



小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.73

ご挨拶



院長 小森 貴

明けましておめでとうございます。今年も皆様が明るく健やかに過ごされることを、スタッフ一同心からお祈りいたします。

昨年、世界保健機関（WHO）が発表した2012年版「世界保健統計」によると、世界の25歳以上の4人に1人が高血圧だということがわかりました。この世界保健統計はWHOに加盟する194カ国の指標を集めたもので、WHOでは今回初めて高血圧の人の割合を統計化しました。

その結果、高血圧の人の割合は世界平均では男性が29.2%、女性が24.8%、日本の場合は男性が26.4%、女性が16.7%で、世界平均と比べても低い結果となりました。しかし、日本人男性の4人に1人、女性では6人に1人は高血圧になっており、我が国でも高血圧の人が少なくないことが改めて認識されることとなりました。

高血圧は生活習慣病を引き起こす原因のトップにもあげられます。血圧が高くなると、常に血管に強い圧力がかかるため、それに耐えられるよう血管の壁が厚くなっていきます。その結果、全身の動脈硬化が進んで血液の流れが悪くなり、心臓や脳、腎臓などの重要な臓器に悪影響を及ぼします。また心臓に負担がかかるので心臓の筋肉が肥大する心肥大を起こす場合もあります。

高血圧になっても自覚症状に乏しいため、治療を受けていない人もよく見られますが、放置すると心筋梗塞や脳卒中、腎不全など、命にかかわる重篤な疾患を引き起こしてしまう原因にもなりかねません。血圧が高めの人は、かかりつけ医に相談して診断と治療を受けるようにしましょう。そして日頃から規則正しい生活習慣を心掛けることが大切です。

身の回りには危険がいっぱい

高齢者のための生活快適術

保存版!
1年を通して
片付けの参考に

毎日を心地よく安全に過ごすために、家の中や身の回りを見直してみませんか。

特に高齢になるとつまずきによる転倒や捻挫、腰を痛めるなどの、けがが増えてきます。ちょっとした工夫をするだけで、けがなどの防止にもつながります。気を付けたいポイントを紹介します。



高齢生活研究所 所長 浜田きよ子氏

監修 排泄用具の情報館「むつき庵」代表を兼務。福祉住環境コーディネーター協会理事、日本認知症ケア学会「読売認知症ケア賞・奨励賞」受賞(2007)。介護や用具関連の著書多数。

まずは 足元をチェック

毎日の暮らしの中で、特に中高年世代が心掛けたいのが、家中での安全対策です。階段の上り下り、庭の手入れで使うはしごからの転落などは、大きな事故につながります。

一方、リビングでのちょっとしたつまずき、転倒も要注意。捻挫がきっかけで、外出を控えるようになり、身体機能が低下していくケースも目立ち

ます。元気な高齢者こそ注意が必要です。

安心して元気に毎日を暮らす

ために、まずは足元を中心に、身の回りを見直してみましよう。

✓ 階段はここをチェック

階段からの転落は、骨折だけでなく、頸椎などの損傷につながる深刻な事故を招きます。

いざというときに頼りになるのが手すりですが、設置する位置を間違っていると効果を発揮しにくくなります。

冬場は、こたつやストーブ、ホットカーペット、夏場は扇風機など、電化製品が床を塞いでいませんか。通り道にコードがあると転倒の原因になります。たる

上がるときより下るときにけがをしやすいため、手すりは下りる際の利き手側に取り付けます。右手が利き手なら階段を上る際は左側になります。また階段の照明は多くが天井からのダウンライトです。できれば、階段の足元を照らす常備灯があると安心・安全です。

みが出ないように差し込み口の場所を選ぶよう、工夫をしましょう。

玄関やトイレマットは 滑り止めを下敷きに

玄関やトイレマット、こたつ布団を使う際は、動かないように樹脂などの滑り止めマットを下に敷くと安定します。滑り止めシートはスーパードなどで手に入ります。

不用意に床に物を置いていな

いか、こまめに点検しましょう。買った物に使うレジ袋、新聞紙、チラシなどが床に置いてあると滑りやすいので、机の上などに片付けておきます。座布団のへりも段差があり、つまずきやすいものです。いつも通る「動線」には、物を置かないように心掛きましょう。

スリッパは要注意 できれば室内履きを

足元のチェックで見落としがちなのが、スリッパです。履きやすい物は、実は脱げやすいのです。足が抜けやすいと、そのはずみで転ぶ原因になることもあります。室内でのスリッパの利用は、高齢者にとってけがのリスクになる場合があります。



で、注意が必要です。

室内で履くのは、スリッパでなくなるべく足の甲やかかとが覆われて安定し、底に滑り止めをつけた物や、つま先の角度を考慮して転びにくい設計にした室内履きを選びましょう。介護用品店にも取り扱いがありますが、デパートでも高齢者向けに揃えている店が増えてきました。

一方、床がフローリングの場合は、靴下でも滑り止めがついた物が安心です。商品によって、滑り止めの位置がちまちまなので、試してみても自分の歩きぐせに合ったものを選ぶとよいでしょう。靴下は椅子に座って履くようにすると、ふらつきや転倒を防ぎ、腰にも負担がかかりません。

キッチンでの 作業を安全に

キッチン回りは、つい物が増えてしまいがちです。自分の見える範囲に、使う物だけを並べるように工夫します。



キッチンでは
収納方法にも
ひと工夫

大、中、小の皿、茶碗、汁椀など毎日使う食器、普段服用している薬などは、一番取り出しやすいスペースを空けて、そこに置くようにします。

最近では、キッチンに床下収納があるところも増えていますが、高齢者が気をつけたい場所の1つです。腰をかがめて重たい物を持ち上げると、腰を中心に体に負担がかかってしまいます。梅干しなど重たい漬け物瓶は、小分けにして食卓の回りに置か、腰をかがめずに楽に取れる位置に置くとよいでしょう。

一方、棚の上の物を取る際に

も、いちいち椅子や脚立を持つてくるのは面倒だと、つい無理な動きをしていませんか。高齢者は、腕を高く上げて手を伸ばすのがつらい場合があるので、安定した踏み台を手近な場所に常備しておくとういでしょう。折り畳み式は、しっかりと開ききらないうちに乗ってしまい、うっかり落ちる場合もあります。折り畳み式を使用するならば、開いたまま常備しておきましょう。そして、安全で気持ちよく暮らす、という視点で家の中全体を見直し、どれだけ物が必要かを考えてみることです。思い切った物を減らすことも、身の安全につながります。

❑ 冷蔵庫の中は

うっかり見落としがち

食品を冷凍して何が入っているのか、忘れてしまうことも多い。

紙などに食品名と賞味期限を書いて冷蔵庫の近くに貼っておけば、無駄にならない。ホワイトボードなら消して書けるので便利。

心も体も若返る! ラジオ体操で 生命力もアップ

監修：
中京大学スポーツ科学部
教授 湯浅景元氏
医学博士、体育学修士。専門
はバイオメカニクス、コーチング
論。大学で教鞭を執る傍ら、市
民の健康づくりのための運動
を長年にわたり指導している。
テレビ出演や講演会などを通
しても、運動の重要性の普及
に努めている。健康づくりや運
動に関する著書多数。

同じ年齢でも、若く見え
る人と老けて見える人がい
ます。若く見える人は概し
て、背や腰が伸びて動作が
きびきびしており、表情も
豊かで声に張りがあります。

つまり筋力や持久力など、
一定の体力のレベルを保っ
ているのです。体が充実し
ていると、精神的にも張り
合いが出てきます。

心身の健康に、運動は欠
かすことができません。運
動不足で体が硬くなってい
た人や、病気やけがなどで
体力が落ちている人にお勧
めしたいのが、ラジオ体操
です。誰でも知っているラ
ジオ体操。実はこれは、健
康づくりにうってつけの非
常にうまく作られている体
操なのです。

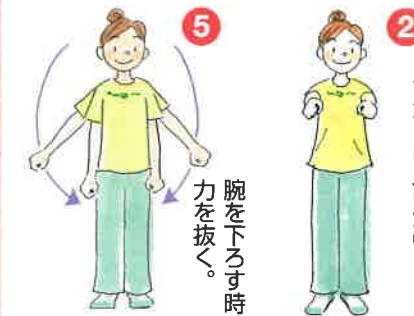
さっそく、ラジオ体操第
1を行っていきましょう。

伸びの運動

目的 背筋を伸ばして、よい運動姿勢をつくる



1 肩の力を抜き、
背筋を伸ばして立つ。



2 手は軽く握り、両腕を
前方に上げていく。
かかとは上げない。



3 息をゆっくり吸いながら、
腕をしっかりと伸ばしながら
ゆっくり高く上げる。

きつと感じる場合

腕を回すときに肘が曲がっていても大丈夫。肩を回すようにする。

しっかりと行いたい場合

腕を上げた時、耳の横にくるようにして、腕はしっかりと伸ばし、ゆっくり上げていく。
かかとは上げないよう、また背筋をぴんと伸ばす。

腕を振り、 脚を曲げ伸ばす運動

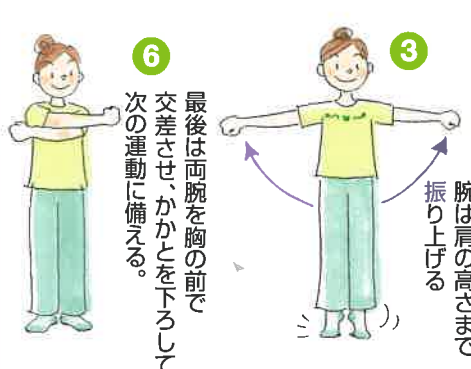
目的 腕と足を刺激し、全身の血行を促進する



1 交差していた両腕を
真横に振り出す。



2 膝を曲げてかかとを
上げ、腕を振る。



3 腕は肩の高さまで
振り上げる。

きつと感じる場合

2の動きで、かかとを上げなくても大丈夫。慣れてきてバランスが取れるようになったら、かかとを上げてみる。

しっかりと行いたい場合

腕は真横まで振り上げる。
膝はやや深めに曲げたり伸ばしたりし、関節や筋肉を十分に使うように意識する。

ポイント

- 1 朝は軽く流すように行い、昼から夕方にかけてはしっかり行う。
- 2 体調をみながら5分程度続けて行う。
- 3 顔は前に向けて行う。頭を下げると首に負担がかかるので注意する。

長寿のための アランチ エイジング食



発酵食の勧め 「塩麴」

監修

順天堂大学大学院 加齢制御医学講座 教授 白澤 卓二氏
東京都老人総合研究所老化ゲノムバイオマーカー研究チームリ
ダーを経て現職。専門は寿命制御遺伝子の分子遺伝子学など。
著書に「100歳まで病気知らずでいたければ発酵食を食べなさい」
（河出書房新社）など多数。

発酵食は長寿の源

最近巷では、塩麴、甘酒、酒粕といった発酵食に注目が集まっています。ほかにも味噌やしょうゆ、酢やみりん、納豆や漬物など、昔から日常的に食べてきた発酵食は、

塩麴を効果的に食べるための5力条

- 腸の健康のためには毎日食べよう
- 納豆などの発酵食品と組み合わせる
- 野菜と一緒に食べるとミネラルやビタミン、食物繊維が補える
- 酵素を活かすには、なるべく60℃以下で
- 塩分を含むので食べ過ぎには注意

日本人の長寿と無縁ではありません。というのも、発酵食には、腸内環境を整えて改善するパワーがあるからです。

健康な人の腸内環境は「善玉菌」が多く、「悪玉菌」が少ないというバランスが保たれています。乳酸菌などの善玉菌は腸の消化吸収を助けるほか、外部から侵入した有害な菌を排除して、体を守る働きをしているため、常に優勢であることが健康の土台となります。

ところが、加齢はもちろんで、ストレス、寝不足、添加物入

栄養豊富な塩麴の魅力

りの食事などで善玉菌が減っていき、バランスは崩れていきます。ウェルシユ菌などの悪玉菌は、健康に害を及ぼす作用があります。そこで救世主となるのが発酵食です。近年、多くの研究から発酵食には腸内の善玉菌を増やして、免疫力を高める効果があることが明らかになりつつあります。

話題の塩麴は、麴に水と塩を加えて発酵させた物です。旨味成分たっぷり、普段のおかずの塩の代わりに使え、肉や魚などを漬け

込めば、食材のうま味を引き出す古くて新しい「万能調味料」です。栄養的にも優秀で、塩麴は発酵の過程でビタミンB1やB2、B6、ピオチン、ナイアシン、パントテン酸、イノシトールといったビタミン類が生み出されます。また、酵素によってたんぱく質などの栄養素が分解されているため、体の中に入ったときに、吸収されやすくなるというメリットがあります。病気知らずで元気に年を重ねていくことは、万人の願いです。食は日々の積み重ね。今日から毎日の献立の中に、発酵食品を取り入れてみましょう。

今日から
チャレンジ!

ごちそう塩麴納豆

▼1人分エネルギー量 85kcal ▼塩分 1.2g ▼調理時間 10分

材料(2人分)

塩麴 小さじ1 / 水菜 30g
納豆 1パック / たくあん 20g
マグロ(刺身用) 40g

作り方

- 1 ボウルに塩麴、納豆を入れて混ぜ合わせる。
 - 2 マグロ、たくあんは1cm角に、水菜は1cm長さに切る。
 - 3 ①に②を混ぜ合わせる。
- ▼好みで刻みのりやわさびを添えてもおいしい。



料理 東京都世田谷区地域福祉部
介護予防・地域支援課

管理栄養士 可野 倫子氏

早期発見

早期治療



がん検診のための基礎知識

症状がないときにこそ定期的に検診を！

がんによる死亡者数は年間30万人を超え、死亡原因の第1位を占めています。その半面、日本のがん検診の受診率は2〜3割と国際的にみても極めて低いことが問題となっています。助かる命を確実に救うがん検診を積極的に受けるためには、「がん検診を正しく知ること」が何よりも必要です。

がんの場合は、ある程度進行しても、自覚症状が現れないことがあります。そのため、症状がなくても定期的に検診を受けることが大切です。このようなどことから、検診は「症状がない人」が対象となります。

検診で早期に見つかる確率が高いがんは？

現在、いろいろながんを対象に検診が行われていますが、「がん検診を行うことによって、そのがんによる死亡が確実に減少する有効性」が科学的に証明されているのは、胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がんの5つです。これらのがん検診については自治体が検診料の全額もしくは一部を負担し、より多くの人が検診を受けられるようにサポートしているところもあります。自治体からがん検診の案内があり、疑問が生じたときは、かかりつけの医療機関などに相談し、検診のチャンスを逃さないようにしましょう。

一方、がんが発生しても一定の大きさになるまでは検査で見つけることができません。また、がんそ

のものが見つけにくい形だったり、見つけにくい場所に発生したりした場合は見逃されることもあります。つまり、がん検診を受けても、全てのがんを完全に見つけられるわけではないことを知っておきましょう。

がん検診の流れはどのように進んでいく？

がん検診の流れは、検診によって「異常あり」の判定を受けた人は異常所見をさらに詳しく調べる精密検査に進み、がんと診断された場合は適切な治療を受けることとなります。中には、「忙しい」などの理由で精密検査を受けない人がいるようですが、それではがん検診で見つかるはずのがんを放置してしまうことになり、検診の効果が得られません。がん検診の流れを途中で中断することなく、最後まで進むようにしましょう。

どのような医療機関で精密検査を受ければよいのかは、検診を受けた医療機関やかかりつけ医に相談してください。

独立行政法人
国立がん研究センター
がん対策情報センター
センター長 若尾文彦氏
1986年横浜市立大学医学部卒業。2006年がん対策情報センター開設に伴い、センター長補佐、情報提供・診療支援グループ長併任となり、がん情報サービス(<http://ganjoho.jp>)の運用に従事。12年3月より現職。

表) 科学的に有効性が証明されたがん検診

対象臓器	効果のある検診方法	対象年齢	受診間隔
胃	胃X線	40歳以上	1年に1回
大腸	便潜血検査 大腸内視鏡	40歳以上	1年に1回
肺	胸部X線と喀痰細胞診 (喫煙者のみ)の併用	40歳以上	1年に1回
乳房	視触診とマンモグラフィ (乳房X線)の併用	40歳以上の女性	2年に1回
子宮頸部	細胞診	20歳以上の女性	2年に1回

医療の略語

[血液検査で使われる略語]



HbA1c ヘモグロビンエーワンシー (糖尿病を診断するための検査)

HbA1cは糖化ヘモグロビンともいいます。赤血球の中の赤い色素であるヘモグロビンがどのくらいブドウ糖と結びついているかを調べるもので、数値が6.5%以上の場合には糖尿病が強く疑われます。HbA1cは、1〜2カ月間の血中のブドウ糖濃度(血糖値)がどうだったかを反映します。血糖値が高くなるほど、また高い時間が長いほど、血中でブドウ糖とヘモグロビンが結びつく機会が多くなり、HbA1cが高

なります。

糖尿病関係の血液検査にはBSやFBSといった略語も出てきます。BSはBlood Sugarの略で血糖値のこと、FBSはfasting blood sugarの略で空腹時血糖値のことです。fastingは「絶食の」という意味です。ただしBSも一般的には空腹時血糖値を指します。FBS(空腹時血糖値)が126 mg/ml以上の場合には糖尿病が疑われます。

べんのよしみ
辨野義己

独立行政法人 理化学研究所イノベーション推進センター辨野特別研究室(特別招聘研究員)。農学博士。専門は腸内環境学、微生物分類学。1948年大阪生まれ。酪農学園大学獣医学科卒。東京農工大学大学院を経て、理化学研究所に入所。日本獣医学会賞、日本微生物資源学会 学会賞、文部科学大臣表彰・科学技術賞(理解増進部門)などを受賞。著書に『腸内環境学のすすめ』(岩波書店)、『健腸生活のススメ』(日本経済新聞出版社)などがある。



辨野義己の

お便り所からの ウンチク講座

▶▶▶大腸は病気の発信源◀◀◀

ウンチクについて40年

私が所属する理化学研究所(理研)は、2003年から独立行政法人となり、ノーベル化学賞を受賞された野依良治氏を理事長に迎え、新しく生まれ変わりました。理研の精神は新しい分野の研究を進展させると同時に、国民の健康度、文化度を上げるための研究成果を社会へ還元することであり、現在、約3400名の研究者が物理、化学、生物学の分野で活躍しています。私はここで40年間、ウンチとにらめっこしながら、その中にある微生物の研究を続けています。

健康を左右する腸内細菌

私たちの腸内環境は、それぞれの境遇やライフスタイルによって一人ひとり異なります。近年の研究で、この腸内に棲む細菌が、生活習慣病からアレルギー、精神疾患まで、さまざまな病気に関係していることが明らかになりつつあります。腸内にすてきな環境を作ることが健康の第1歩。エキサイティングな腸内細菌の世界を、ちよつとのぞいてみましょう。

ヒトが毎日出すウンチの重さは約200〜300グラム。約80%が水分、残り20%が固形分で、固形分が多すぎるとウンチが出にくくなります。また、これまでに固形成分は大半が食物カスだと思われていましたが、その半分が生きた腸内細菌でできており、残りの半分が食物カスや粘膜のはがれたものとされています。

この腸内に棲みついている常在菌を腸内細菌と呼んでいます。腸内細菌の中には、有害な物質を作る悪玉菌と有用な働きをする善玉菌、大部分を占める日和見菌などがいて、大腸の環境を作っているのです。

私たちの体の中で、大腸が病気の種類のもっとも多い臓器

です。意外に思われるかもしれませんが、病気の原因の多くは、腸内環境にあるのです。

腸内細菌の数は、糞便1グラムあたり6000億〜1兆個近く、種類は1000以上、重量は1.0〜1.5キログラムにも及びます。ちなみに、私たちの口の中には700種類以上、皮膚の表面にも400〜500種類、腔内には500種類以上の細菌がいるといわれています。私たちはこれら2500種類もの細菌と共存しながら生涯を終えなくてはならないのです。

大腸といえば、ウンチを作るだけの、暗い、汚い、臭い臓器と思っただけではないでしょうか。体の中で、脳や心臓といった臓器は大事にされるのに、不当な蔑視を受けている大腸。この大腸こそが、病気の発信源なのです。

ウンチは体からの便り

腸内細菌のバランスが崩れると、便秘や感染症、大腸がんや大腸ポリープなどさまざまな腸疾患の原因となります。また、認知症、肥満やメタボリックシンドロームとも深い関係を持っています。ですから、現在起きている多くの病気がその関与なしには語れないほどです。

その腸内細菌の様子を知る一番の方法は、自分の便を観察することです。ストーンと気持ちよく出すことができたか、どれくらいの量なのか、色や臭いはどうかなどをチェックしてみてください。そこから、どのような食事をすれば理想的なウンチが出るのかを考えられるのです。

今や、食事は考えて食べる時代になりました。毎日タップリで、見事なウンチと対面できるように努力してください。便器の観察力を向上させ、便所を便器のある場所にする事なく、体からの便りを受け取る「お便り所」にされますよう、願っております。

高齢者の脱水症状

高齢者、特に寝たきりのお年寄りには脱水症状を起こしやすいので、周囲の人は、そのことを念頭に置いてケアをしないと、短い時間で思いがけず重症に陥ることもあります。高齢者は、若い人に比べて体の中の水分の割合が減っており、水分が少し不足しただけで脱水症状を起こす恐れがあるので、気をつけなければなりません。

また高齢になると感覚も鈍くなるので、喉が渴いでいてもあまりそれを感じず、水分の補給がおろそかになりがちです。

健康なときでも脱水症状は起こることがあります。病気があるときはいつそう脱水症状を起こしやすくなりますので要注意です。血圧を下げる利尿薬が効き過ぎたり、かぜなどによる発熱や、体温調節の不良による発汗、嘔吐、下痢などでも脱水症状が起こります。

脱水の典型的な症状は、喉の渇き、皮膚や粘膜の乾燥、尿量の低下などです。高齢者の行動からまわりの人が脱水症状に気づくこともあります。元気がない、食欲がなくなった、動作が緩慢になった、無口になったなど横になることが多くなったなど

のときは注意が必要です。脱水は全身症状を悪化させるだけでなく、血液が固まりやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞の引き金にもなります。早めに発見して対処しなければいけません。

脱水が疑われたら、自分で水分をとれる状態なら、お茶や湯冷まし、スポーツドリンクなど好みのものを飲ませてあげてください。

自分で口から水分をとれない状態のとき、高熱が続くとき、ぐったりして意識の状態が悪いときなどには点滴で水分を補う必要がありますので、医師の治療を受けなければなりません。

脱水を予防するためには、普段から水分を十分に摂取することが大切です。食事以外に、1日1000～1500ccの水分をとることが望ましいとされています。



スタッフ紹介



川岸 真弓

あけましておめでとうございます。
 昨年はオリンピックという華やかな祭典や、ショッキングな出来事などがありました。が無事家族で過ごせたことに感謝しつつ、今年は日々成長していく娘と一緒に、新しいことにチャレンジしていきたいと思っております。
 皆様にとっても、健康で実りある1年になりますよう、お祈り申し上げます。



- 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 / 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

