



## 小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.72

ご挨拶

院長 小森 貴



空が高く澄みわたり、すがすがしい秋晴れが続く時季になりました。旬の味を楽しみ、十分な睡眠を取って、夏の疲れを残さないように留意してお過ごしください。

さてわが国では、2010年の平均寿命が男性79・55歳、女性86・30歳と推計されており、世界でも有数の長寿国です。しかし、健康で自立した生活を送ることができる期間を表す「健康寿命」を見ると、男性は70・42歳、女性は73・62歳だということが、このほど厚生労働省から初めて示されました。つまり自分の寿命を全うするまでに、寝たきりになったり介護を受けたりするような不健康な期間が、男性で約9年、女性では13年近くあることになります。

健康寿命を都道府県別で見ると、男性のトップは愛知県（71・74歳）で、以下、静岡県（71・68歳）、千葉県（71・62歳）、茨城県（71・32歳）、山梨県（71・20歳）の順でした。女性は静岡県（75・32歳）が1位で、続いて群馬県（75・27歳）、愛知県（74・93歳）、沖縄県と栃木県（74・86歳）の順でした。一方、最も健康寿命が短いのは、男性は青森県の68・95歳、女性は滋賀県の72・37歳でした。

今後、平均寿命はさらに延びると予想されますが、それに伴い、健康な期間だけでなく不健康な期間も延びると考えられることから、厚生労働省では健康に長生きすることを重視して、健康寿命を延ばすことを目標に掲げています。

健康寿命を延ばすには、健康的な生活習慣を早い時期から確立し、がんや循環器疾患、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患などの予防に努めることが大切です。自分の食生活や運動、休養、飲酒、喫煙、歯の健康などをもう一度よく見直してみましよう。気になることがあれば遠慮なくかかりつけ医にご相談ください。



# 便秘

今日から  
快便!

## スッキリ解消術

便秘対策は、腸内環境の整え方、腸の働きをコントロールする副交感神経の高め方が要。しかし、なかには食物繊維や下剤といった対策が逆効果になる便秘タイプもあります。まずは、自分がどのタイプかを知ることが便秘解消への近道といえそうです。

毎日出なくても大丈夫  
毎日出ても便秘の場合も

ひとくちに「便秘」といってもさまざまなタイプがあります。たとえば毎日排便があったとしても、腹部に張りや違和感がある。食欲が落ちることがある。排便に違和感や不安を覚える。という3つのいずれかに当てはまる場合は、便秘の可能性があると考えられます。他に、「3日以上排便がない」「1回の排便が35グラム以下（ピンポン玉大程度）」というのも目安になりますが、週に2〜3回しか排便がなかったとしても、トイレの後に「出し切っ

た」というすっきり感が得られるのなら問題はありませぬ。逆に「毎日排便しなければ」という固定観念にとらわれると、それがストレスとなつて便秘を悪化させることにもなります。さらに、安易に下剤や浣腸を多用して強制的な排便を繰り返すと、腸の粘膜が炎症を起こして腸内環境をますます悪くさせてしまうので注意しましょう。

下剤は最終手段に!  
便秘のタイプ別対処法

便秘には大きく分けて3つのタイプがあります。それぞれの特徴・原因を、まずは自分の症状と照ら

### チェックシート

	Yes	No
入浴はシャワーだけで済ませることが多い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
平均睡眠時間は6時間以下	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
排尿を含め1日でトイレに行く回数は6回以下	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
慢性的に肩が凝っている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
失敗したことをくよくよしやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
便秘もするが下痢もしやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
便やおナラが異常に臭い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
お腹が減っても鳴ることは少ない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
固い便が出ることが多い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
イモ類を食べるとお腹が張りやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
野菜や発酵商品をあまり食べない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
朝食は食べない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
排便時に肛門に痛みを感じる事が多い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
痔である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自宅以外では排便を我慢する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
排便が週に2回以下	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
腹筋運動が10回以上できない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
排便後も出きっていないように感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

青色の質問に多くチェックがついた人は「ストレス型」、ピンク色は「蠕動運動不整型」、緑色は「直腸・肛門型」の傾向が強くなります。どの項目にもYesが3つ以上ついた場合は「複合型」です。

監修  
順天堂大学医学部教授  
小林弘幸氏

大学病院として日本で初めて「便秘外来」を開設し、これまで1万人以上の便秘患者を診察してきた腸の専門医。





## “大腸のスペシャルポイント” をマッサージ

便が溜まりやすい場所は、上行結腸下部（右下の脇腹）、横行結腸の終わり（左の肋骨の下あたり）の2カ所。指を揃えて手を当て、回しながら押し込むようにマッサージするとよいでしょう。右脇腹からみぞおち、左脇腹の下まで「の」の字を描くように時計回りにマッサージするのも効果的です。ただし、痛みがある場合は控えてください。



ポイント

ポイント

し合わせてみてください。

## ●「ストレス型」便秘

ストレスや疲労、睡眠不足、また環境の変化などによって自律神経のバランスが乱れ、それによって腸の蠕動運動が乱れて起こる便秘です。大腸が過敏になり、急に蠕動運動が強くなったり痙攣したりして収縮リズムが崩れる「過敏性腸症候群」もその1つで、便秘型の他、下痢型、便秘と下痢を繰り返す型もあります。

お腹にガスが溜まりやすく、差し込むような腹痛や急な便意を伴うこともあります。排便後には治まることもありますが、排便後は

●**対処法**…ストレス型は一過性の場合が多く、旅行中などにもなりやすい便秘です。十分な睡眠や気

分転換などでストレスが軽減されれば自然に治ることも多く、ほとんどが乳酸菌を含む整腸剤を服用することで治まります。

一般的に便秘に良いとされる食物繊維ですが、腸が過敏な状態のストレス性の場合、ゴボウやキノコなど不溶性の食物は控えましょう。腸を刺激する下剤も、症状を悪化させることがあるので避けたほうがよいでしょう。

## ●「蠕動不全型」便秘

腸に入った食物を直腸まで移動させるための蠕動運動が鈍くなったために起こる便秘。主な原因は、加齢、偏った食生活、過度のダイエット、運動不足による筋力の低下など。また出産経験による骨盤底筋の損傷が影響することもあり

ます。便が腸のあちこちに停滞すると、全く動かず「土管化」することもあります。

滞留した便は異常発酵して毒素を発生させ腸内環境を乱すために、さらに悪化するという悪循環を招きます。

●**対処法**…朝、起きぬけにコップ1杯の水を飲むだけでも腸が刺激され、蠕動運動を促すスイッチになります。食生活も乳酸菌や発酵食品、食物繊維を意識してとるようになり、腸内環境を整えましょう。さらに、ウォーキングや腹筋運動、腹部のマッサージなども有効です。

安易に下剤などを服用すると腸に「怠けぐせ」が付き、いつそう働かなくなるので多用は禁物です。

## ●「直腸・肛門型」便秘

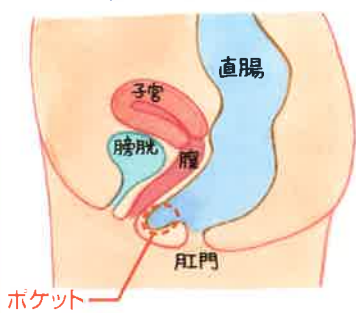
便が直腸まで届いても便意が起らない便秘で、特に女性に多くみられます。主な原因は、「外出先でトイレに行くのは恥ずかしい」などの理由で便意を我慢してしまうことにあります。便意を無視し続けると、次第に脳から送られる排便のサインに鈍感になってしまふのです。また、加齢などで腹筋や肛門括約筋が低下し、便を出す

力が弱くなることでも起こります。

便が溜まりすぎると腸が膨らみ、「直腸瘤」という病気の引き金にもなります。直腸瘤は直腸内にポケットができてしまい、そこに便が溜まってしまふ病気です。女性は体の構造上なりやすく、あまりに溜まると、便を出そうと息むほどにポケットが腔壁を押ししてさらに膨らんでしまうのです。強い残便感とともに腔に違和感を感じるようなら、直腸瘤の疑いがあります。

●**対処法**…まずは、便意を感じたら我慢せずにトイレに行くこと。初期であれば、腸内環境を整える食生活、肛門括約筋を鍛える相撲の股割り、スクワットなどの運動で改善が期待されますが、直腸瘤の場合は早めに大腸肛門の専門医に相談することが大切です。

## この直腸内ポケットに 便が溜まる!



ポケット

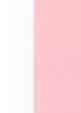
寝ていることが多い人もOK

簡単!

楽に体が動かせる



# 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、寝返りを打つ、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、日常生活動作能力)の回復や維持を目的とした体操です。加齢とともに体の機能が衰え、足首の回転運動が弱くなって、平らに近いほどのわずかな段差につまずいたり、風呂場で滑って転倒したりすることもあります。また、全身の神経の働きが衰えると、手や足を敏捷に動かしにくくなり、転倒を避ける動作が遅くなります。

ADL体操を実践することで、とっさの姿勢変化に耐えられる脚力をつけることができます。今回は、転倒や骨折予防につながる体操を中心に紹介します。歩くために重要な脛、太もも、腰の筋肉を強め、体重移動にぐらつかないバランス力を高めることができます。椅子の背にかまって実践するので、杖や移動補助のカートを使っている人でも無理なく行うことができます。

## チェックリスト

こんな傾向はありませんか？

- 少しの段差につまずきやすくなった
- 立っているとすぐに座わりたくなる
- 体重を急に移動するとふらつくことがある

※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。

## かかとの上げ下ろしで足首を強くする

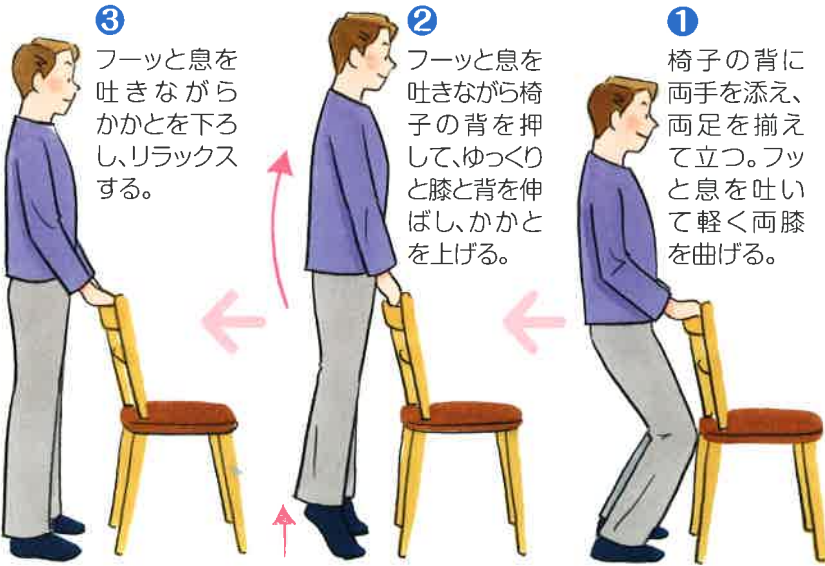
目安  
ゆっくり  
4回  
繰り返す

足首や膝関節、アキレス腱、お尻を引き上げ、大臀筋を強くする運動です。椅子を手で押さえることで、腕の骨群にも刺激を与えます。

① 椅子の背に両手を添え、両足を揃えて立つ。フッと息を吐いて軽く両膝を曲げる。

② フットと息を吐きながら椅子の背を押して、ゆっくりと膝と背を伸ばし、かかとを上げる。

③ フットと息を吐きながらかかとを下ろし、リラックスする。



## アキレス腱と膝関節を強くしバランス力をつける

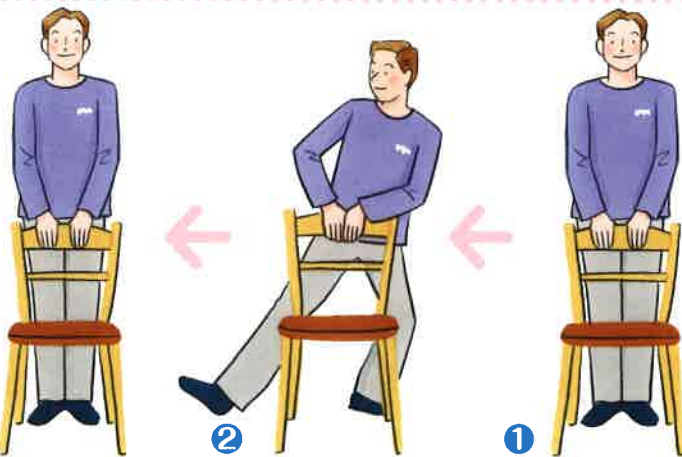
目安  
左右交互に  
4回  
繰り返す

アキレス腱と膝関節に体重をかけながら曲げ伸ばすことで、筋力を強化し、左右のバランス力がつく運動です。

① 椅子の背に両手を添え、両足を揃えて立つ。

② フットと息を吐きながら、左膝を軽く曲げて体重をかける。右膝は横に伸ばし、かかとを床につける。

③ フットと息を吐いて、右脚のかかとを元に戻し、リラックスする(①の姿勢)。他方の足も同様に。



● 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。



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

# 秋の味覚 いっぱいのピザ

## 旬の秋鮭と相性抜群のチーズで脳の老化を撃退!

これまで認知症の予防に効果があるといわれる食材を使って、脳力アップメニューをご紹介してきましたが今回が最終回です。そこで最後は、みんなを楽しみながら作るピザです。簡単なので、生地づくりからぜひ挑戦してください。

ピザのメイン・トッピングは、旬の秋鮭です。この食材は強い抗酸化力のあるアスタキサンチンを含み、認知症の予防効果が期待できます。さらに、DHA\*やEPA\*などの不飽和脂肪酸も多く、脳の神経伝達や血行をよくする働きがあります。

一方、ピザに欠かせないチーズは、骨を丈夫にし、イライラを抑えるカルシウムを豊富に含みますが、その吸収を助けるにはビタミンDが必要です。ビタミンDの多い秋鮭はお勧めの組み合わせです。さらに、強力な抗酸化力がありビタミンEをたっぷり含むパプリカを加えれば、無敵の“老化撃退”ピザの出来上がり。

秋の味覚を取り揃えてホーム・パーティーを楽しんでみませんか。

\*DHA=ドコサヘキサエン酸、EPA=エイコサペンタエン酸

### 材料(2人分)

- 秋鮭.....1切れ
- シメジ.....1/4パック
- パプリカ(オレンジ) ... 1/4個
- コーン.....大さじ2
- ピザソース.....大さじ2
- ピザ用チーズ.....25g(生地)
- 強力粉.....35g
- 薄力粉.....35g
- 塩、砂糖.....少々
- ぬるま湯.....35~45cc
- オリーブオイル.....小さじ1

### 作り方

- ① 大きめのビニール袋にAの材料を合わせ、ふるっておく。
- ② 中央をくぼませ、合わせたBの材料を少しずつ加える。
- ③ ②をまとめて、ビニール袋の上から表面がなめらかなになるまでこねる。
- ④ そのまま1つに丸くまとめ、常温で10分程度寝かせる。
- ⑤ その間にトッピングの材料を揃えておく。
- ⑥ ④を平らに伸ばす。
- ⑦ 調理台にオープンシートを敷き、ビニール袋から出した⑥の生地を載せる。
- ⑧ 麺棒を前後に転がして、直径18cmの円形にする。
- ⑨ 生地にピザソースを塗り、トッピングの材料を載せて200℃のオーブンで約13分焼く。
- ⑩ チーズが溶けて、焼き色が軽く付いたら出来上がり。

### 調理のポイント

- 1 ピザソースは市販品でもOK。ピザソースの代わりにクリームチーズやマヨネーズを組み合わせてもおいしい。
- 2 オープントースターでも焼ける。調理時間は10分程度を目安に。具材が少なければ約5分で焼き上がる。



1人分  
エネルギー  
265kcal  
塩分  
0.3g

### 副菜は何かお勧め?

#### カボチャのサラダ

エネルギー 98kcal 塩分 1.4g

#### ■材料(2人分)

- カボチャ.....200g
- ニンジン.....1/4本
- グリーンピース(缶詰).....大さじ2
- A ヨーグルト.....大さじ4
- しょうゆ.....大さじ1

#### ■作り方

- ① カボチャは種を取り除き、皮を付けたまま3cm角に切る。
- ② ニンジンは小さな乱切りにする。
- ③ 鍋に湯を沸かし、ニンジンを茹で、2~3分後にカボチャも入れて茹でる。
- ④ ③をザルに上げて水気を切り、グリーンピース、Aとともに和えて器に盛る。

治療が行われます。実施にあたっては、医師を含む医療従事者が責任を持って経過を管理し、緊急の場合には直ちに必要な治療や処置が行えるよう、法律に基づいて医療機関内に実施体制が作られています。また、費用の補助や相談員の配置など、通院や検査の負担や不安を減らすための様々な配慮がなされています。

なお、いったん参加を決めた後でも、臨床試験の途中でも、止めたくなったら自分の意志で参加を中止することができます。

医師が「薬の候補」により治療効果が期待される患者さんに、治療への参加をお尋ねします。また、医療機関内のポスターや新聞の折り込み広告、各製薬メーカーのホームページなどで募集の条件を公開したりします。試験方法やリスクについて詳しい説明を受け、同意してはじめて治療が行われます。

A 動物実験などで有効性と安全性が確かめられ、人に使用しても安全と予測される「薬の候補」を、健康な人や患者さんの協力によって最終確認するための臨床試験が、治療です。

「治療」とは、何ですか。

### 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

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。

秋

## 新蕎麦 (しんそば)



山 梨県との県境に接する長野県のある町で新そばを食べることができた。友人に案内されたそのそば屋は、一軒の農家で

あった。「そば屋」なんて看板など一枚も出ていないので、よほどのそば通でもない限り知る人はあるまい。玄関を上がるとすぐ左が座敷になっていて、すでに数人のそば通たちが来ていて、そばを注文していた。止めてあった車のナンバーから、横浜からはるばる、その店のそばを食いに来た人たちであろう。

私たちも座敷に並べられた飯台に向かつて座り、注文して待っていると、少々無口な女の人が箱にそばを盛って運んできてくれた。四角いふたのような箱に、小分けしたそばが幾つも盛ってある。

「それでは」という互いの合図で、そのそばをタレに付けて、ズズルと吸うようにして口に入れた。

その瞬間、甘く郷愁を感じる新そばの芳香が、軽く鼻孔をよぎり、次いで噛みはじめるとすぐに、そばの上品な甘さと爽やかなうまみ、タレの絶妙なだしの濃い味が複雑に口の中に広がっていった。誠にもって美味であった。

そばの腰はしつかりとあって、

歯触りも実に快い。だから箱のそばは、見る見る間に少なくなつて、ついに最後の一盛りになつてしまった。どうもこういう時は、似合いもしない遠慮が出てしまい、なかなか先に手を出す勇気がなくなるものだが、その時はもう箸のほうに先に独り動きをしてしまい、あつという間に平らげた次第であった。

聞いてみると、そのそば屋のそばは、添加物は何もなく、ただ畑から収穫してきたそばだけで作るのだと言っていた。「つなぎは使わないのですか」と聞くと、語調強く「そんなもの使うわけがない」と言う。何だか客であるこちらのほうが怒られている気がしてシュンとなった。でもまあ、こんなにうまいそばが食べられたのであるから、ここは我慢、我慢と自分に言い聞かせた。

どうもこういう通人が通うようなおいしい店というのは、そば屋に限らず、無愛想なところが時々あって、恐れ入ることもしばしばだ。「料理は人柄を表す」という名言があるそうだが……



ワザあり!

スナップエンドウ(キャスケード仕立て) 編

# 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。



## スナップエンドウの育て方

用意するもの

- ・つるなしスナップエンドウの種(6粒)
- ・種まき用ポット(3個)
- ・培養土
- ・深型コンテナ(直径38cm×深さ34cm程度)
- ・液体肥料

### ポイント

- 水をやりすぎない
- 害虫に注意する
- 種まきは、10月後半から11月後半、気温が18℃くらい

1



ポットに土を入れ、深さ1cmほどの穴を3カ所あけて種をまき、土をかぶせてたっぷり水をやる。約1カ月後、本葉が3~4枚になったらコンテナに等間隔で植え替える。

2



葉に害虫が付きやすいので要注意。見つけ次第、葉を取り除くか、葉の中の虫を駆除。防虫ネットをかぶせると耐寒効果もあって生長も早まる。

3



2回目の液肥

冬の間は葉もつるも伸びないが、根は伸びている。土が乾いたら、暖かい日の日中を選んで、水やり。液肥は早春、開花時の2回与える。

4



種まきから約150日、植え付けから約4カ月、さやが膨らんだら収穫。早めに収穫すると長く楽しめる。



### 支柱を立てずにそのまま、“流れるつる”も楽しみ!

これから冬を迎えますが、冬の弱い日差しでも元気に育つスナップエンドウは、野菜づくりの初心者にもお勧めです。「つる」はあり・なしの2種類がありますが、「つるなし」でもある程度は茎が伸びるので、支柱を立てなくてはならないのが少々面倒でした。そこで、支柱なしだとどうなるの? と試してみたら、つるが流れるように垂れ下がり、まるでキャスケード(滝)のような姿に! もちろん、支柱なしでも収穫量に差はありません。つるが地面につかないように台に置か吊りし、全体に陽が当たるようにほぐしてください。

屋外で育てていると葉に白っぽい線が入ることがありますが、これは虫(ハモグリバエなど)に食われた跡。線の先端に虫がいるので、見つけしだい指先で押しつぶします。虫は葉の中にいるので、直接手に触れずにつぶせます。スナップエンドウをはじめとしたエンドウ類は、ハモグリバエなどの害虫がつきやすいので、気になる場合は早い段階に防虫ネットでカバーしておくといでしょう。

そして梅の花が咲く時季になると、つるが勢いよく伸び始めます。これが1回目の液肥をやるタイミング。2回目は、花が咲いたら与えます。収穫は、植え付けから約4カ月後。さやが膨らんできたら早めに収穫すると、株が疲れず、長期間収穫が楽しめます。収穫が遅れるほどに筋が堅くなり、食感が悪くなりますが、さやを外した実もまたエンドウ豆として十分おいしくいただけます。

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

吉澤久子 著

マガジンハウス 刊 1300円+税

### 『前向き。——93歳、現役。明晰に暮らす吉澤久子の生活術』



93年も生きていればからだのどこかに痛いところや具合が悪いたところがあります。それが当たり前。それでも自分のことは自分で——といっても昔ながらのライフスタイルや考えを頑なに守っているわけではなく、かといって流行の生活様式を取り入れているわけでもありません。

道具も考え方もほどよく新しいものを取り入れながら、小さな幸せを見つける日々の暮らし方の秘訣がここにあります。衰えを感じ始めた人が漠然と持つ不安との向き合い方や悲嘆や落胆から抜け出す術など、心地良く自然体で日々を過ごすヒントが満載のエッセイです。



# 狭心症

心臓を取り巻く冠動脈が、何らかの原因で狭くなって血液を十分に送ることができなくなり、一時的に酸素欠乏状態になった状態を狭心症と呼んでいます。このときに前胸部を中心に、「締め付けられるような」「胸が詰まるような」「押さえつけられるような」「焼けつくような」などと表現されるような痛みや重苦しさを感じます。50〜60歳代に多くみられ、女性より男性に起こりやすい病気です。

原因として最も多いのは、冠動脈の動脈硬化です。ほかに、大動脈弁狭窄症などの心臓病や重度の貧血などで狭心症が引き起こされることもあります。

狭心症の発作は、階段の上りや急ぎ足、排尿・排便時のいきみなど負荷の大きい動作や運動をしたときなどに起こります。怒りや悲しみ、興奮状態など精神的なストレスやシヨックで発作が現れることもあります。また、睡眠中など安静にしているにもかかわらず起るタイプの狭心症もあります。いずれのタイプの狭心症でも、胸痛や胸部の重苦しさが起こります。

狭心症の胸痛は、安静にしてい

ば数分から10分くらいで自然に治まり、ニトログリセリンの舌下薬やスプレー薬などを投与すれば2〜3分で痛みが消えるのが特徴です。もしそれでも痛みが取れなければ、狭心症以外の病気の可能性がありますから、すぐに救急医療機関を受診してください。特に胸痛が15分以上続くようであれば心筋梗塞の疑いがあり、緊急を要します。

狭心症の治療には、硝酸薬(ニトログリセリンなど)、カルシウム拮抗薬、β遮断薬などの狭心症治療薬を服用したり、大腿動脈からカテーテルを挿入して狭くなっている血管を広げたり(PTCA…経皮的冠動脈形成術)、冠動脈にバイパスをつくる手術を行ったりします。



## スタッフ紹介



田中 麻樹子

今年の夏は4年に1度のオリンピックがありましたね。

たくさんの競技のなかでも、特に注目していた、私の大好きな女子バレーボールが銅メダルをとったことに、とても感動しました。

また、日ごろ見なかった卓球やアーチェリーなどにも興味を持ち、オリンピックを通してスポーツの面白さや素晴らしいさを感じることができました。



- 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 PM1:30～5:00  
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

