



## 小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.75

ご挨拶

院長 小森 貴



青空がまぶしい日々となりました。夏の暑さに負けないよう、十分に水分と休養をとってお過ごしください。

さて皆さんは、切り傷や擦り傷などのけがは、どのように治していますか。「化膿し

ないように消毒薬を使う」「ガーゼを当てて保護する」「傷口は濡らさないようにして乾かす」「かさぶたは治る時にできるので、自然に取れるまで放置する」という人が多いのではないのでしょうか。従来はそれが常識とされてきました。しかし最近では、小さな傷ならむしろ逆に、「傷は消毒せず、流水でよく洗う」「乾燥させないために、傷口には直接ガーゼを当てない」「かさぶたは傷の治りを遅くする」と考えられてきています。

消毒薬や消毒薬を含む軟膏は、傷周囲の細菌を死滅させますが、それと同時に再生しようとする組織の細胞も殺してしまいます。消毒以外に細菌を減らすには、流水での洗浄が最も効果的です。日本の水道なら安全で十分きれいになります。

皮膚が傷つくと、出血したり滲出液が分泌したりしますが、この血液や滲出液には細菌を殺す免疫細胞や細胞の再生を促す成分が含まれています。それを守るには、乾燥させず潤った環境を保つ必要があるのです（傷には異物や細菌が付いている可能性もあるのでよく洗う必要があります）。ガーゼはそれらの成分を吸い取ってしまい、再生が妨げられるばかりでなく、患部から引きはがすときに出血したり痛い思いをしたりすることになります。かさぶたも上皮細胞再生の妨げになります。傷口を湿潤環境に保ち、感染を防ぎ、痛みを和らげるためには、家庭用創傷パッドのような創傷被覆材（ドレッシング材）を使用し、滲出液があふれるようになつたらドレッシング材を交換し、傷が治るのを待ちます。

ただし、治りが悪い場合や、大きい傷や深い傷、化膿した傷などでは別の治療法も考慮しなければなりませんので、早めに受診してください。



# 戸外でのけがや事故への対策



戸外では、熱中症や虫刺され、打撲に捻挫、出血、切り傷など思いもよらないけがや事故の危険性も高まります。いざという時、慌てずに対処できるように基本知識を知っておきましょう。

## 熱中症

喉が渴いていなくても  
こまめに水分補給を

熱中症のおよそ6割は、重症度分類(表1参照)のI度に当てはまるといわれ、この段階で適切に対処することが重症化を防ぐポイントになります。めまいや立ちく

らみ、筋肉痛やこむら返りなどは熱中症(脱水症)のサインです。

このような症状が見られる場合や汗を拭いてもどんどん出てくる時は、涼しくて風通しのよい場所に移動し、水や水で体を冷やし、水分、糖分、塩分を補給します。自分で水が飲めなかったり、意識がない場合は、直ちに救急車を要請しましょう。

## 虫刺され

虫の種類に応じた対策を  
ハチ毒には自己注射製剤を準備

虫刺されの中で最も気をつけたのがハチです。初めて刺された時は痛みだけでよくなることが多いものの、2回目以降はアレルギー反応が起こり、刺された直後にアナフィラキシーという激しいショック症状になることがあります。呼吸困難や嘔吐、下痢、低血圧、意識不明などの症状が出た時は直ちに医療機関に行き、手当を受けましょう。アナフィラキシーは症状が出てから30分で亡くなることもあるので、ハチに一度刺された経験があり、戸外での活動が多い人や医療機関までの道のりが遠い人は、医師に相談して「エピペン®」というアドレナリン自己注射製剤を処方してもらい、携帯することを勧めます。自分で太腿に注射して使います。

ハチの中でも特にスズメバチは攻撃性が強く、7〜10月は被害に最も遭いやすい時期なので、戸外で活動するときは「黒っぽい服を着ない」「整髪料や香水などをつけない」などの注意も必要です。ムカデにかまれると激しい痛みやしびれを感じ、患部が赤く腫れてきます。医療機関を受診し、症状を和らげる薬を処方してもらうのがよいでしょう。ムカデも何度もかまれるとアナフィラキシー・ショックを起こすことがあります。石の下や土の中を触る時は軍手を着用し、十分に気を付けましょう。



表1 熱中症の重症度分類と対処法

熱中症の重症度分類	症状	対処方法
I度	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量の汗	涼しくて風通しのよい場所に移動。安静にして体を冷やす。水分・塩分・糖分を補給。
II度	頭痛、吐き気、嘔吐、全身倦怠感(だるさ、疲れ)	I度の対応を持続する。症状が改善しない、III度に悪化した場合は医療機関を受診。
III度	意識障害、けいれん、高熱	I度、II度の対応を持続する。すぐに救急車を呼び、医療機関を受診。

また、脱水症を予防することも肝心です。喉が渴いていなくてもこまめに水分を補給します。普通の水より塩分や糖分がバランスよく配合された経口補水液が効果的だといわれており、薬局などで手軽に購入できるので、戸外で活動する際に携帯することをお勧めします。さらに通気性がよくて吸湿・速乾性に優れた衣服や帽子を着用し、こまめに休憩も取りましょう。熱中症の約半数は65歳以上の人の人なので、特に留意しましょう。

一方、虫刺されの中でとりわけ激しいかゆみを生じるのが毛虫によるものです。チャドクガの幼虫が、木の上から降ってきて、気付かないうちに刺されることもしばしばあります。毛虫の毒針を取り除くことが必要ですが、その長さは0.1ミリと短いうえに飛び散って刺さるので、粘着力のあるテープを患部に貼って剥がして取るとよいでしょう。毒針を抜いたら、毛虫に刺された部分を強く押し、毒を出し、水で洗い流します。搔いたり、擦ったりすると毒針が皮膚の中に入り込み、症状がひどくなります。

また、最近では森林や山野でマダニに刺される人が増えています。マダニを介し全身の重い症状が出現したり、時には命を落としたりする感染症「重症熱性血小板減少症候群（SFTS）」も見つかりました。マダニは身近な公園や庭の草むらなど、自然界の中では広くどこにでも生息しています。マダニの活動は夏に活発になるので、予防のため、戸外での活動には長袖・長ズボン、足を完全に覆う靴、首にタオルを巻くなどして、肌を露出しないようにしましょう。

### 打撲・捻挫・骨折

#### 適切な応急手当を行い医療機関に直行する

打撲の中でも、胸やお腹、背中を強く打ちつけた時は内臓や脊椎、脊髄などの重要な臓器を損傷している恐れがあるので、目立った外傷がなくても様子を観察し、慎重に対応します（表2参照）。

### 表2 外傷のない打撲の受診タイミング

部位	対応
胸部	特に呼吸時の胸痛が続く時は医療機関を受診。
腹部	時間とともに腹痛、お腹の張り、吐き気が強くなったら医療機関を受診。
背中	安静にした後、念のため医療機関を受診。

### 骨折の応急手当



捻挫をしたら、痛めた関節を動かさないように段ボールなどで固定し、湿布がない時はぬれタオルで冷やすなどの応急手当を行ってから医療機関を受診し、治療を受けましょう。

患部が腫れ上がり、痛くて動かせない時や不自然な変形がある時は、骨折している可能性があります。応急手当として、傷口がある場合は、ガーゼやタオルを当てて傷口を保護したうえで、骨折した部分はずれたりしないように固定します。骨折している部分がわからない時は広い範囲を固定するのが原則です。また、固定に使う副木がないときは段ボールや週刊誌、傘などで代用します。

### 出血・切り傷・刺し傷

#### 圧迫による止血を行い傷の状態によって受診を

戸外での活動中には思わぬ切

り傷や刺し傷に見舞われることがあります。出血があれば、清潔なガーゼやタオルを当てて片手で圧迫し止血します。傷口が汚れている時は流水で洗ってから処置しましょう。



### 出血時の応急手当

傷口からにじみ出るような静脈からの出血は、直接圧迫することです。ほとんども止まります。出血量が多い場合は両手で強く圧迫するのがポイントです。血が止まったらガーゼで傷口を覆い、その上から絆創膏か包帯をします。傷口が深い場合は、縫合など適切な治療を受けましょう。釣り針が刺さった時も自分で無理に抜こうとせず、医療機関で取り除く処置を受けるほうが安全です。

### 溺水

#### 睡眠を十分に取って体調を整え泳ぐ前は準備体操を念入りに

海水浴に出かけ、泳いでいたら足がつって、溺れそうになったら人は少なくないでしょう。足がつるのは毛細血管が急に収縮し、うまく伸びないからです。夏といっても海水の温度はそれほど高

くありません。泳ぐ前には念入りに準備体操をしましょう。さらに海水浴の前日は睡眠を十分に取って、体調を整えておくことも大切です。

泳いでいる最中に足がつってしまったら、しばらくじっと浮かんでいると痛みが治まってくるので、慌てないことです。体力に自信がない人は浮輪を利用すると安心でしょう。

溺れて意識がない人に応急手当を行う場合は、救助者の安全が確保された時点で心肺蘇生を行います。心肺蘇生は、胸骨の下半分に両手のひらを重ねて、上から垂直に体重をかけて、1分間に少なくとも100回のテンポで圧迫します。腹部を圧迫して飲んだ水を無理に吐かせる必要はありませんが、心肺蘇生を行っている時に水を吐いたら、気道に入らないよう顔を横に向けて吐いた水を出し、口の中をきれいにしてから再び心肺蘇生を続けます。

また、ぬれた衣服を脱がせてタオルケットや毛布で包み、体温が下がらないように保温にも気を配りましょう。なお、海上沖合いで救助を要請する時は海上保安庁の「118番」に電話します。



# ラジオ体操で 生命力もアップ 心も体も若返る!

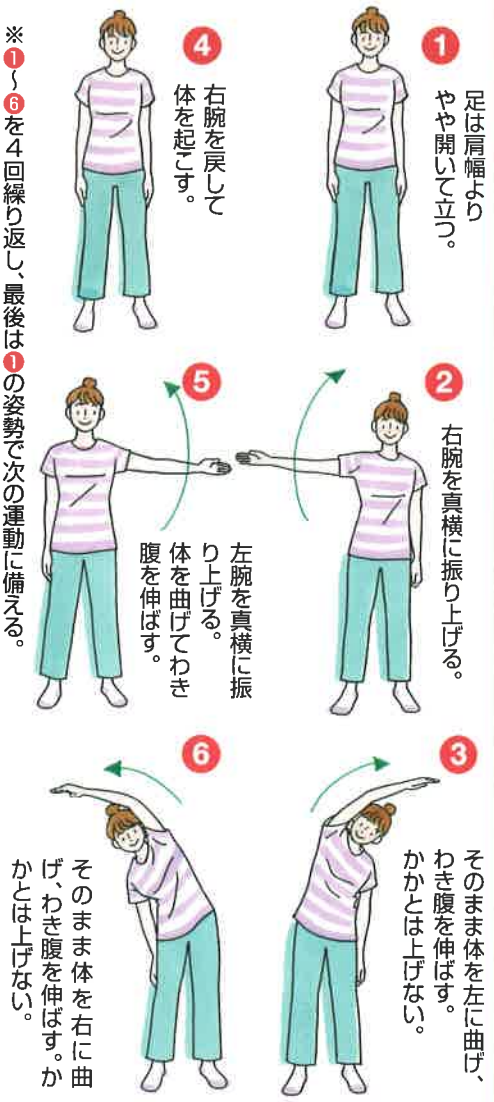
監修：  
中京大学スポーツ科学部  
教授 湯浅景元氏  
医学博士、体育学修士。専門  
はバイオメカニクス、コーチング  
論。大学で教壇に立つ傍ら、  
市民の健康づくりのための運  
動を長年にわたり指導してい  
る。テレビ出演や講演会など  
を通して、運動の重要性の普  
及に努めている。健康づくりや  
運動に関する著書多数。

ラジオ体操は、誰もが子  
どもの頃から慣れ親しみ、  
誰にでもできる体操なので、  
「軽い運動」とあなどられ  
がちですが、実は消費カロ  
リーの多い運動です。

ラジオ体操第1・第2を  
メリハリを付けて真剣に行  
うと息が切れ、健康な人の  
場合、脈拍は安静時の約2  
倍に上がります。15分程度  
続けて行えば、消費カロ  
リーはおよそ60キロカロ  
リー。1日の運動量として  
望ましいとされているのは、  
成人男性で300キロカロ  
リー、成人女性で200キ  
ロカロリーですから、ラジ  
オ体操だけでその5分の1  
から3分の1に匹敵するこ  
とになります。

## 体を横に曲げる運動

目的 背骨を柔軟にし、姿勢を保つ骨格筋を刺激する



1 足は肩幅より  
やや開いて立つ。

2 右腕を真横に振り上げる。

3 そのまま体を左に曲げ、  
わき腹を伸ばす。  
かかとを上げない。

4 右腕を戻して  
体を起こす。

5 左腕を真横に振  
り上げる。  
体を曲げてわき  
腹を伸ばす。

6 そのまま体を右に曲  
げ、わき腹を伸ばす。か  
かとは上げない。

**きつと感じる場合**

体を曲げる時、腕が耳に付かなくてもよい。  
勢いよく曲げずに、ゆっくり動き始める。

**しっかりと行いたい場合**

腕は勢いよく遠くを通して振り上げる。  
腰から上の体全体を、真横に倒す。

## 体を前後に曲げる運動

目的 腰椎部を柔軟にし、腰の圧迫を除いて腰痛を予防する



1 足は肩幅より  
やや開いて立つ。

2 上体の力を  
抜き、下に向  
かって曲げて  
いく。

3 上体の重みで弾みをつけ、  
自然に呼吸をしながら  
3回曲げる。

4 体を起こす。

5 両手を腰に当て、ゆっくり息を  
吐きながら上体を反らしていく。

6 後ろを見るようなつもりで  
反らし、体を起こす。

**きつと感じる場合**

上体を倒す時に、少し膝を曲げて行う。  
後ろに反る時は、痛くないところまでで止める。

**しっかりと行いたい場合**

上体を倒す時は、膝を曲げず、真下に深く曲げる。  
後ろに反る時は、手で腰を押しながら思い切り反らす。

### ポイント

- 1 体を曲げる時は、勢いをつけずに、ゆっくりと行う。
- 2 伸ばしている部分の筋肉を意識する。
- 3 息を止めたり、息が浅くなったりしないようにする。
- 4 運動後には水分を補給する。

# 長寿のための アランチ エイジング食



## 筋力を強くする食事

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  
リーダーを経て現職。専門は寿命制御遺伝子の分子遺伝学  
など。著書に「長寿の秘密は「ときめき脳」にあった」(廣済堂新  
書)など多数。

### 筋力アップにはたんぱく質が鍵

元気で長生きをするためには、足腰の健康が欠かせません。つまづきや転倒を防ぐためには、足を上げる筋力や体を支えるための踏ん張る力をつけることが何より大切です。そこで役立つのが、たんぱく質をしっかり食事から取ることです。

たんぱく質は、何といっても肉に豊富です。例えば、ロースト用の豚ロースやヒレ肉200gには、たんぱく質が約50g含まれます。一方、アジ1匹にはたんぱく質が

### 筋肉量は加齢とともに減少

15gくらいです。1日に必要なたんぱく質の量は、厚生労働省の食事摂取基準でも、70歳以上の男性で60g、女性で50gと、50歳以上の成人と同じ数値になっています。主菜は魚と肉を交互にするなど、肉も意識して食べてみましょう。肉の脂質が気になる場合は、脂身の少ない部位を選びましょう。

筋肉の量は25〜30歳ごろから減少し、高齢になると急速に進行します。この現象を「サルコペニア」「老年性症候群」ともいいます。

放置すると歩行が困難になり、骨折を引き起こすなど、高齢者の活動能力の低下の大きな原因となります。また、外出が減り家にもりがちとなると、認知症につながることもいわれています。筋肉量の低下の原因は、加齢や運動不足以外に、たんぱく質不足が一因です。不足しないように食事で補いましょう。

また、骨の健康のために組み合わせたいのが、カルシウムの多い乳製品、大豆イソフラボンや大豆たんぱくを含む豆腐や納豆などの大豆食品、ビタミンDの多いキクラゲや干しシイタケ、ヒジキなど。ビタミンDは、日光浴でも補給できます。春・秋は15分ほど(夏場なら午前中に)、冬場なら30分を目安に日光浴を心掛けましょう。

今日からチャレンジ!

## 豚ヒレ肉のオレンジロースト

▼1人分エネルギー量 180kcal  
▼塩分 1.2g  
▼調理時間 30分

### 材料(2人分)

- 豚ヒレ肉(1切れ40g)..... 160g
- オレンジジュース..... 100cc
- マーメイドしょうゆ..... 大きじ1
- 赤ワイン..... 大きじ½
- オレンジ..... 1個
- パプリカ..... ¼個
- リーフミックス..... 60g
- 塩..... 小さじ½
- こしょう..... 少々
- 片栗粉..... 小さじ¼
- 水..... 小さじ1

### 作り方

- 1 豚ヒレ肉に塩こしょうをすりこむ。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせ、1の豚肉を20分程度漬け込む。
- 3 付け合わせの下ごしらえをする。オレンジは皮をむき輪切り、パプリカは千切りにし、リーフミックスは洗っておく。
- 4 フライパンに汁気を切った肉を並べて焼く。(オーブンなら200℃、20分)
- 5 Aのつけ汁は鍋に移し入れ煮立て、水溶性片栗粉でとろみソースをつくる。
- 6 皿に肉を盛り付け、付け合わせの野菜を盛り、最後に5のソースをかける。

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







# がん検診のための 基礎知識 子宮頸がん 検診

20歳以上の女性は2年に1回の細胞診を

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兼任となり、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。

子宮がんには、子宮体部に発症する「子宮体がん（以下、体がん）」と子宮の入り口である子宮頸部に発症する「子宮頸がん（以下、頸がん）」があります。体がんは頸がんはほぼ同数ですが、体がんは50〜60歳代に多く、頸がんは30〜40歳代に多いという特徴があり、特に頸がんでは、20〜30歳代での増加が問題になっています。頸がんとの関与が明らかになっている「ヒトパピローマウイルス（HPV）」は、男女を問わず誰でも感染しますが、多くの場合、気付かないうちに体内から排除され、その後も感染と排除を繰り返します。排除されずに感染が続くと、その一部が前がん状態（異形成）になり、さらにはがん化してきます。

表) 子宮頸がん検診の各検査の方法と特徴

検査名	方法	特徴
細胞診	子宮頸部の表面から綿棒などで細胞をこすりとり、顕微鏡でがん細胞の有無や種類(組織型)を調べる。	検査の感度(がんを正しく診断する精度)は50〜80%。
コルポスコープ診	子宮頸部の粘膜表面を拡大し細部まで精密に観察できるコルポスコープを用いた検査で、肉眼では観察できない病変を見つけ、同時に組織を採取する。	組織診と併せて行われることが多い。
組織診	コルポスコープ診によって病変を確認後、疑わしい部分から組織を採取し、顕微鏡でがん細胞の有無や種類(組織型)を調べる。細胞診よりもさらに詳しい検査。	精密検査を受けた人から子宮頸がんが見つかるのは約10%弱で、高率だといわれている。

頸がんでは検診効果が証明  
 ン補充療法を受けるとかかりやすくなるとも言われます。  
 頸がんの検診は非常に有効で、早期発見・早期治療でがんが亡くなる人を減らす効果が証明されています。一方、体がんではその効果がはっきりしていません。そのため、子宮がん検診の対象は頸がんのみで、20歳以上の女性は2年に1回、検診を受けることが勧められています。検診では、がん細胞の有無やがん細胞の組織型を顕微鏡で調べる「細胞診」が行われます。なお、体がんは進行していない早期の段階で出血することが多いので、少量でも不正出血や閉経後の出血がある場合は速やかに受診し、必ず診察を受けてください。約1%の人は「精密検査が必要」と判定され、「疑わしい病変の部位」と「悪性の可能性の程度」に応じて、コルポスコープ診や組織診が行われます。  
 検診で発見された頸がんのうち、60%以上はがんが上皮（表面層）にとどまる早期の段階で、手術でがんを取り除く場合でも子宮頸部を一部切除するだけで子宮を残すことができます。また、完治する可能性も極めて高いといわれています。  
 一次検査や精密検査で「異常なし」の判定でも、2年に1回、細胞診による検診を受けましょう。

## 医療の略語

### [現代病と呼ばれる病気の略語]



## MSW 医療ソーシャルワーカー (療養生活に関する心配事の相談に乗ってくれる)

MSWはMedical Social Workerの頭文字です。ソーシャルワーカーとは、生活に困っている人などを援助する社会福祉の仕事をする専門職のことで、メディカル(医療の)という言葉がつくMSWは、主に病院に在籍して、病気を抱えている人や家族の入院中や在宅での療養生活がうまく送れるように援助する人といえます。

医療費や生活費が心配な時は、利用できる社会福祉制度やその相談窓口を紹介してくれます。在宅で療養するにあたっては、ケアマネジャーや訪問介護・訪問看護の窓口と連携をとり、患者団体などとの橋渡しをしてくれることもあります。また入院中、医師や看護師への要望も、相談や調整してくれます。上記のことで心配なことがあれば、MSWに相談してみるとよいでしょう。



辨野義己の

# お便り所からの ウンチク講座

辨野 義己氏

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)、『大便通』(幻冬舎新書)、『整腸力』(かんき出版)などがある。

## ▶▶ 老化する「腸年齢」 ◀◀

### 腸年齢チェックシート

該当する項目に✓チェックをいれてみましょう

- トイレの時間は決まっていない
- おならが臭い。臭いといわれる
- 朝食は食べないことが多い
- 食事の時間は決めていない
- 野菜不足だと感じる
- 肉が大好き
- 牛乳や乳製品が苦手
- たばこをよく吸う
- アルコールをいつも多飲する
- 顔色が悪く、老けて見られる
- 肌荒れや吹き出物が悩みの種
- ストレスをいつも感じる
- 運動不足が気になる
- 寝つきが悪く、寝不足
- 息まないと出ないことが多い
- 排便後も便が残っている気がする
- 便が硬くて出にくい
- コロコロした便が出る
- 時々便が緩くなる
- 便の色が黒っぽい
- 出た便が便器の底に沈みがち
- 便が臭い。臭いといわれる

### 腸年齢の判定基準

- ✓が4個以下の人:腸年齢は若くてバッチリ合格! 今の生活を続けて。
- ✓が5~9個の人:腸年齢は実年齢より少し上。でも気を抜かないで。
- ✓が10~14個の人:腸年齢は崖っぷち。転げ落ちる寸前です。
- ✓が15個以上の人:腸年齢は60歳以上。即、快腸になる生活を開始。

年齢を重ねると、腸も老化していきます。加齢に伴う生理的な老化が、腸の中の老廃物を出す力(腸管運動)にも大きな影響を与え、腸内に有害な腐敗物質が溜まりやすくなっていくのです。その結果、便のにおいがきつく、出る量が少なく細かい便になり、排便後に残存感ですっきりしないのです。また加齢により腸内細菌のバランスが崩れ、「善玉菌」が急激に減少し、「悪玉菌」が増加してきます。

このように腸管運動が鈍くなり、腸内細菌の状態が変化する「腸年齢の老化」は、さまざまな生理機能を低下させ、腸内腐敗による有害物質が腸管から吸収され、老化がさらに加速するという悪循環を生みます。

腸年齢の老化度を測定する「腸年齢チェックシート」(左)を用いて、大便の提供者56人を調べたところ、若い人ほど腸年齢と実年齢に開きがあり、また、腸年齢が高いほど善玉菌の代表であるビフィズス菌が少ない、という結果で

した。腸年齢の老化が急速に進み実年齢と腸年齢が逆転している現実、生き物としての危険信号といえます。

このチェックシートを用いて、腸年齢と健康意識に関する調査(第23回ヤクルト健康調査、2007年)を、東京と大阪の20~60歳代の女性600人に実施したところ、①年齢が実年齢より若く理想的な人は、全体の38.5% ②若い人ほど腸年齢が実年齢より老化③肥満、ストレス過多の人で特に腸の老化が進行④腸年齢の若い人が多いのは、「専業主婦」「ストレスの少ない人」「プロバイオティクス※を摂取している人」⑤腸年齢が若い人ほど、腸の健康を気遣う傾向、というものでした。

また、腸年齢調査結果と「肌」「脳」の意識については、腸年齢が若い人ほど、①肌の悩みは少ない②肌や脳の衰えを感じる事が少ない③脳の老化現象も顕在化しにくい、とのことで、腸年齢調査結果とエイジングに関する意識は、腸年齢が若い人ほど、①加齢によって

失うものより得るもののほうが大きいと考えている②健康状態・体力・気持・容姿なども若い傾向③プロバイオティクスの摂取頻度が高い、という結果でした。

つまり、腸年齢の若さを保つことこそが健康長寿への近道で、プロバイオティクスなどを摂取して日常的に腸の健康を気遣い、規則正しくストレスの少ない生活で人生に明るく前向きな人ほど、腸肌、脳を含めた全てにおいて若さを保っている傾向にあるのです。

腸内環境改善のため、乳酸菌飲料を毎日100cc、またはヨーグルトを200g以上、あるいは納豆を1パック食べていけば、チェックテストの結果から「マイナス5歳」と考えられます。さらに腹筋運動で、便を排泄する力が強くなり、食物繊維をたくさん取ると乳酸菌が増えて便秘になりにくくなります。これらをしばらく続ければ、チェックシートの該当項目が減ってくるでしょう。

\*プロバイオティクス…摂取すると生きのまま腸に到達し、人の健康に良い影響を与える微生物や、それを含む食品。代表的なのが乳酸菌、ビフィズス菌、納豆菌など。



腰痛

6割以上の人が経験するともいわれる腰痛は、若い人や女性にも多く、きちんとした治療を受け、予防策を取り入れないと慢性化して長く苦しむことになります。しかし、ほとんどの場合は、姿勢を腰椎(腰の骨)にとって正しくすることで予防ができます。

■ 日常の姿勢に気をつけることが基本

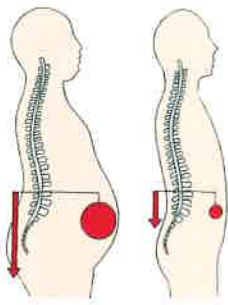
実際に腰痛が起きてしまった場合は、受診して医師の治療を受け、指示を守ることが大切です。腰痛は、ふだんからの姿勢改善や不用意な動作をしない注意で、かなり防ぐことができます。

● まず、正しい姿勢を知らなければなりません。脊椎は横から見ると大きなS字を描いており、腰椎の部分ではゆるやかに前側に弯曲しています。立った状態では骨盤は垂直ではなく、約30度前側に傾斜しています。座った場合も、この状態を維持する姿勢が正しい姿勢といえるでしょう。

● デスク作業で腰痛になる人の多くは、猫背ほどでなくとも、少し前屈みの姿勢で仕事をしています。そうすると、腰椎が前弯を保てず、椎間板に多大なウエイトがかかります。適度な高さの机と椅子で、なるべく深く

腰掛けると、改善されます。家事をする場合は台所の調理台や流しが低すぎないことが基本で、なるべく中腰にならないように気をつけることが大切です。何か重い物を持ち上げる時には、その物に体を近づけ、しっかりと腰を下ろしてから持ち上げることを心がけましょう。

● 自動車の運転も腰にストレスがかかる動作です。近年では腰椎の前弯を強制的に保つランバースポーツがついている車が多く負担軽減しています。車で長距離ドライブをするなどは、必ず硬めのクッションを折って腰の上部に当てるようにしましょう。また、姿勢を崩した状態での運転は腰にとって最も悪い姿勢です。背もたれをほとんど倒さず、深く座り、ハンドルとの距離は手をかけても肘が伸び切らない程度の近さで運転することが、腰への負担を減らします。



太っている程、腰椎にかかる力は大きくなり、それを支える背筋の負担も大きくなる

✿ スタッフ紹介 ✿



桶蔭 昌代

じめじめした梅雨も明け、太陽の日差しがまぶしい季節となりました。

毎年、お盆には実家に帰り、小学校からの同級生たちと会うことを楽しみにしています。

そして、昔を振り返り、お互いみんな変わらないねと言っています(笑)。

何年たっても友人たちとの時間を大切にしていきたいと思います。



- 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

