

小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.71

ご挨拶

院長 小森 貴



太陽の恵みいっぱいの子供が巡ってきました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

さて、喫煙については「百害あって一利なし」と言われています。その害について、喫煙が原因となつてがんなどで死亡する人は、高血圧や高血糖などにより死亡する人の数より高いと推計される、という報告が出されました。

東京大学の研究チームが、2007年に死亡した人の危険因子を、高血圧、肥満、高血糖、飲酒、運動不足など16項目で分析したところ、喫煙と因果関係があるとみられるがんや心筋梗塞などで死亡した人は約12万9000人で、危険因子別のトップでした。2番目は高血圧が原因とみられる約10万4000人。次いで運動不足、高血糖、高塩分摂取となりました。

喫煙に関連して引き起こされる病気は、実にたくさんあります。中でも肺や食道、喉頭、膀胱などががんのリスクは大きく、男性では喫煙者の喉頭がんの死亡リスクは、非喫煙者に比べて32.5倍という結果が出ています。また、慢性気管支炎や肺気腫、慢性呼吸不全などの呼吸器疾患や、動脈硬化による狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などを起こしやすくなりますし、胃・十二指腸潰瘍、歯周病などにもなりやすくなります。

そして何より、喫煙している人の煙を吸わされることで「受動喫煙」している周囲の人が健康に被害を受けることは、大きな問題です。どうしても喫煙したい人は、別室で吸う、換気をするなどの「分煙」は、最低限のマナーとして守っていただきたいと思っています。

厚生労働省では、喫煙率を削減する数値目標を、今後5年間のがん対策の柱となる「がん対策推進基本計画」に初めて明記することを決めました。2010年の国民健康・栄養調査によれば、日本での喫煙率は19.5%で前年に比べて減少していますが、一方で、現在は喫煙しているがやめたいと思っている人は男女あわせて37.6%いることもわかりました。こうした調査結果から、厚生労働省では5年後の喫煙率を、現在の4割減とすることを目指しています。

女性、若年層も要注意！

いびきをかくあなた、

「睡眠時無呼吸症候群」

かも!?

「昨夜は早く寝たはずなのに、まだ眠い…」というのなら、睡眠中のいびきが、悪影響を及ぼしているのかもしれない。いびきによる呼吸障害は、実は重い病気を招き、居眠り運転など重大な事故につながりかねません。

よく寝たはずなのに、
昼間眠い…

ひどいいびきは
無呼吸の危険信号か!?

いびきは「睡眠時に起こる異常な呼吸音」のことです。音の発生源は上顎の奥にある軟口蓋周囲の粘膜で、睡眠中の呼吸に伴い、過剰に振動することであの独特な音が出ます。過剰な振動は、空気が通りにくい状態であるために引き起こされるので、いびきが長く続くほど呼吸が妨げられ、体内に十

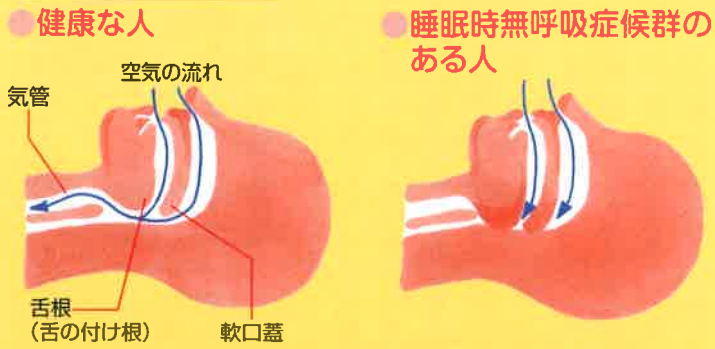
分に酸素が取り入れられづらくなります。このことが原因となり、翌朝「眠っても疲れが取れない」「よく寝たはずなのに、日中眠気に襲われる」といったことが起こります。睡眠中に大きな音のいびきをかき、さらに日中の眠気を強く感じるようなら、「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」の疑いがあります。睡眠時の「無呼吸」とは、呼吸が10秒以上続けて止まってしまう状態を指します。呼吸が止まるまでには至らなくても、呼吸が弱くなり、体内の酸素が足りなくなる、「低呼吸」という状態になっていることもあります。無呼吸や低呼吸が1時間の睡眠の間に5回以上あ

り、「日中の過度の眠気」などの症状を伴う場合や、そうした症状の有無にかかわらず無呼吸・低呼吸が15回以上ある場合、「睡眠時無呼吸症候群」と診断されます。

顎が小さい、鼻詰まり
意外な原因も引き金に!

健康な人でも、仰向けになると舌の付け根が喉の奥へと落ち込むため、気道が狭まります。睡眠中は周囲の筋肉が緩むため、さらに気道は塞がりやすくなります。その状態に次に挙げるような誘因が加わると、睡眠時無呼吸症候群の引き金になってしまいます。

睡眠中の息の流れ



口や鼻から入る空気は、舌根や軟口蓋の間を通り、気管へとスムーズに流れて肺に到達する。仰向けで息を吸い込んだときなどに、舌根や軟口蓋などが気道を塞ぎ、肺に空気が届かなくなる。



睡眠時無呼吸症候群

セルフチェック表

- 周りの人から、ひどいいびきを指摘される
- 十分に睡眠をとっているのにすっきりしない
- 昼間、強い眠気に襲われる
- バスや電車・車などに座って乗っていると、すぐ居眠りをしてしまう
- 新聞や本などを読んでいると、眠くなる
- 朝起きると頭痛がある
- 寝起きは口が渴いている
- 夜中によく目が覚める
- 夜中によくトイレに起きる
- 睡眠中に息苦しさをを感じる
- 飲酒の習慣がある
- 鼻の通りが悪い
- 下顎が小さい
- 舌が大きくて、のどちんこが見えにくい
- 口呼吸をすることが多い
- 肥満である



これらのチェック項目に当てはまる数が多いほど、睡眠時無呼吸症候群である危険度が高くなります。かかりつけ医にご相談ください。

最近の様子を思い出して、下記の項目で自分自身にあてはまると思うものをチェックしてください。

※チェック項目は、いびきと睡眠時無呼吸症候群があると起きやすい症状で、このチェック表はあくまでも目安です。チェック項目で問題がなくても、気がかりなことがあれば受診してください。

睡眠時無呼吸症候群の誘因

いびきや睡眠時無呼吸症候群を招く最大の原因は肥満ですが、それ以外にもいろいろな要因が関係

しています。

● **肥満**：気道や首、顎のあたりに脂肪がつくと、気道が塞がりやすくなります。

● **骨格や構造**：扁桃が大きいなど、

気道が狭い人。加齢などによる気道周辺の組織の弾力性も関係すると考えられています。

また、下顎が小さい、または後退している人は、舌の付け根で気道が塞がれやすくなり、少々の体重増加でも影響します。日本人は顎が小さい人が多いので、無呼吸が起きやすいといわれています。

舌が大きい人も、舌の付け根が落ち込んだときに気道が塞がれやすくなります。甲状腺の病気や先端肥大症などによっても舌が大きくなる場合があります。

● **喫煙・飲酒**：喫煙すると喉の粘膜が腫れて気道が狭まります。また、アルコール摂取は睡眠中の筋肉を弛緩させ、無呼吸やいびきを起こりやすくなります。

● **鼻炎**：鼻詰まりなどがある場合は、気道が閉塞しやすくなります。

一般的に肥満傾向の中年男性がなりやすいとされる睡眠時無呼吸症候群ですが、「顎が小さい人」「鼻炎気味の人」など、実は誰にでも発症の危険があります。女性ホルモンは呼吸を安定させるので女性患者さんは少ないのですが、閉経後になると女性患者さんも増えてきます。

まずは減量、さらに、専門医のもとで治療を

もし、家族や友人に「夜中に呼吸が止まっていた」と指摘されたり、日中に強烈な眠気や疲労感を感じるようなら、かかりつけ医に相談のうえ、睡眠の専門医の指導を受けることをお勧めします。

睡眠時無呼吸症候群と診断されたら、医師の指導のもとで自分に合った治療を選びます。代表的なものは次の3つです。

● **ダイエット**：気道、顎、首の周りの脂肪が落ちると、改善されやすくなります。

● **マウスピース**：寝ている間だけ口にはめる医療用のマウスピースです。下顎を少し前方に突き出させる装具で、顎を大きくすることで、舌の付け根で気道が塞がれるのを防ぎます。

● **シーパップ**（CPAP）経鼻的持続陽圧呼吸療法）は、睡眠時に装着する鼻マスクから、圧力を加えた空気を送り込むことで、気道の閉塞を取りのぞく治療法です。

なお、いびきを伴わない無呼吸がある人もいます。気になる人は、かかりつけ医にご相談ください。

寝ていることが
多い人もOK

簡単!

楽に体が動かせる

らららららら

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、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。

年齢が高くなると、反射が鈍くなって動きが緩慢になり、衣服の脱ぎ着や、動いたり歩いたりするのに時間がかかります。動く回数が減ったり、横になっていることが多いと、特に脚の筋肉や骨・関節、アキレス腱などの機能が低下し、肩、肘、手首の動きが悪くなります。

ADL体操は、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、脊柱を安定させて、前かがみの姿勢になることを防ぎます。胸・腹・背筋の筋力も維持・回復が期待できます。今回紹介する運動は、椅子に座ったまま行えますので、杖について歩く人や車いすで移動する人、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？

- 気がつくと背が丸くなっている
- 振り向く動作がづらい
- 少し長く歩くと足首や膝がだるくなる

※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。

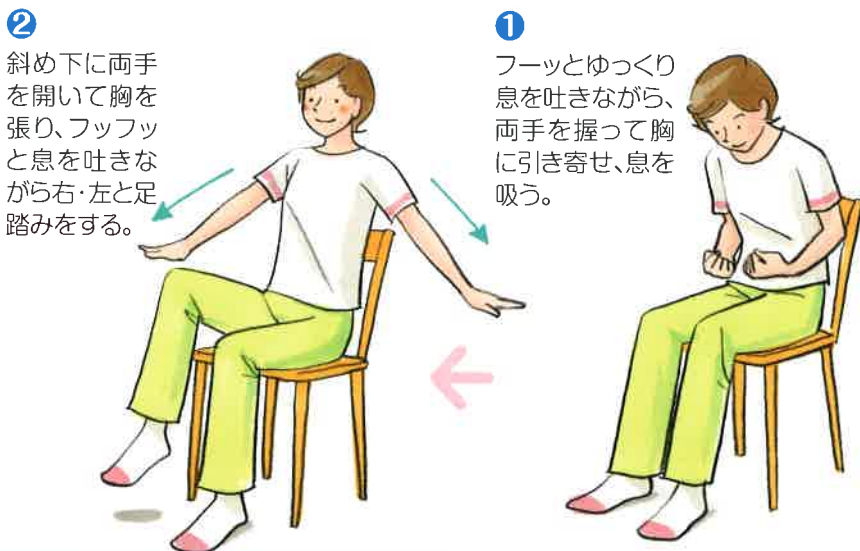


- ① 両足を開き、両手を軽く握って、両肘を曲げ肩の高さまで左右に上げる。
- ② フーッと息を吐きながら上体を軽く右方向にひねり、息を吸う。
- ③ フッフッと息を吐きながら2回肘を落とし、息を吸う。左方向も同様に。

腕を曲げて胸を開き、上体をひねることで脊椎や腹筋、背筋を強くする運動です。

上体と腰をひねる

目安
左右交互に
4回
繰り返す



- ① フーッとゆっくり息を吐きながら、両手を握って胸に引き寄せ、息を吸う。
- ② 斜め下に両手を開いて胸を張り、フッフッと息を吐きながら右・左と足踏みをする。

上体を曲げ伸ばすことで腹筋や背筋、また手指や肘の関節を強くする運動です。

両手を開いて背を伸ばす

目安
ゆっくり
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。

豚しゃぶつけ麺

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

夏野菜たっぷりの手軽な麺類で夏バテを防止!

暑い季節はキッチンに立つのも億劫になりがち——。
今回は短時間で簡単に作れるスピード料理をご紹介します。喉ごしのよい麺と豚しゃぶを組み合わせた1品は、食欲がないときでも食べやすく、夏の定番料理として人気です。

レタスやキュウリ、オクラなどの夏野菜をトッピングすれば、見た目にも涼しい料理に早変わり。ビタミンKが豊富なレタスは、たんぱく質やビタミンB₁が多い豚肉と一緒に食べると、疲労回復により一層の効果があります。また、キュウリには塩分の排出を促すカリウムが多く含まれ、冷房によるむくみも解消してくれるでしょう。さらに、オクラのネバネバに含まれる水溶性食物繊維には整腸作用があり、便通を整えてくれるのに役立ちます。

つけだれに使ったゴマも豚肉同様、疲労回復に効果のあるビタミンB₁を豊富に含み、糖質の代謝を促進してくれるので、麺との相性は抜群です。夏バテの防止に手軽な豚しゃぶつけ麺をぜひお召し上がりください。



1人分
エネルギー
485kcal
塩分
3.8g

材料(2人分)

そうめん	150g
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	100g
レタス	2枚
キュウリ	1本
オクラ	4本
大葉	5枚
ゴマだれ(1カップ分の分量)	
酒	大さじ5
みりん	大さじ5
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1強
すり白ゴマ	大さじ2強

作り方

- レタスは食べやすい大きさに切る。キュウリと大葉は千切り、オクラはさつと茹でて縦に切る。
 - 鍋に湯を沸かし、豚肉を茹でて冷ます。
 - そうめんはたっぷりの熱湯で茹でる。
 - 皿にレタスを敷き、そのうえにそうめん、豚肉を載せてオクラとキュウリを載せる。
 - ゴマだれを大さじ1強に出し汁か水を加えてつけていただく。④にかけてもよい。
- ゴマだれの作り方**
白ゴマ以外の調味料を鍋に入れて煮立たせ、粗熱を取り、白ゴマを加えて保存容器に入れる。冷蔵庫で4日程度保存可能。肉、魚、野菜などにかけて、和え物に使っても便利。

副菜は何がお勧め?

トウモロコシのサラダ

エネルギー 160kcal 塩分 0.2g

■材料(2人分)

トウモロコシ	1本(200g)
タマネギ	1/4個
パプリカ	1/4個
パセリ	大さじ4
オリーブ油	大さじ1
塩	少々
コショウ	少々
ライムまたはレモン	大さじ1

■作り方

- トウモロコシを茹で、実を取る。
- タマネギ、パプリカを千切りにする。
- 混ぜ合わせたドレッシングに①と②を加えて和える。

調理のポイント

- 時間短縮のため、そうめんを使います。つけだれに豆板醤を入れるとヒリ辛風になり、食べると元気がでます。
- 豚肉の代わりに牛のヒレ肉を使ってもおいしいです。豚肉より栄養価が高く、カロリー的にも高くなります。

調剤薬局で、薬と一緒に「お薬手帳」を渡されました。これはどのような役に立ちますか。



お薬手帳は、いつどんな薬を服用したかを記録していく手帳で、いわば自分専用の「薬のカルテ」です。複数の医療機関から何種類もの薬を処方される場合でも、医師や薬剤師にこの手帳の記録を見せれば、薬の重複や危険な飲み合わせを防ぐことができます。医療機関や薬局に行く際、また旅行などに出るときなどにも持参するようにしましょう。

同じ手帳に、服薬中に起きた体調の変化や、体に合わない薬、OTC薬(市販薬)を服用した記録なども自分で記入しておけば、自分の薬のカルテとして一層役に立ちます。

また、かかりつけ薬局を決めておくと、これまで飲んだ薬や体に合わない薬などの記録が残っていますから、お薬手帳を忘れても、新しく処方された薬が安全に使えるかどうかなどのチェックをしてもらうことができます。医師に聞き忘れたことや薬に関する心配事などを気軽に相談したりすることもできて、身近に持っておくと安心です。

食の冒険家
小泉武夫の

うま味 ピュルピュル 旬の食

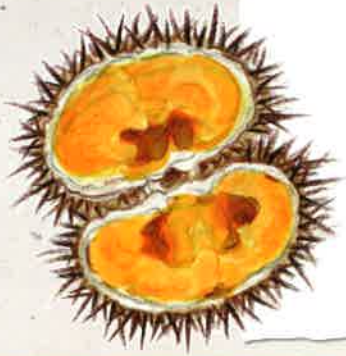
食文化論者・東京農業大学名誉教授
農学博士 小泉武夫氏

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。



海胆 (うに)



「海胆」と書いてウニと読む。この棘皮動物の生殖巣で

ある卵巣、精巣は高級珍味となり、

それを「雲丹」と書く。古くは「棘甲嬴」「棘嬴」と書いてガゼと読み、それがウニであった。「嬴」という字は「螺」(巻き貝の総称)と同じで、「棘」はトゲの意だ。昔の人はトゲのある貝の仲間と違って、この字を当てたのである。

海の中にありイガグリそっくりなので「海栗」とも書く。「海胆」の「胆」とはキモであるから昔の人は生殖巣をキモと考えたのだろう。また「雲丹」の「雲」には集まるという意味があり、「丹」は「赤」のことで「に」と読む時、赤土を意味するという。つまり赤っぽい土のようなものの集合体がウニなのである。以上、これにて国語の時間は終了し、味学に移る。

以前、福島県いわき市の小名浜に行ったらば、ウニ漁の解禁日であった。全くの偶然だったが、相変わらず俺は食べ物にツイたヤツだなあ、とほくそ笑んだ。そこで旧知の小料理屋に飛び込んだところ、店の大将は鉢巻き姿で威勢よく張り切っていた。

「よっ、先生、よく来たね、ウ

ニが目当てかね？」と言う。私が「そ、そうなんだ。ウニくれ」と言うと、大将は、何と大胆な。ウニが300グラムも入っている木箱をデンと出してきた。そして鼻の穴から熱い吐息をフンフン吹き出して「どうだ参ったか」と得意顔をしている。そこで俺は、箱ごとペロリと平らげちゃっても代金は払いきれねえぞってな顔をしていると大将、「今日は解禁日よ。ご祝儀値で1箱1000円だ。ゆっくり食べな」と言った。その一言に涙が出ました。涎も出ました。

そのウニは、特有の甘ったるい芳香の中に潮の香りが鼻をくすぐってきたもので、やおら箸でグツと多めにとって、口いっぱい放り込んだのだ。そのトロリ感の中から、じゅんわりと甘みが出てきて、口中に広がっていく。そのウニをゴクリと飲み込んで、甘さの余韻が尾を引いていつまでも口の中にうずいている。こうしてウニだけを肴にして味わうこと2時間。ついにぬる燗5本と生ウニ1箱を空にしたのであります。

ワザあり!

ミニニンジン

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。

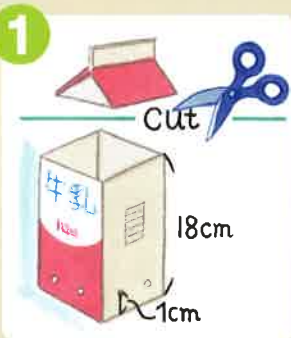
ミニニンジンの育て方

用意するもの

- ・ミニニンジンの種
- ・プランター用培養土
- ・紙パック容器

ポイント

- 柔らかく、細かい土を使用
- 日当たりのよい場所に置く



紙パック容器を18cmの高さにカットし、側面の底から1cmに2カ所ずつ水抜き穴を開ける。



容器の淵1cmほどを残して培養土を入れ、たっぷり水をやって土と水とをよくなじませる。



等間隔に16個のミニニンジンの種子を置き、上から種子が隠れるほどの土をうっすらかぶせる。



霧吹きで、かぶせた土がしっとりする程度の水をスプレーする。日当たりのよい場所に置く。



牛乳パックでどっさり収穫 そのままオードブルに!

牛乳などの紙パック容器で育てるミニニンジンを手軽なうえ、収穫時のぎっしりと詰まった姿には驚きも! 葉ごと野菜スティックとして食べられるので、オードブルにも最適です。9月中旬までに種をまけば、3カ月後のクリスマスのあるころにはちょうど収穫期を迎えます。

ミニニンジンにもいくつかの品種がありますが、種はとも小さくて扱いにくいので、保水材でコーティングされた「ペレット種子」を選ぶとまきやすいでしょう。コーティングされていない通常の種子を使用する場合には、水で湿らせたキッチンペーパーなどに挟んで冷蔵庫に入れ、一晩吸水させてからまくと発芽しやすくなります。

ポイントは、できるだけ細かく、やわらかい土を使うこと。小石などが混ざっていると、石にぶつかったミニニンジンが二股に割れたり、曲がったりしてまっすぐに育ちません。ピートモスという素材の多く入ったプランター用培養土がお勧めですが、ピートモスは一度水分を含むと長く保水するものの、乾燥していると水をはじく性質があるので、あらかじめ水とよくなじませておきましょう。

発芽するまでは、土の表面が乾かないようにし、その後は葉が萎えない程度に水やりします。土が加湿になると排水が悪くなるため、根が下に向かって伸びなくなったり、色が薄くなるので注意しましょう。縦長で軽い紙パックなので、屋外では風などで倒されないよう注意してください。

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」と唱えるガーデナー。TV出演や講演、『ベランダで野菜を育ててみました』(池田書店)など著書も多数。

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

ヘルスライブラリー

HEALTH LIBRARY



『老人性うつ 気づかれない心の病』

老年性精神医学が専門の著者は、老人性うつは認知症と誤解されがちなことだけでなく、一見うつとは気づかないイライラや動悸、息切れ、不眠、食欲不振、非現実的な妄想なども症状だと指摘します。

超高齢社会で、老いて誰にでも起こりうる「喪失体験」

などの原因、薬や認知療法などの治療、予防法を解説すると同時に、日頃から運動不足や日光不足を解消してセロトニンの減少を防ぐ、ヨーグルトを摂取するなど食生活についてもアドバイスします。高齢社会をよりよく生きるコツとヒントが読める1冊です。

和田秀樹著

PHP新書 740円+税

ビタミン欠乏症

ビタミンは、微量でも、非常に大切な役割を果たしますので、糖質、脂質、たんぱく質、ミネラルと並び、人間に必要な五大栄養素の1つに数えられています。厚生労働省の国民栄養調査によれば、日本人はカルシウム以外の栄養素は大体とれているということですので、最近では、ビタミン欠乏症はほとんどみられなくなりましたが、それでも、糖尿病や肝臓病など代謝異常をきたす病気にかかっている人や、胃腸の手術を受けた人、極端な偏食をする人、アルコール常飲者、妊娠、授乳中の人などは注意が必要です。

以下は主なビタミンの名称と欠乏症状です。

ビタミンA▼暗い所で物が見えにくくなる夜盲症や、皮膚や粘膜の角質化。呼吸器や消化器の粘膜も角質化するの

で感染症にかかりやすくなります。**ビタミンB1**▼脚気、多発性神経炎。消化機能の衰えから食欲減退や消化不良も起こります。

ビタミンB2▼末梢神経炎にかかりやすくなり、目の角膜、唇の内側、舌などの粘膜の炎症を引き起こします。子どもでは成長が停止することもあります。

ビタミンB6▼湿疹、皮膚炎、唇のあれ、舌の潰瘍、食欲不振など。

ビタミンB12▼悪性貧血や神経障害

などが起こります。

ナイアシン(ビタミンB群)▼皮膚炎や口内炎、頭痛、下痢など。

葉酸(ビタミンB群)▼貧血、吐き気、下痢、倦怠感などに襲われます。

ビタミンC▼皮下出血や、壊血病の原因にもなります。壊血病は倦怠感、歯

茎、皮下、粘膜、筋肉などから出血症

状が現れ、放置すると貧血になります。

ビタミンD▼子どもでは骨の成長過程で石灰化が進まず、くる病や虫歯にか

かりやすくなる一方、成人では骨軟化

症から骨の変形などが起こりやすくなります。ただし、とり過ぎると過剰症

になるので注意してください。

ビタミンK▼血が固まりにくくなります。

ビタミン欠乏症の予防には偏食を避け、さまざまなビタミンが含まれる食品をバランスよく毎日十分にとるよう

に心がけてください。



スタッフ紹介



橋本 春実
(副院長)

さわやかな初夏となりました。この4月から新たに診療スタッフとして、主に火曜、木曜の午前の診療を担当している橋本と申します。

私は平成10年度も当院で診療しておりましたが、現在は予約制、電子カルテ導入など時代の流れを実感しております。至らない点もあるかと思いますが、今後共よろしくお願いたします。

- 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 PM1:30～5:00
土曜 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

