



ご挨拶

院長 小森 貴



徐々に秋風を感じるようになりましたが、いかががお過ごしでしょうか。食欲の秋を大いに満喫していただきたいと思います。

さて、高齢社会にあつて増えている疾患の1つに、心房細動があります。心房細動というのは不整脈の二種で、65歳以上の人に多く見られます。慢性心房細動の患者さんは現在約80万人とみられています。今後とも年々増加し、2030年には100万人を超えるると予測されています。

心臓は、洞結節という部位から電気信号を出して規則的に収縮を繰り返して、全身に血液を送り出していますが、この電気が乱れ、規則正しいリズムで血液を送れなくなった状態が不整脈です。心房細動は、不整脈のうちでも、心臓の拍動が通常より速くなる「頻脈性不整脈」の中に分類されます。正常な状態では、心臓は1分間に60〜80回程度収縮しますが、心房細動では400〜600回振動します。

心房細動は、動悸や胸苦しさ、息切れなどの症状が起きる場合もありますが、自覚症状がなくて、気づかないこともあります。しかし、心房細動が起こると血栓ができやすくなり、心臓に起因する脳塞栓症の最大の危険因子として知られています。脈がおかしいと感じたり、胸に違和感があったりしたら、受診して検査を受けてください。

心房細動に限らず、心臓病の予防のために、普段の生活から次のようなことに留意して過ごしましょう。

- たばこを吸わない
- 塩分を取りすぎない
- バランスのよい食生活を心がける
- 動物性の脂肪や炭水化物、甘いものをとりすぎない
- 適度な運動をして、適正体重を保つ
- ストレスを溜めない
- 飲酒は適量にする

毎日の
ケアが大切

脚のむくみは、 その日に解消!

夕方になると脚がパンパンに張る、靴がキツくなる…
むくみは不快だけでなく、蓄積されると病気を招くことも。
こまめなストレッチを毎日の習慣にして、
むくみと一緒に、足の疲れも取り去りましょう。

むくみの鍵を握る 静脈の仕組み



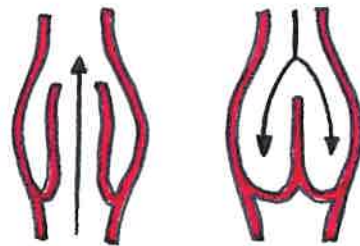
人の体には、全身を巡るように動脈、静脈の2つの血管とリンパ管が張り巡らされています。心臓がポンプとなって送り出された血液は、動脈を通過して体の隅々にまで行き渡り、細胞に酸素や栄養などを届けます。その後、細胞で使われた二酸化炭素や老廃物を回収し、静脈やリンパを通過して心臓へと戻ります。

動脈は、心臓のポンプから勢いよく送り出された血液を受けると膨らみ、次の瞬間に縮んで先へと送ります。血管の壁に弾力性があるため、この弾力によって血液を送っているのです。

一方、静脈には、動脈と同じような弾力がありません。自力では血液を心臓へと送り返せないため、筋肉の助けが必要となり

ます。静脈内には逆流しないための弁があり、筋肉の収縮によって押し上げられた血液は、弁でいったん留まり、また次の弁へと上がるといったことを繰り返して戻ります。

静脈弁の仕組み



正常に血液が押し上げられている状態の静脈弁

血液が逆流しないように閉じている状態の静脈弁

筋肉の少ない女性はむくみやすい



ところが、立ちっぱなし、座りっぱなしといった同じ姿勢のまま長時間、筋肉を動かさないでいると、静脈内の血液はなかなか心臓へと戻ることができません。すると、血管から血液中の細胞液がしみ出て、細胞にとどまってしまう。その細胞液が皮下に溜まった状態が「むくみ」です。心臓から最も遠い脚に起こりやすいのはこのためで、男性に比べて筋肉の少ない女性のほうがむくみやすいのです。さらに、加齢によって静脈内の弁が壊れることでも、むくみが生じます。

「むくみ防止」にこれが効く!

足首ストレッチ

椅子(キャスターのついていない、固定されたもの)に腰かけ、脚を少し前に出します。かかとと床につけたまま、つま先をできるだけ上に向かせるように曲げます。このとき、ふくらはぎの筋肉を動かしていると意識して行うようにしましょう。

無理のない程度にゆっくり曲げ、ゆっくり戻します。これを5~10回を1セットにして、30分~1時間に1セット行くと、むくみ防止に効果的です。



むくんだ状態が長く続くと、静脈瘤ができてやすくなります。静脈瘤とは、脚の血管に血液が溜まる状態が長時間続いた結果、静脈の血管が薄く、太くなって、皮膚の表面に青黒く浮き出てしまうものです。悪性の疾患ではありませんが、見た目にも気に

なり、慢性的に脚がだるいといった症状が現れることもあり、改善には医療機関での治療が必要となります。そうなる前に、むくみのうちに解消しておきたいものです。

足首ストレッチ 腹式呼吸で改善



静脈が血液を速やかに心臓に戻すためには、筋肉の維持が重要となります。日ごろからウォーキングなどを心掛け、筋肉がよく働けるようにしておきましょう。脚の運動ばかりではなく、腹筋運動もむくみ防止には有効です。運動が難しければ、腹式呼吸や足首ストレッチなどをこまめに行うとよいでしょう。

また、むくみ防止用として、足首からふくらはぎに適度な圧力のかかる靴下やストッキングなども市販されているので、取り入れてみるのもよいでしょう。

筋肉を収縮させる「冷え」にも要注意です。入浴はしっかり湯船につかるようにすると、温まるうえに、体に適度な水圧がかかるため、むくみの改善になります。

塩分の取りすぎ 野菜不足に注意



食事の面で気を付けたいのは、塩分の取りすぎです。塩分を取りすぎると、体はそれを薄めようと水を取り込んでしまうので

ほかにも、心掛けたい 「むくみ防止」習慣



入浴はぬるめの湯でゆっくり



カリウムの多い、野菜や果物をたっぷり



加圧靴下、ストッキングなどを利用

す。カボチャやホウレン草などの野菜や、バナナなど、カリウムの多い食品は塩分を排出するうえに、筋肉の働きを良くしてくれるので積極的に取り入れてください。むくみを気にして水分の摂取を控えるのは、逆効果になりかねません。水分が不足すると血液が粘ついてしまい、かえってスムーズに流れにくくなってしまいますので、きちんと補給しましょう。むくみは、病気の前兆やサインであることも。むくんだ状態が長く続いたり、指で押しても戻らないような浮腫の場合は、医師にご相談ください。

寝ていることが
多い人もOK

簡単!

楽に体が動かせる

ら〜ら〜ら〜

ADL体操



膝とアキレス腱を 強くする

アキレス腱を伸ばし、膝と足首の強化に役立ちます。前方への体重移動がスムーズにできると、膝や腰の力も高まります。

バランスよく移動できる能力を回復させる運動です。

かかとを上げて前進 かかとをつけて後退



① 肘を曲げて胸を張り、右足のかかとを上げて4歩前進する。

② 左足からかかとを床につけて4歩後退する。
同様に左足から前進し、右足から後退する。

目安
ゆっくり
4回
繰り返す



① 右足を一步、前に出す。

② 両手を右腿の上部にあて、体重を右足にかけて膝を曲げる。このとき左足のアキレス腱を伸ばす感じで。

③ ゆっくり力を抜いて足を元に戻す。
左足を一步前に出して同様に。

目安
左右交互に
4回
繰り返す

チェックリスト

皆さん、こんな傾向はありませんか?

- 体重を急に移動するとふらつくことがある
- 少しの段差につまずきやすくなった
- 15分以上、まっすぐ立ってられない

※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。

ADL体操とは、ふだん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できる能力 (Activities of Daily Living = ADL) の回復や維持を目的とした体操です。年を重ねると、反射が鈍くなり、動きのリズムが緩慢になりがちです。例えば、衣服を脱いだり着たり、立ち上がって動いたり歩いたりといった日常の動作すべてに時間がかかり、また動く回数が減ったりするようになります。これらは、脚の骨、筋肉、関節やアキレス腱の機能の低下によって起こります。ADL体操は、これらの機能の維持や回復にも効果があります。正しい動きを身につけると毎日がより快適になります。

今回は、とっさのときに対応できるバランス力と、転ばないために脚力を強くする運動を紹介します。

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

秋鮭の 吹き寄せご飯

1人分
エネルギー
380kcal
塩分
0.1g



たんぱく質不足の高齢者にお勧め!

秋鮭、ギンナン、シメジなど秋の味覚を一度に味わえる炊き込みご飯は、行楽や運動会のお弁当にもお勧め。栄養学的には高齢者の低栄養を補えるうえに、秋鮭の紅色素には抗酸化力の強いアスタキサンチンが含まれているので、認知症の予防にも期待できます。

また、シメジなどのキノコ類は食物繊維が豊富で、食塩(ナトリウム)の排泄を促し、コレステロールの吸収を抑制する作用もあり、高血圧や脂質異常症の予防にもなります。さらに免疫力を高めるβグルカンも含まれているので、寒くなる季節に取り入れたい食材の1つです。

ギンナンの成分には脳への血流をよくする働きがありますが、代謝を阻害する成分も含まれているので、食べるのは1日5~6粒に止めておきましょう。

材料(2人分)

- 秋鮭.....2切れ
- シメジ...1パック
- ギンナン...6個
- レンコン...100g
- 米.....2合
- 水.....2カップ
- 塩.....小さじ1/3
- A ショウガ.....10g
- 酒.....大さじ2

作り方

- ① 米は洗って、ザルに上げる。
- ② レンコンは皮をむいて、いちよう切りにする。
- ③ シメジは石突を切り、小房に分けて熱湯にサッとくぐらせて水気を切る。
- ④ 秋鮭は1.5cm角に切り、Aのショウガのおろし汁と酒を振りかける。
- ⑤ 炊飯器に水2カップと塩を入れ、米、秋鮭、レンコン、ギンナンの具を入れて炊き上げる。

副菜は何かお勧め?

小松菜と油揚げの卵とし

エネルギー 87kcal 塩分 0.7g

材料(2人分)

- 小松菜.....1/2把
- 油揚げ.....1/2枚
- 卵.....1個
- A 麵つゆ(市販・3倍希釈).....小さじ2
- 水.....大さじ1
- みりん.....小さじ2

作り方

- ① 小松菜はよく洗い、3cmくらいの長さに切る。
- ② 油揚げはサッと湯通しして横半分に切り、さらに短冊切りにする。
- ③ 鍋に①、②、Aの調味料を入れて火にかけてふたをする。
- ④ ③が沸騰したらふたを取り、溶き卵でとじる。

調理のポイント

1 サツマイモやニンジン茹で、モミジやイチゴの形に型抜きし、ご飯の上に散らすとより季節感が出ます。目で見て楽しめる工夫もしてみましょう。

2 ショウガ汁に秋鮭をしばらく漬け込んで炊くと、魚の生臭さが消えるだけでなく、秋鮭に染み込ませたショウガの成分が体を温めてくれます。

今までと同じ薬だからといって、油断するのは禁物です。副作用の兆候は、ごく些細な体の変化でわかることもあり、気が付いた点を医師に相談して判断を仰ぎましょう。また、その薬を使うときにどのような症状に気を付けていけばよいか、医師や薬剤師の説明をよく聞いて、知っておきましょう。

しかし、加齢などによる体質の変化や、体調、別の薬の使用状況、食事などの条件がほんの少し変動しただけでも、それまで長い間に一度も起きたことがない副作用が突然発現することもあります。

A 今までは使用していても副作用の経験がない薬は、同じように使えば、副作用が出る可能性は低いといえます。

今までは副作用が出たことがない薬は、安心して飲めますか。

薬の 相談室



食の冒険家
小泉武夫の

うま味 ピュルピュル 旬の食

秋

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」「納豆の快樂」「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。

蛤

(はまぐり)



ハ

マガリの貝殻は厚くて壊れにくい上に、1つの貝殻は他の貝殻とは合わないから、貝に描いた絵を合わせる遊びに用いら

れた。「源氏物語」にもこの遊びが出てくる。二夫にまみえず一夫一婦の教えともなり、結婚式の献立には必ずハマグリの吸い物が出たのもこの理由からだ。

一夏を過ごし親貝は体力を回復、稚貝もようやく成長するのが秋冬期。まず中秋の観月宴に吸い物として供するのがシーズン始まり、すなわち走り、立冬に至って時雨ハマグリという次第だ。古歌に「神無月ふりみならずみ定めなき、しぐれは冬の初めなりけり」がある。時雨をハマグリに掛けた粋な歌だ。

江戸時代、関東の海に通じる街道筋の松並木の近くには数多くの焼きハマグリを出す茶店があり、松原に落ちる松笠（俗にいう松ぼっくり）を拾い集めてハマグリを焼くのが習いだった。

ハマグリと松とは相性が良いといわれ、松の木が老衰して枯れかけた時、根本にその貝殻を埋めるか、ゆで汁を注ぎかけてやるとたちまち元氣良く回生するとされた。そんな老木を見つけた時は、付近の茶店からゆで汁などを調達してきて手当てするのが旅人の不文律になっていた。

島国日本では、昔から貝を賞味してきた。縄文時代の貝塚から沢山の殻が出るし、文献への登場も早く、「日本書紀」には磐鹿六鴈命が十二代景行天皇の御世に、白蛤の膾を献上したとある。伊勢の桑名、鳴門の撫養、摂津住吉の浜など、昔からの名産地も多い。

私も大好物なので、先日もしつくりと料理して酒の肴にして独りほくそ笑んだ。得意は酒蒸し。なるべく形の大きい肥えたのを買ってきて、淡塩水につけて砂を吐かせてから小刀で貝尻のちようつがいを軽く削ぎ去る。鍋に入れてひたひたぐらいに酒を加え、蓋をして火にかけると、バネがきかないから貝の口は開かず、殻の中でちようどよく蒸される。

プツと吹いたころ合を見て火を止めて出来上がり。塩やしょうゆやだし汁など絶対に加えず、そのままの味が真の風味。淡麗辛口タイプは純米酒をやや熱めに燗をして、肉薄な杯に注ぎ、心躍らせながらハマグリを食った。滑らかな舌触りで、噛むとドロリとうま汁が口中に充満してきて、甘くて、コクがあって、その日も心は晴天だった。



ワザあり!

イチゴ

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。

イチゴの育て方

用意するもの

- ・イチゴ用培養土
- ・炭、またはゴロ土
- ・深さ15cmほどの鉢
- ・液体肥料

ポイント

- 植え付けの際の根の位置に注意
- 冬の休眠期間に寒さにあてる



底穴はネットでふさぎ、それが隠れるほどの炭を底に敷いた鉢に、培養土を7分目まで入れる。苗は人差し指と中指ではさみ、逆さにしてやさしくポットから取り出す。ランナーとクラウンの位置を確かめて植えつけ。土をならしたら、たっぷり水をやる。



冬になったら、土の上に藁を敷き詰めて根元をマルチング(覆うこと)し、寒さの中で休眠させる。肥料は1月下旬から2月上旬に、中心から新芽が増えてきたら1度与える。その後は、花が咲き始めたら、2週間ごとに収穫が終わるまで与える。



開花後約35日で実が熟す。形のよい実にするには、まんべんなく受粉させること。耳かきについている梵天(フワフワした物)などを使って人工授粉する。



朝摘みイチゴの味は? 春の収穫が待ち遠しい!

9月中旬ごろから、イチゴの苗が出まわようになります。愛らしい果実がなるのは来春で、収穫までは時間がかかりますが、手間はそれほどかからないので、ぜひチャレンジしてみてください。

まず、植えつけの際の注意点。苗の根元には、硬い枝のようなものがあります。これは親株と繋がっていたランナーと呼ばれる茎で、花はこの反対側に多くつきます。そのため、複数の苗をコンテナに植えるときは、ランナーの向きを揃えることで、同じ側に実をつけさせることができます。また、植えつけの深さも大切なポイント。クラウンと呼ばれる根元の位置をしっかり確かめて植えます。浅いと根が張りにくく、深いと根元が腐りやすくなります。

イチゴは11月下旬までに植え付け、冬の寒さを経験させます。しかし、霜や土の乾燥は防ぎたいので、土の上に藁を敷き詰めましょう。冬の間は葉が赤茶けて、地面に張り付いたようになりますが大丈夫。寒さに耐えている姿です。

花が咲き始めたら、2週間おきに肥料を与えましょう。昆虫や風によって自然に受粉しますが、高層階のベランダなどでは、人工授粉させたほうがよいでしょう。耳かきについているフワフワの梵天などで、中心をくるくると2、3度回します。

果実は土に付くと傷みやすいので、鉢の外に垂れるように促します。へたの部分まで赤くなったら、いよいよ収穫です。実は、イチゴが最もおいしいのは、朝。朝食に摘みたてイチゴを味わって!



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



『放射線のひみつ』

今年3月11日、東北を中心に襲った大地震と津波で、福島原子力発電所は致命的事故を起こし、原子炉や放射能汚染の推移は見通せず、放射線が人体に与える影響ではいまだ不安がぬぐえません。

放射線治療の第一人者で専門医の著者が、放射線と

HEALTH LIBRARY

中川恵一 著

朝日出版社刊 900円+税

放射能の違い、被曝(爆ではありません)とは何か、発がんのリスクは?などをわかりやすく解説しています。特に「ニュースから読み取るポイント」の章は、日々の報道を確認するのに役立ちます。正しく放射能を理解し、困難な時代と状況に対応しましょう。

肺がん

肺がんは肺の細胞ががん化した状態を指します。ほかの臓器のがんが、肺に転移してできた転移性肺腫瘍と区別するために、肺がんを「原発性肺がん」と呼ぶこともあります。

一般的に肺がんといえば原発性肺がんのことをいいます。厚生労働省の統計によると、近年、肺がんで死亡する人が男女とも大きく増加しています。肺がんは、なかなか特別な症状が現れないので、発見が遅れ、死亡率が高くなっているとも考えられます。

肺がんは、気管支まで広がると、咳や血痰、呼吸困難などの症状が出てきます。血痰などの症状が出たからといって必ずしも肺がんとは限らないのですが、可能性も考えてなるべく早く専門医の診察を受けたほうがよいでしょう。

肺がんの発生には、大気汚染など日常の生活環境や、喫煙、あるいはクロムや石棉などの鉱物性粉塵（ふんじん粉塵発）の吸入などがかかわっていることがわかっています。

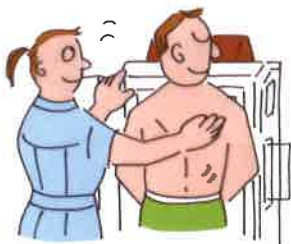
最近では、「受動喫煙」といって、自分がたばこを吸わなくても他人が吸って

る煙を吸入してしまうことによる肺がん死亡率の高さも、問題になっています。

肺がんにかかりやすい人（ハイリスクグループ）に当たるのは、40歳以上の男性で、先に挙げた粉塵を吸入したり、受動喫煙するような職場で働いている人、ヘビースモーカー（1日の喫煙本数×喫煙年数（喫煙指数）が400以上の人）、親・兄弟・おじ・おば・祖父母に肺がんの人がいることなどです。また、ストレスも関係するといわれています。

もしハイリスクグループに入っている場合は、人間ドックなどで定期的に肺がんの検診を受けるようにしましょう。胸部X線検査や喀痰細胞診検査などで、肺がんの早期発見が可能です。

がんがあまり広がっておらず、リンパ節転移などもしていない場合には、手術療法によってかなりの確率で治る可能性が出ています。ほかのがんも同様ですが、肺がんも早期発見がたいへん重要になります。



スタッフ紹介



浅永 恵美子

さわやかに、吹き渡る風に、秋の訪れを感じる頃となりました。今年の夏は、節電対策の一つとして、ゴーヤのグリーンカーテンに初挑戦しました。愛情を受けすくすく育ったゴーヤは、目にも鮮やかな緑のカーテンとなり、収穫もできて大満足でした!(^^)!

- 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

