏性貧血を起こすことがあります。

少ない場合は過少月経と呼び、子宮内膜の萎縮、無排卵周期症、黄体機能不全、子宮發育不全などが原因になります。出産後や更年期にもよく起こります。

●月経周期が不規則

月経開始初期や更年期に数年間、月

経周期が不規則になることがあります。

●初潮が早い・遅い

初潮が早い場合を早発月経といい、8歳より前に初潮を迎え、大人の体つきになります。体質によるものほか、卵巣、副腎、脳の松果体などの異常が原因になることがあります。

遅い場合を遅発月経と呼び、18歳以降に初潮がある場合をいいます。卵巣や子宮の機能不全、栄養不良、心臓病、結核などによるほか、体質による場合もあります。

上記のような月経の異常は、器質的な異常ですが、このほかにも、月経前症候群（PMS）や月経困難症などの、月経に伴う不快な症状を示す月経異常もあります。

月経前症候群は月経の始まる3〜10日前から、いらいら、憂鬱状態になったり、吐き気、頭痛、むくみ（浮腫）などの不快症状が現れます。

月経困難症は、月経の前日か当日に、下腹部痛、下腹部の膨れた感じ、腰痛、吐き気、頭痛、下痢、などが現れます。

このようにさまざまな月経異常がありますので、不安な場合には医師の診察を受けるようにしましょう。



スタッフ紹介



中野 智恵子

今年も暑い夏がやってきました。自分なりの節電法を考え、乗り切らねばと思っています。4月には、福島県相馬市へ、小森医院チームの一員として、救護活動に参加させていただきました。早く、みんなが安全に安心して暮らせる日本に、なってほしいと願っています。



- 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

