



ご挨拶



院長 小森 貴

食欲の秋となりました。食欲があるのは大いに結構なのですが、食べ過ぎて肥満になると、さまざまな病気の引き金になるので要注意です。肥満と関連の深い病気の1つに糖尿病があります。「糖尿病が強く疑われる人」と「糖尿病の可能性を否定できない人」の合計は、2007年の時点で2210万人に上っており（国民健康・栄養調査）、現在ではさらに増加していると考えられます。そして大半が「2型糖尿病」という、食事や運動などの生活習慣が大きく影響しているタイプです。

糖尿病は、体を動かすエネルギーとなるブドウ糖が、細胞の中に取り込まれなくなって血液の中にあふれ、血糖値（血液中にどのくらいブドウ糖があるかを示す値）が高くなる病気です。インスリンという血糖を下げるホルモンが、足りなくなったりうまく作用しなくなったりすることによって起こります。

糖尿病は初期には自覚症状がないため、放置されているケースも多いのですが、高血糖状態が続くと血管が傷つき、眼や腎臓、神経をはじめとしたさまざまな合併症が表れます。悪化すると失明や透析導入、下肢切断、脳梗塞、心筋梗塞など重大な病気に進行しますので、糖尿病になった人は、早期からきちんと治療し、血糖値をコントロールすることがとても重要です。

過去1〜2カ月の血糖の平均値を反映する指標にHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）があり、HbA1c 6.5%以上で糖尿病と診断されます。目標とする値はこれまで複雑な数字だったので、専門家たちが協議し、病気の段階に応じてHbA1c（国際基準・NGSP）の目標値を「6%未満」「7%未満」「8%未満」とわかりやすくすることが、今年5月に日本糖尿病学会から発表されました（「熊本宣言2013」）。

糖尿病は、早期なら薬物を用いずに、食事療法や運動療法だけで改善が期待できます。健康診断などで高血糖を指摘された人は、何も症状がなくても医療機関を受診し、医師とよく話し合って治療を開始しましょう。

首・肩の凝りや痛み、がまんしていませんか？



悪化させると全身の不調にも!

監修・資料提供:山田朱織氏 16号整形外科院長。医学博士。枕や睡眠姿勢の研究を専門とし、頸椎治療の一環として日本で初めての「枕外来」を開設。

首や肩の凝りに悩む人は非常に多く、もはや「国民病」といえます。首や肩の凝りの多くは、姿勢や寝具、生活習慣などに起因します。ガチガチに凝って首が回らなくなる前に、日常生活を見直してみましよう。

首の負担は想像以上

頭の重さは、成人で約4〜6kg。重力に逆らってその重さを一日中支え、上下左右に動かしたり回したりする複雑な動きをコントローリングしている首には、毎日大きな負担がかかっています。その首にさ

らに負担をかけるのが、体の軸が崩れた姿勢です。もし右下の囲みに挙げたような習慣があれば、意識して直しましょう。

首の骨は広い意味で背骨の一部です。首に7個の骨（頸椎）があり、背中に12個の骨（胸椎）、腰に5個の骨（腰椎）があります。頸椎には神経の束（脊髄神経）が

首や肩に負担のかかる姿勢の例

✦バッグを片方の肩にかけたり、片方の腕に提げたりする▼体の軸がずれ、首の痛みや凝り、体のゆがみを引き起こす。リュックサック型のバッグやカートを使ったり、左右均等に荷物を持つなどする。

✦下を向いてシャンプーをする▼なるべく首と腰を曲げない姿勢で。

✦低い流し台で腰をかがめて食器洗いをする▼流し台に合わせて上半身をかがめると、首、背中、腰に負担がかかる。

✦背中を丸めた姿勢で作業する▼背もたれと体とにすき間があると姿勢が安定しない。頭が体の軸より前に出ると、首の負担は約3倍に。

かがむ姿勢やのぞき込む姿勢も要注意。また、うつぶせ寝、半うつぶせ寝（うつぶせ寝の姿勢で顔だけ横向き）は首の姿勢が悪いだけでなく、しびれやむくみの原因にも。そのほか、立っている時は、肩が水平になっているか、頭が前に出ているかを気をつける。

通り、8本の細い神経（頸神経）に枝分かれして、頭や首回り、肩や腕、指先へと左右に分かれて広く支配しています。そこに障害が

首の構造



起きると、顔のしびれや耳鳴り、歯の痛み、目のかすみなどが起こってきます。また首がゆがむと、体の他の部分が代償しようとして負担がかかるため、片側の手にしびれや痛みが起きたり、脊椎が側湾したり、背が丸くなり、歩き方がおかしくなったりすることもあります。

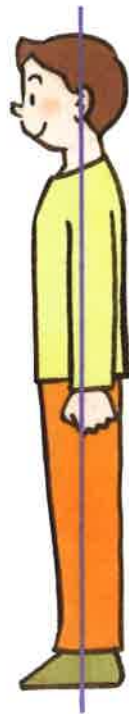
首は体の軸の要です。首の姿勢バランスが崩れれば全身に影響しますから、悪化させないうちに早めに解消しましょう。



こんな**症状**が あつたら**受診**を

首・肩の凝りや痛みは、明らかな原因疾患がない一過性の
場合が多いのですが、重篤な状態があることもあり、その
場合には、まず原因疾患の治療が優先です。日に日に痛
みがひどくなり改善されない、一気に痛みが発症してその
後もずっと続く、痛みが広がっていく、手がしびれる、物を
落とす、力が入らず雑巾が絞れない、などといった症状が
あつたら、「年のせいだろう」と放置せず、早めに受診して
ください。

これが正しい姿勢



正しい姿勢は頭から
背中、腰、足まで一
直線のライン。

首・肩凝りを楽にするためには、「正しい姿勢」を意識して心掛けることです。正しい姿勢とは、重力に打ち勝つて最も長く立っていられる姿勢です。頭から背中、腰、かかとまでまっすぐな軸があり、頭の上からピンと糸で吊されていようなつもりで立ってみてください。

心を通る線から頭が7cmはみ出ている時には、頭の重さを支える負担は正しい姿勢の約3倍、20kg近くにもなっています。20kgといえば、お米で考えても相当な重さ。普段の何気ない姿勢が、首に思わぬ負担を強いているのです。一方、寝ている間の姿勢は意識できません。しかし重力方向から解き放たれ、2本足歩行で疲労した首や肩、背中から腰までを休めるのは横たわっている時だけなので、その間に正しい姿勢をとって

寝ても起きても 「正しい姿勢」を

こまめに首の疲れを取る

いることはとても大切です。睡眠中の正しい寝姿勢とは、じっと動かないのではなく、自然に寝返りを打っている状態です。成人は1晩に約20〜30回、寝返りを打っているといわれ、滞った血液や体液を末梢まで循環させ、体温を調節し、1日の疲れを取り除いています。起きた時に首や肩、腰が痛かったり、疲れが取れていなければ、寝姿勢が悪い可能性が高いので、睡眠環境を見直してみしましょう。

姿勢を正しくする以外にも、日々、次のようなことに気を付けていけば、首の負担を和らげ、寝違えなどの予防になります。

① **違和感があつたら温める**…起き上がった時や振り向いた時、動いた時などに痛みや違和感を覚えたら、無理に首を動かさず、できれば横になって首を休めましょう。

熱を持つていなければ、蒸しタオルや首枕（下記参照）などで首を温めましょう。運動などで首に負担がかかった時にも、寝る前に蒸しタオルで首を温めておくと、寝違えを起こしにくくなります。

首枕の作り方



スポーツタオルを縦に半分に折り、さらに半分に折って首の高さに合うように調節する。タオルの片端を首に当て、1周目はタオルと喉の間に指1本入るくらい緩めに巻く。2周目はタオルがたるまないように押さえながらきつちり巻く。巻いたタオルの下側に巻き終わった片端を入れ込み、固定する。

② **毎日お風呂につかる**…首まで湯船につかるほうが、首や肩の血流がよくなります（心臓に疾患のある人は医師に相談のこと）。

③ **睡眠環境・寝具を見直す**…フィットする高さの枕を使うことが重要です。横向きに寝た時に、額・鼻・顎から胸までが一直線になっている高さが適切です。コロコロと自然に抵抗なく寝返りが打てて、寝違えを防ぎ体の疲れが取れます。また、マットレスは腰が沈むほど軟らかすぎず硬すぎない物を選びましょう。ラベンダーなど、リラックスを促す香りを利用するのもお勧めです。

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、ほとんどの
人におなじみの体操なの
で、伴奏の音楽がかかれば
自然に体が動き出すと思
います。

音楽に合わせることは、
実は非常に大切で、ラジオ
体操が効果的な運動である
ポイントの1つです。音楽
とリズムに合わせて体を動
かすことは、自然と脳神経
を使うことになり、体操の
効果を高めることができる
のです。

体をねじる運動

目的 上体をひねり、背骨を柔軟にして腹部の
圧迫を取り除く

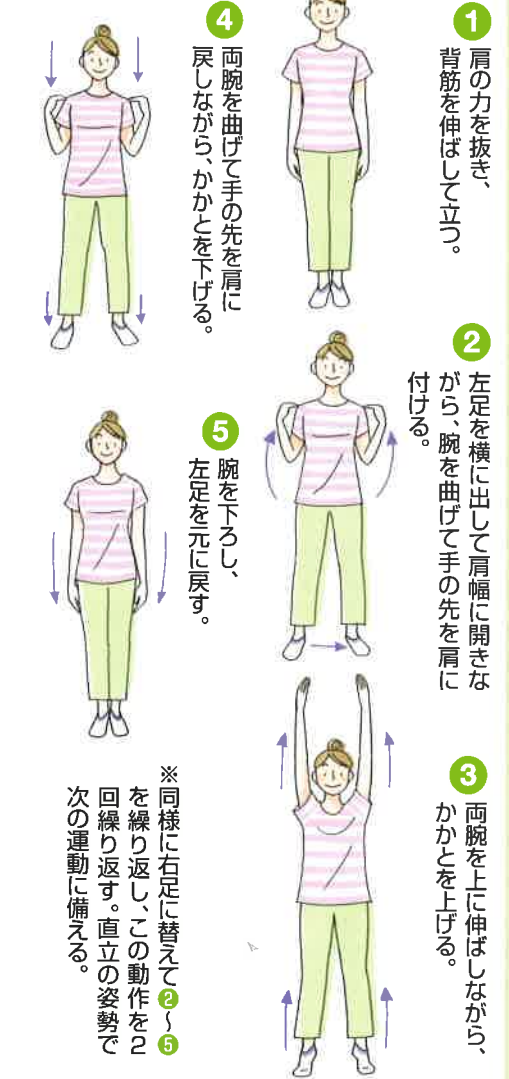


きつと感じる場合
斜め後ろに振り上げるのがきつければ、痛くないところ
までで止める。

しっかりと行いたい場合
肩よりも高い位置まで腕を振り上げる。腕の動きに
合わせて顔も後ろに向け、首筋を伸ばす。

腕を上下に伸ばす運動

目的 全身にほどよく刺激を与え、肩周りの筋
肉を動かす



きつと感じる場合
③で腕を上げると痛い人は、両腕を斜め前に出す。

しっかりと行いたい場合
1つ1つの動作を、歯切れよくキビキビと元気に行う。
②で腕を曲げる時、肘は後ろに引く。

ポイント

- 1 体調をみながら、5分程度続けて行うことから始める。
- 2 伸ばしている部分の筋肉を意識する。
- 3 音楽のテンポに無理に着いていこうとせず、少し遅れるくらいゆっくり行うこと。

長寿のための アンチ エイジング食



腹八分目で
医者いらず?!

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子学
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。

カロリーを制限すると 寿命がアップ?!

最近食事量の制限と老化との関
連性が注目されています。カロ
リーコントロールが老化のスピー
ドを遅くし、健康長寿を実現でき
るかもしれない、として国内外で
活発に研究が行われています。例
えば、カロリー制限したラット、
サラグモ、ミジンコで14倍〜18倍
寿命が延長したというデータがあ
ります。
またヒトに近い霊長類のアカゲ
ザルの実験もあります。76匹のア

カゲザルを2群に分け、1群には
満腹になるくらい豊富な食事を、
もう1群には腹八分目ならぬ「腹
七分目」の食事を与えたところ、
20年後に、満腹食群では38匹中の
24匹が生存したのに対し、腹七分
目群では33匹が生存し、糖尿病や
がん、心臓病、脳の萎縮も少ない
ことがわかりました。つまり、満
腹になるまで食べないほうが、病
気の罹患率を下げ、生存率を高く
する可能性が示されたのです。健
康長寿のために、毎日の食生活
でまずは「昨日より少し少なめ」
から始めてみましょう。

食物繊維の多い雑穀や 豆を食べて過食を防ぐ

過食防止にお勧めしたいのは、
食物繊維を多く含む雑穀や豆など
です。雑穀は不溶性繊維を多く含
み、腸内で膨れ上がり、少量でも
満腹感をもたらします。

雑穀の中でも、押し麦は穀物に
は珍しく水溶性の食物繊維を多く
含み、「悪玉」(LDL)コレステ
ロールなどを体外に排出するのを
助けます。大腸でビフィズス菌な

ど「善玉菌」のエサともなり、腸
内の環境を整えます。

また、玄米や豆にはビタミンB₁、
亜鉛やマグネシウムなどのミネラ
ルがバランスよく含まれています
し、きびの黄色い色素や黒米の色
素はポリフェノールの1つで抗酸
化作用があります。雑穀や豆が
ミックスされたものを使えば、手
軽です。

なお、急なカロリー制限は禁物
です。栄養バランスよく、徐々に
減らしていきましょう。

雑穀と豆のサラダ

◎材料(2人分)

- 雑穀(十六穀).....1パック(30g)
- 塩.....ひとつまみ
- 水.....½カップ
- ミックスビーンズ(水煮缶).....½缶
- パプリカ(赤、黄).....各¼個
- 紫玉ねぎ.....½個
- グリーンミックス.....1パック(45g)

※ドレッシング

- 白ワインビネガー.....大さじ1
- レモン汁.....大さじ1
- はちみつ.....小さじ1
- 塩こしょう.....少々
- 粒マスタード.....少々
- オリーブオイル.....大さじ2

◎作り方

- 1 鍋に雑穀を入れ、水と塩ひとつまみを加えて、
20分ほど浸漬後、弱火で水気がなくなるまで
10分程度煮る。
- 2 ミックスビーンズは開けて水を切る。
- 3 パプリカは千切り、紫玉ねぎは薄切りにする。
グリーンミックスは洗って、水気を切る。
- 4 ドレッシングの全ての材料を合わせ、もったりす
るくらいまで混ぜ合わせる。
- 5 皿にグリーンミックスを敷き、そこに雑穀、ミック
スビーンズと3の野菜を彩りよく盛り付ける。

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

表) 肺がん検診の各検査の方法と特徴

検査名	方法	特徴と注意点
胸部X線検査	胸部全体にX線を照射して、肺の内部を撮影し、がんの有無を調べる。	簡便で被曝量が少ない上に肺がん発見率が比較的高いことから、広く普及している。1cm以下のがんや心臓や背骨に隠れているような末梢型の肺がんは見つけにくい。
喀痰細胞診	起床後、うがいをして口の中を洗い、大きく咳をして自分で痰を採取する。	ハイリスク群である喫煙者に対して行われる。喀痰中にごん細胞が検出される割合は高くないため、3日分の痰を採取することが推奨されている。
胸部CT検査	病変が疑われた部位にX線を照射し、連続的に撮影した体内の様子をコンピューターで処理して画像化する。	体の内部を輪切りにした状態で画像化されるため、詳しく観察できる。一方、胸部X線検査に比べ、放射線被曝量が多いという問題もあり、検診としての評価は確立していない。
気管支鏡検査	「気管支鏡」と呼ばれる内視鏡を鼻または口から気管支に入れて、病変が疑われた部位を直接観察する。必要に応じて細胞を採取することがある。	強い苦痛を伴う検査のため、局所麻酔と鎮痛薬を併用して実施することが多い。麻酔薬によるアレルギーのリスクなどが生じる。

男性に圧倒的に多いがんで、肺がんの主たる原因が喫煙であることと深く関係しています。しかし、20〜30歳代の女性の喫煙率の増加に伴って、女性の発症数も増えており、女性は喫煙経験がなくても受動喫煙による影響で肺がんを発症しやすいという報告もあります。

肺がんの罹患率は、40歳代後半から増え始め、高齢になるほど高くなります。無症状のうちに進行し、ほかのがんより転移しやすいため、治りにくいがんの一つです。40歳以上の人は年1回、肺がん検診を受けることが推奨されていますが、科学的に検診効果がある（死亡率減少効果を示す）と認められているのは、「胸部X線検査」です。さらに、ハイリスク群である喫煙者に対しては「喀痰細胞診」を組み合わせます（表参照）。



がん検診のための基礎知識 肺がん検診

40歳を過ぎたら年に1回の胸部X線検査を

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。

胸部X線検査を受けた人の約3%、喀痰細胞診を受けた人の約1%の人が「精密検査が必要」とされ、胸部CT検査や気管支鏡検査などを行います。治療には手術、放射線療法、化学療法（抗がん剤治療）があります。

症状が出てから発見された肺がんの5年生存率は15%程度ですが、検診（胸部X線検査）で発見されれば、50%程度に高まります。早期発見のため、年に1回は検診を受けてください。

検診での発見は5年生存率が3倍以上

胸部X線検査と喀痰細胞診の組み合わせによる検診の感度（がんがある人を正しく診断できる精度）は70%前後といわれており、喫煙者に多い太い気管支に発症する扁平上皮がんは、検診で発見されやすい肺がんです。

医療の略語

【病院などで行われる処置の略語】

PEG 経皮内視鏡的胃瘻造設術 (お腹に栄養を注入するための穴を開ける手術)

PEGは、口から物を食べられない人のために、胃に直接栄養剤を入れるための穴をお腹の壁に開ける手術のことです。日本語では経皮内視鏡的胃瘻造設術といい、この英語の頭文字をとってPEGと書き、ペグと読みます。お腹の壁に開けた穴を胃瘻といいます。胃瘻には専用の短いチューブを入れておき、普段はフタを閉めておきます。そして「食事」の時はそのフタを開け、栄養剤のチューブをつな

いで注入するのです。

口や喉の問題で食べ物を飲み込めない人、口から食べるとむせて肺炎を繰り返す人、体力が消耗して口から食べられない人などのための処置です。料理を味わうことはできませんが、胃腸の消化吸収の機能を使うので、点滴で血管に栄養を注入するより自然な栄養方法といえます。点滴よりもチューブなどの衛生管理が簡単なのも大きな利点です。





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『大便通』(幻冬舎新書)、『整腸力』(かんき出版)、『美腸のつくり方』(マックガーデン)、『大便力』(朝日新書)などがある。

▶▶ 劇的に変わる腸内環境 ◀◀

肉だけを食へ続けた実験

私はこれまでにたくさんの方の「腸年齢」を調べてきましたが、その中には、実年齢は20歳なのに腸年齢が70歳以上に達していた女性もいました。その人は、いつもお菓子やペットボトル飲料で食事を済ませており、ご飯類をほとんどとらないという有様でした。腸年齢の測定のために提供してもらった便も、2週間も便秘が続いた後に下剤を使つてやっと出したという、筋金入りの便でした。通常、人の便は弱酸性を示しますが、この女性の便はアルカリ性で、肉食動物である私の愛犬より肉食だということも分かりました。日本で最も多くの便を観察してきた私でさえ、初めて目にする結果でした。

この例からも分かるように、腸年齢が実年齢以上に老いる最大の原因は、やはり食生活にあります。食べ物は小腸で消化・吸収され、大腸へと送られます。その間に消化しきれない食べカスなどを、腸内細菌が餌にするので、食べ物は、腸内細菌のバランスに大きな影響を与えているのです。

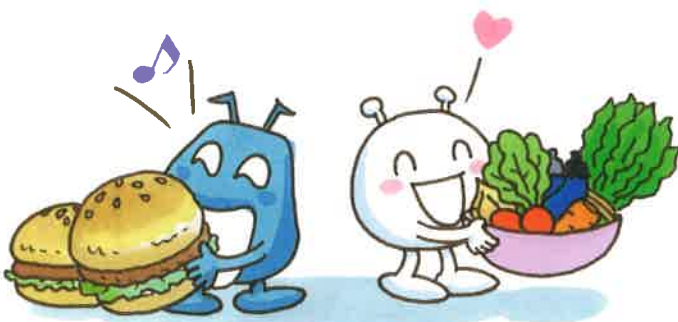
腸内の「悪玉菌」の大好物は、たんぱく質や脂肪を多く含む食品です。これらは腸内細菌によって利用され、アミン類や、脂肪を分解するために必要な胆汁酸を分解して、発がんを促進する物質に換えてしまうのです。最近の若い人々の大好物であるハンバーガーなどのファーストフードは、悪玉菌が好む典型的な食事といえるでしょう。

一方、「善玉菌」の好物は食物繊維を豊富に含む野菜、海藻、穀類などです。食物繊維は腸にとつて非常に重要で、不足すると腸内に便が長時間と

どまつて、悪玉菌の増殖を招くことになるのです。

農林水産省の調査では、1960年における食肉消費量は年間1人当たり約10kg程度でしたが、50年後では5倍以上に増加しているそうです。穀物、野菜、魚中心の伝統的な食事から、肉食中心の食事への変化は、日本人の腸内環境にも大きな影響を与えているのです。私は30歳代の頃、1日に1.5kgの牛肉を4日間食べ続ける実験を自ら率先して行いました。肉食を続けることよつて、体に明らかな変化が表れました。体臭がどんどんきつくなり、皮膚が脂ぎつてきました。便にも劇的な変化が認められ、黄褐色だった便は次第に褐色から黒ずんで、4日目ではタールのような黒褐色の便が出てきたのです。その臭いはきつく、腐つたような強烈な臭いを発しました。そして、腸内細菌は著しく変動し、善玉菌であるビフィズス菌の減少、悪玉菌であるクロストリジウムの増加が認められたのです。おそらく、その時の腸年齢は70歳代に達しているに違いありません。

私が行つた肉食実験は多少極端かもしれませんが、野菜をほとんど食べず、インスタント食品やお菓子などの栄養が偏つた食生活を過ごす人はたくさんいるでしょう。腸の老化にストップをかけ、腸年齢を若返らせるために、バランスの良い食生活を送るよう心掛けましょう。



ひとくち病気解説

不登校

不登校には3つのステップがあります。初期は登校する時間になると、吐き気やめまい、頭痛などが起こり、体の不調を理由に学校を休もうとします。大人は単なる怠けとして対応しますが、実は子どもは、いじめや仲間外れなど、何らかの問題が生じていることを知らせていることが多いのです。中間期は不登校の姿勢を鮮明にして、登校を促すと暴力的になったり、食事を拒否するなど、次から次へと反抗的な態度をとります。さらに、慢性期に入ると、昼夜逆転の生活となり、外出もせず、部屋に閉じこもり、極めて孤立的な態度をとるようになります。治療は、外来や訪問によるカウンセリングなどを通じ、子どもの自我の発達を助け、子ども自身の判断により、学校への対応の仕方を判断させることが目標になります。本来であれば初期段階からカウンセリングを受けることが望ましく、中間期、慢性期と段階を追うにしたいが治療は困難になってしまいます。思春期の子どもは情緒発達に伴う不安定感と、社会性の獲得のためにさまざまな葛藤を抱え

ています。そのために、心を揺さぶり、考え、行動しようと思えます。そして、登校しないで大人を悲しませる自分を責め、孤独感にさいなまれてもいます。その子どもの気持ちを理解できないまま、学校へ無理矢理送り出しては何の問題解決にもなりません。大人は「子ども」「家庭」「学校や友人」の3つの要素をよく検討し対処することが必要です。精神科や心療内科、学校、児童相談所だけでなく、地域のフリースクールなどにも足を運び継続的に相談するのもよいでしょう。



スタッフ紹介



石野 有美

夏の暑さもようやく和らいできましたね。今年の夏は暑さに負け、家の中でのんびり過ごすことが多かったのも、涼しくなってきたこの時期に、少しでも体を動かして運動不足にならないように頑張りたいと思います。秋の味覚の誘惑も多い時期ですが、食欲だけの秋にならないように頑張ります。

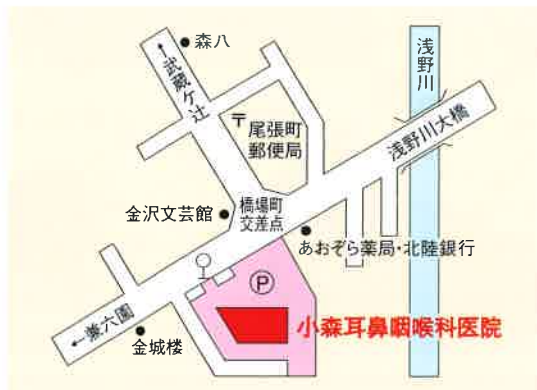


- 診察科目 耳鼻咽喉科、気管食道科 手術設備有り
- 診療時間 月曜～金曜 / AM8:30～12:00 PM1:30～5:00
土 曜 / AM8:30～12:00 PM1:30～3:00
日・祝祭日・木曜日午後休診

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