



ご挨拶

院長 小森 貴



たいと思います。

春のうらかな日差しに、心も温まる季節になりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

毎年6月14日は「世界献血者デー」ですので、それを前に、献血についてお話し

たいと思います。高齢社会のわが国では、がんや心臓病の手術などで輸血を必要とする人の数が年々増加しています。一方、献血をする人の数は減る傾向にあり、特に10歳代、20歳代の献血者は、この10年間で年間約225万人から約137万人へと、40%も減少したそうです。今後、輸血が必要な高齢者の割合はますます増えると予想されるので、若い世代の献血者数減少が懸念されています。

献血には、200mlまたは400mlの血液を全て献血する「全血献血」と、血液から血小板や血漿など特定の成分だけを取って残りは体内に戻す「成分献血」とがあります。成分献血は40〜90分くらいの時間を要しますが、体への負担が少ない献血です。全血献血なら、10〜15分程度で終わります。

いずれもデイスポザブルの採血針や採血キットを使って、体調などを考慮しながら献血者の安全を第一に行い、健康な人から体への影響はほとんどありません。

献血された血液は、輸血用の血液製剤を必要としている人に届けられるほか、血漿の特定たんぱく質を分離精製した「血漿分画製剤」としても用いられます。

わが国では、東日本大震災直後には献血者が急増しましたが、その後また減ってしまいました。いくら科学が進歩しても、まだ血液を人工的に造ることはできませんし、長期保存することもできません。献血は、16歳から69歳までの健康な人であれば、全国の献血ルームや献血バスなどでできます。これまで献血のチャンスがなかった人はこの機会にぜひ足を運び、献血をしたことがある人も継続的な献血に協力していただきたいと思っています。

尿酸値を抑えて

「痛風」を防止しよう

これからの季節はご用心！

かつては中高年男性の病気でしたが、実は「痛風発作」の発症年齢のピークは30歳代。「まだ若いから大丈夫」と、安心してはられない生活習慣病です。また、痛風発作が最も起きやすいのは夏の初め。熱中症対策と同様に、こまめな水分補給を忘れずに！



歩けないほど痛い「痛風」発作が治まって也要注意！

痛風は、「風が吹くだけでも激痛が走る」ことからこの病名となったといわれます。ある日突然、関節が赤く腫れあがり、熱を持って激しく痛むのが「痛風発作」で、多くは足の親指の付け根の関節で起こりますが、くるぶしや膝、手首などでも発症することがあります。数日は歩けないほどの痛みが続きますが、長くても7〜10日ほどで自然に治ります。そのため、放っておく人も少なくありませんが、根本的な治療を怠ると、痛風発作が頻繁に起きやすくなるばかりか、

腎障害や尿路結石、心臓病などの合併症を招く恐れもあるので、痛みが消えても注意が必要です。

**30歳代以上の男性が危険！
あなたも高尿酸血症？**

痛風の原因となるのは、体内の「尿酸」という物質です。尿酸は、細胞の中に含まれるプリン体という成分が分解されるときにできる老廃物で、多くは腎臓で処理され、尿とともに排泄されます。しかし、尿酸が過剰につくられたり、排泄されにくくなると、血液中の尿酸がどんどん増えてしまいます。尿酸は過剰に蓄積されると尿酸塩の

結晶になって、関節や腎臓にたまりまます。

通常、血液中の尿酸値は6mg/dl未満ですが、7mg/dl以上になると「高尿酸血症」と診断され、9mg/dlを超えると、痛風発作が起こる可能性が極めて高くなります。

高尿酸血症の段階では自覚症状は表れないため、診断には血液検査が必要です。別表の「危険度チェック」に該当する項目が多い人は、念のために検査を受けておくとよいでしょう。

女性ホルモンには尿酸値を抑え

「痛風」の危険度チェック!

- 夜中に突然痛み出す
- 思いあたる理由がないのに痛い
- 30歳代以上の男性
- 肥満傾向にある
- アルコールをよく飲む
- 肉や魚の内臓が好物
- 水分をあまりとらない
- 血縁者に痛風の人がある

上記にあてはまる数が多いほど、注意が必要です。

る働きがあるため、女性は痛風や高尿酸血症になりにくいとされていますが、女性ホルモンの分泌が低下する閉経後や肥満傾向にある場合は、女性でも要注意です。

痛風発作が起きてしまったら…

痛みが強くてすぐには病院に行けない場合は、次の応急措置をしましょう。

●冷やす

氷嚢や湿布薬などで、炎症を起こしている部分を冷やします。



●患部を心臓の位置より高くする

患部への血流が低下し、炎症が抑えられる効果が期待できます。

●安静にする

マッサージなどをすると、かえって痛みが増すので安静に。

生活習慣の改善で尿酸値をコントロール

痛風の治療法は、大きく分けて2つあります。1つは「薬物療法」で、尿酸値を下げて適正な値にコントロールするために、「尿酸降下薬」が用いられます。尿酸ができるのを防ぐ薬と尿酸の排泄を促す薬があり、体内の尿酸の増え方によって使い分けます。

もう1つの治療法は、「生活習慣の改善」です。尿酸の原料となるプリン体は、肉や魚介類などに多く含まれるため、かつて痛風は「ぜいたく病」とも呼ばれました。高尿酸血症患者さんの多くは肥満傾向にあることもわかっていて、まずは適正体重の維持を目指し、プリン体を含む食品を控えて

尿酸値を下げる生活習慣

●食べ過ぎない

たとえプリン体を多く含む食材を控えていても、食べる量が多いことで総合的にプリン体の摂取量が増えている可能性があります。食べ過ぎをやめることは肥満の解消につながり、尿酸値の低下も期待できます。

「尿酸を増やさない」、水分を多く摂取して「尿酸の排泄を促す」といった生活習慣を心がけることも重要といえるでしょう。高尿酸血症を放置したままですと、忘れた頃にまた痛みが再発してしまいますので、きちんと治療することが大切です。

表: 痛風の特徴的な症状

その足の痛みは「痛風」?

- ① 症状が出てから1日以内にピークに達する
- ② 以前にも同じような症状があった
- ③ 1つの関節だけに症状がある
- ④ 関節の部位が赤くなる
- ⑤ 関節が腫れている
- ⑥ 足の親指の付け根の関節に激痛、腫れがある
- ⑦ 片足の親指の付け根の関節に炎症がある
- ⑧ 片足の足首の周りの関節に炎症がある
- ⑨ 血液検査で尿酸値が高い



上記の9つの項目の6つ以上当てはまれば、ほぼ痛風であると診断されます。

●飲み過ぎない

逆に、野菜や海藻類などのアルカリ性食品には、尿酸を溶かしやすくする作用があるので、多めに摂取しましょう。

ビールの原料である麦芽にはプリン体が多く含まれていますが、アルコールの分解にはプリン体が使われ、プリン体が分解された後には尿酸が残るため、酒の種類に関係なく控える必要があります。

●水分を多くとる

摂取する水分量が少ないと、尿の量が減って尿酸の排出が悪くな

り、濃度も上がります。汗をかきやすいこれからの季節は痛風発作が起きやすいので、特にこまめに水分補給を心がけましょう。※他の疾患などで水分摂取を制限されている人は、医師の指示に従ってください。

●有酸素運動をする

運動は肥満の解消には有効ですが、筋力トレーニングや短距離走のような「無酸素運動」では、筋肉でプリン体が多く使われ、尿酸が増えてしまいます。激しい運動は避け、ウォーキングなどの「有酸素運動」を行いましょう。

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

ADL体操とは、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。

上を向く、後ろを振り返る、椅子に腰掛けるなど、日常生活に必要な動作がいつまでもできるようにするためには、腹筋と背筋をバランスよく保ち、脊柱をしっかり安定させること、つまり姿勢をよくする運動の実践が大切です。

ADL体操は、年齢とともに低下する脊椎骨や椎間板、首や肩、脚の筋肉や関節などに適度な刺激を与えることで、脊柱を安定させます。これによって、胸・腹・背筋の筋力も維持・回復されます。正しい動きを身につけると毎日より快適になります。

今回は、椅子に座ったまま行つ、上半身と脚力を強化する運動を紹介します。車いすや移動補助のカートを使っている人でも実践できます。

チェックリスト

こんな傾向はありませんか?

- 長い時間、椅子に座っていると腰や背中が痛くなる
- 椅子からの立ち上がりがスムーズにいかない
- 体重を急に移動するとふらつくことがある

※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。

両腕を前に上げて横に大きく開き、肩関節と背筋を強くする運動です。

腕を前に上げ 胸を開く

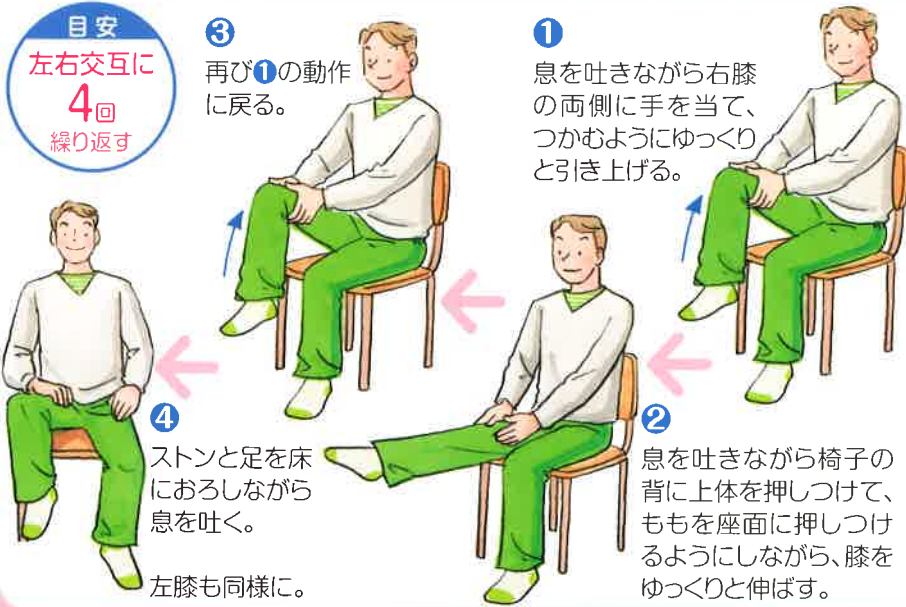


目安
ゆっくり
4回
繰り返す

- ① ゆっくりと息を吐きながら両腕を肩の高さに上げる。
- ② ゆっくりと息を吐きながら両腕を開く。
- ③ 息を吸いながら両腕を前に戻す。
- ④ フーッと息を吐きながら腕をおろし、体全体の力を抜く。

姿勢を正しく保つために重要な役割を担う、腹筋と背筋の力を高める運動です。

膝を引き上げて腹筋と 背筋の力を高める



目安
左右交互に
4回
繰り返す

- ① 息を吐きながら右膝の両側に手を当て、つかむようにゆっくりと引き上げる。
- ② 息を吐きながら椅子の背に上体を押しつけて、ももを座面に押しつけるようにしながら、膝をゆっくりと伸ばす。
- ③ 再び①の動作に戻る。
- ④ ストンと足を床におろしながら息を吐く。
左膝も同様に。

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

●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。

うま味 ピュルピュル 旬の食

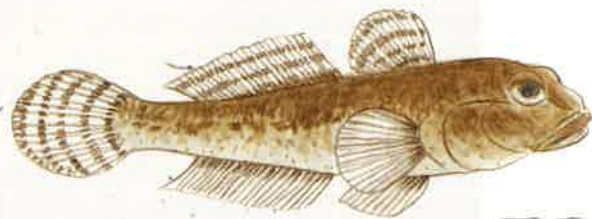


食文化論者・東京農業大学名誉教授
農学博士 小泉武夫氏

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。

(はぜ) 鯿



ハゼ(鯿)という魚がこれほどまでに美味な魚であったとは、正直言ってこの味覚人飛行物体、知りませんでした。長い間、知らなかったのはすまないのでしょうか、ハゼ殿、なにとぞお許しを。

さて、仙台市に江戸時代に築かれた運河がそのまま残されているところがあり、太平洋まで続いている。その運河に体長15センチから20センチぐらいのハゼが生息していて、昔から仙台の人たちは冬の味覚として重宝してきた。

一般的には焼いてから干して何匹も連ねて吊し、正月の雑煮用のだしをとるのに使っているという。その荒浜で、はしりのハゼを賞味したのであるが、淡泊で上品な味には、いささかカルチャーショックを受けたほどであった。

まず薄造りで味わったが、これは実に上品な甘みがあり、耽美なほどのうまみがあった。歯ごたえもコリコリ、シコシコとし

て、かめばかむほどうまみがチュルリチュルリと出てきた。まさに妙味必淡の味わいであった。

次に天麩羅で賞味した。キス(鱈)に味が似ているが、キスよりも味が豊かで、ハゼの身が、油で揚げられた衣の香ばしい臭いとよく似合っただけであつた。これを煮て、炊きたての丼飯の上に乗せて天井にでもしたらば、きつと頭が真っ白になつてしまふほど美味であろう。これはそのうちにぜひ食つてみたい。

圧巻はハゼの骨酒であつた。干したものを焼いて、それを井に2匹入れ、熱々の日本酒を上からドクドクと注いで飲むのであつたが、この酒には今生無比のうまみが付き、それが上品な甘みを伴つたうまみになるものだからすごい。ゼラチンが多いせいか、井に二度三度と酒を注いでもまだまだうまみと甘みが付いてきた。いやはやハゼには大いに勉強させられた。

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

菜の花と豚肉の ごま炒め

体が喜ぶ「旬の食材」を上手に取り入れよう!

1年のうち、春先のみ味わうことのできる菜の花。菜の花には、老化や生活習慣病の原因といわれる活性酸素を取り除く効果を持つβカロテンや、ビタミンC、ビタミンEが豊富です。生のまま、さっと油で炒めるとβカロテンの吸収がアップします。もう1つの旬の食材であるタケノコは食物繊維、カリウムが多く、コレステロールの吸収を抑え、余分な塩分も排出します。これらの食材と一緒にいただくことで、豚肉に多く含まれるビタミンB群の代謝を高める働きもあります。ビタミンB群は、ご存じのように疲労回復や免疫力アップに効果のある栄養素です。

1人分
エネルギー
210kcal
塩分
0.4g



材料(2人分)

- 菜の花 200g (1束)
- 豚肉(薄切り) 100g
- 茹でタケノコ 50g
- 赤唐辛子 1本
- A 酒(紹興酒) 適宜
- しょうゆ 適宜
- 片栗粉 小さじ2
- サラダ油 大さじ1
- 湯 大さじ2
- 酒 小さじ2
- 塩、コショウ 少々
- ごま油 小さじ2

作り方

- ① 菜の花は根元を切り落として2つに切る。タケノコは薄切りにする。
- ② 豚肉は4~5cm幅に切り、Aの調味料に10分ほど漬けて下味をつける。
- ③ 赤唐辛子は種を取っておく。
- ④ 温めた中華鍋でサラダ油半量を熱し、菜の花を手早く炒めたら湯(100cc程度)を全体に振りかけ、蒸し煮にする。しんなりしたら菜の花を取り出す。
- ⑤ 豚肉の水気を切り、片栗粉をまぶす。
- ⑥ 中華鍋の水気を切り、残りのサラダ油を熱して赤唐辛子を入れ、香りが出たところで豚肉を炒め、さらにタケノコを加えて炒める。
- ⑦ 豚肉の色が変わったら菜の花を入れて、酒、塩、コショウで味を調え、火を止める直前にごま油を振りかける。

副菜は何がお勧め?

キャロ豆サラダ

エネルギー 83kcal 塩分 1.0g

■材料(2人分)

- ニンジン 中1/2本
- ソラ豆 2サヤ
- パプリカ(黄) 小1/2個
- レタスまたはサラダ菜 2枚
- バジルドレッシング
- 砂糖 小さじ1/2
- 塩 小さじ1/3
- 酢 大さじ2/3
- オリーブ油 大さじ1/2
- コショウ 少々
- バジル(みじん切り) 1本分

■作り方

- ① ニンジンは皮をむいてピーラーでリボン状にする。
- ② 鍋で湯を沸かし、さやから取り出したソラ豆を茹で、薄皮をむく。
- ③ パプリカは縦に切り、種を取り出したうえで、横に2mmほどの厚さでスライスする。
- ④ ドレッシングの調味料をボールに入れて軽く混ぜ、そこにニンジン、ソラ豆、パプリカを加えて和えたら、器に盛り付ける。

調理のポイント

- 1 菜の花は生から炒めることによってβカロテンの吸収率がアップします。
- 2 豚肉に片栗粉をまぶすと、肉質がやわらかくなり、うま味も閉じ込められるので、美味しさがさらに増します。

A 薬には、医師や歯科医師の処方または指示の元で使われる「医療用医薬品」と、総合感冒薬や胃腸薬など、処方箋が無くても薬局で購入できる「一般用医薬品」とがあります。一般用医薬品は「OTC (Over The Counter) 薬」ともいいます。OTC薬は、安全性を重視して成分や含まれる量が決められているので、医療用医薬品に比べれば副作用が出にくくなっています。しかし、用法や用量を正しく使わないと副作用が起きることがあります。薬剤師に十分相談した上で購入し、使用にあたっては添付されている説明文書をよく読み、使い方や注意事項を守ってください。わからないことがあれば、遠慮せず薬剤師にお尋ねください。

「OTC薬」という言葉をよく耳にしますが、どうして薬のことを指すのですか。

薬の相談室



ワザあり!

トウガラシ

お手軽キッチン菜園

無農薬で安全、しかも新鮮で栄養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、美味しさと楽しさが! 庭がなくても楽しめる、カンタン野菜づくりをご紹介します。

トウガラシの育て方

用意するもの

- ・トウガラシの苗
- ・培養土
- ・深さ30cmほどの鉢、またはコンテナ
- ・液体肥料
- ・支柱(75cmぐらい)

ポイント

● 植え付け後は土の乾燥に注意

1



鉢の底穴をネットでふさぎ、培養土を入れる。水をたっぷり与えてから、苗をポットから取り出し、鉢に植え替える。深植えせず、苗がわずかに盛り上がるように植える。

2



苗がグラつかないよう仮支柱を添え、もう一度たっぷり水をやる。

3



支柱を主茎と並行させてまっすぐに立て、茎を上へと誘引する。最初の花が咲いたら、1回目の液肥をやり、その後2週間おきに与えるとよりよく育つ。

4



最初の花が咲いたら、その花の下にあるわき芽をすべて指先でかきとる。こうすると、栄養が分散せずに早くに花や実が届く。



初心者でもどっさり収穫!
育てやすいトウガラシ

鮮やかな赤色でベランダも華やき、食べれば疲れの防止にも一役買ってくれるのがトウガラシ。病害虫も付きにくく、手をかけなくてもたくさん収穫できるので、初心者にも育てやすい植物です。

栽培のポイントとなるのは、水切れに注意することだけ。トウガラシの根は土の表面に近いところにあるので乾きやすく、乾燥が続くと、枯れるまでには至らなくても生長が著しく妨げられてしまうので、植え付け後は特に水切れに注意しましょう。

トウガラシの辛味成分はカプサイシンという物質ですが、辛味の強さは品種の他、日照量や水分にも左右されると考えられています。日照量が多く、水分が少ないと、トウガラシはぐっと辛さを増すのです。植え付け後は水切れしないよう気を付けなければなりません。実が色づきだしたら、好んで水分量を調整してみても面白いかもしれません。

トウガラシがしっかり色づいたら、順次収穫します。たくさん収穫できたら、雨の当たらない風通しの良い場所で乾燥させ、密閉容器に乾燥剤とともに入れて保存します。1年ぐらいは保存できますが、できるだけ早く使い切りましょう。枝に付いたまま乾燥させれば、観賞用としても長く楽しめます。

シシトウもトウガラシの仲間なので、辛いものが苦手な人はぜひシシトウでチャレンジしてみてください。ただし、シシトウでも水やりを怠ると辛くなることがあるので、注意してください。

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、『ベランダで楽しむ野菜づくり』(発行:家の光)など著書も多数。

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

ヘルスライブラリー

HEALTH LIBRARY

絵・文 まめこ

サンクチュアリ出版刊 1200円+税

『体がよるこぶ! 旬の食材カレンダー』

旬というって思い浮かぶ食材は何ですか? 旬の食材は鮮度がよい、安い、そして栄養価が高いのです。夏は体を冷やし、秋には体調を整え、冬は温め、春は眠っていた体を呼び起こすように、自然調和するリズムが体を整え、心を満たします。野菜、魚、肉、牛乳など、旬の食材の見分け

方や選び方、保存法などに加え、60以上のレシピや食材ラベルの見方などを、全国の生産者や野菜ソムリエなどの専門家が伝授します。コミック仕立てですが、「大根は回転しながら成長する」など、面白さのなかに、そうなんだ?! という発見も満載。写真も沢山使った実用エッセイです。



手足のふるえ

「ふるえ」はさまざまな病氣で見られる症状ですが、高齢者では、脳血管障害、パーキンソン病、薬の副作用などによるものが多くなります。手足のふるえを、高齢だから仕方がないなどという理由で放置しておく、病氣によつては認知症になったり寝たきりになつてしまいますから、きちんと検査を受け、問題がないものかどうかを診断しておくことが大切です。

脳血管障害による手足のふるえは、体の片側だけに見られるのがふつうです。両側に見られる場合でも左右のふるえ方に差が出てきます。

パーキンソン病では筋肉がいつも緊張して硬くなり、手足や唇がふるえる、スムーズに運動ができない、小刻みに歩行するなどが基本的な症状となります。

日本でこのパーキンソン病は、10万人あたり100〜150人の割合で起こる病氣といわれています。特に60歳代以降に発症するケースが多く比較



の高齢者に多い病氣といえます。治療の基本は薬物療法です。抗コリン薬、Lidopa含有製剤、ドパミン作動薬などが治療効果を上げています。しかし、どの薬も根本的な治療薬ではないため、薬を服用している間は症状を抑えますが、服薬を止めれば元に戻ります。

高齢者では、薬の副作用によるふるえがあることも知っておいてください。特に強い抗不安薬や抗うつ薬、あるタイプの降圧薬、吐き気止めの薬や食欲を刺激する薬などでは、手足のふるえが起こることがありますので、医師や看護師、薬剤師の説明をよく聞いて注意してください。薬を服用されている高齢者で手足にふるえが出た場合には、すぐに医師にご相談ください。

スタッフ紹介



北 桂子
(副院長)

寒い冬が終わり、待ちに待った春がやってきました。今年は豪雪だったためか、いつもより春が待ち遠しく感じられました。

新年度を迎え、新しい生活を始められた方もいらっしゃるかと思います。小森医院も橋本先生を迎え、新たな体制でスタートしました。

今後もスタッフ一同協力しながら、皆様の健康のためにお役に立てるよう頑張つて参ります。よろ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

