



ご挨拶



院長 小森 貴

サクラから新緑、ツツジ、バラへと、季節の移り変わりを感じさせる自然が美しい季節になりました。戸外での運動も気持ちよい時期ですが、最近では「運動しない小中学生」が増えているそうです。

これは、文部科学省が行っている「平成25（2013）年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」による結果で、昨年12月に公表されました。この調査は、子どもの体力・運動能力の低下傾向に歯止めがかからないため、子どもの体力状況を把握してその向上を図る目的で、小学5年生と中学2年生の「悉皆（全員が参加する）調査」として、2008年度から毎年行われるようになったものです（東日本大震災の2011年度は除く）。小5児童約109万人、中2生徒約104万人が対象となり、握力や反復横とび、50メートル走など8種目の実技測定のほか、運動や生活習慣についての意識調査が行われました。

今回の調査でわかったことは、体育の授業以外にほとんど運動をしない子どもが増加しており、特に女子では顕著なことです。また中学校では運動する生徒としない生徒との二極化が目立ち、中2女子の約3割は、1週間の総運動時間が60分未満でした。運動時間の多少にかかわらず、もっと運動してみようと思うのは「好き・できそうな種目があれば」「友達と一緒にできたら」「自由に使える場所があれば」という回答が多く、運動時間の少ない中2女子は「体型の変化に効果があるなら」運動するという答えが多く見られたそうです。

体力は、生活習慣と密接な関係がありますから、将来に向けて地域や学校も含めて積極的に子どもにも運動のきっかけづくりをしていきたいと思います。なお、この調査結果は文科省のホームページで公開されています。

生きるために



一生繰り返す、
呼吸の仕組みを
見直そう

必要な呼吸

呼吸は一生止めるわけにはいきません。人間が生きるためには酸素が必要で、なおかつ体内には酸素を溜めておくタンクがないからです。しかし、止めるわけにはいかないにもかかわらず、短い時間なら自分の意思で呼吸を止めることもできます。

身近なようでよく知らないこうした呼吸の働きや病気を知って、病気の予防や健康づくりに役立てましょう。

呼吸の調節の仕組み

大人の場合、普通の状態で1分間に15〜20回くらい呼吸をしています。呼吸は、興奮したり、運動したりすると速くなり、リラックスしている時はゆっくりになります。

普段私たちは、「いちいち「息を吸おう・吐こう」と考えて呼吸をしているわけではありません。呼吸は、脳にある呼吸の中枢と、体の機能を意思とは関係なく調節する自律神経によって、「自動モード」でコントロールされています。自動モードの時は、体内の酸素や二酸化炭素の量、血液の酸性度な

どの状態に応じて、呼吸の回数や深さが調節されます。

その一方で、呼吸の速さや深さは自分の意思で変えることができますし、短時間なら止めることもできます。つまり呼吸は、必要な時は「自動モード」に切り替えることができるのです。例えば、水泳をする時や歌を歌う際などは、息継ぎのタイミングに合わせて呼吸をしなければなりません。また嫌な臭いがした時や、煙が立ちこめている場所などでは、息を止めたくなりますね。そんな時には、呼吸を手動モードに切り替えているのです。

そして手動にしておく必要がなくなれば、呼吸はすぐに自動モードに戻ります。

呼吸器の代表的な病気

かせ くしゃみ、鼻水、咳、痰、喉の痛み、発熱などの症状が出るかぜは、鼻や喉の粘膜にウイルスが感染して炎症を起こしたものです。通常は、安静にしていれば数日でよくなります。しかし、数日から1週間ほどしても咳が治らない、むしろ息苦しくなる、熱が下

がらないといった場合は、肺炎や咳喘息など重い病気の可能性があるので、医師の診察を受けましょう。

肺炎 肺に炎症が起きて、発熱、咳、胸の痛み、呼吸困難などの症状が出る病気です。ウイルスや細菌などの感染が主な原因で、高齢者では、食べ物などが肺に入ったことが原因で起こることがあります（誤嚥性肺炎）。重症な場合は死に至ることもあるので注意が必要です。また65歳以上の人には、肺炎球菌による肺炎を予防するための予防接種が勧められています。

気管支喘息 気管や気管支が狭くなって呼吸が苦しくなる病気で、ひどく咳込んだり、呼吸をするたびに胸でヒューヒューと音がしたりします。感染やアレルギーなどが主な原因で、ストレスや激しい運動なども引き金になります。発作がひどくなると命を落とすこともありますので、適切な治療を受け続けることと、発作が起らないように日常生活に注意することが大切です。

COPD 日本語では慢性閉塞性肺疾患といいます。肺の組織が壊れてしまい、十分に酸素を取り込むことができなくなる病気です。



少し動くだけで息切れがしたり、呼吸が苦しくて眠れないなど、激しい呼吸困難が起こります。主な原因は喫煙です。たばこの煙に含まれる有害物質が、肺の組織を傷つけてしまうのです。一度壊れた組織は元通りに治ることはないので、禁煙して薬を使い悪化を防ぐしかありません。

深呼吸を しましょう

呼吸が浅いと肺の中の空気が十分に換気されず、酸素をたっぷり取り込むことができませんから、ときどき意識的に深呼吸する習慣をつけましょう。特に普段あまり運動をしない人や高齢の人、妊娠中の人などは、つい呼吸が浅くなりがちです。ふと思いついた時に、大きく息を吸い、細く長く吐き出

すのを繰り返し返してみよう。できるだけたくさん息を吐き出すと、次によりたくさん息を吸い込むことができます。さらに、力強く吸い込み、勢いよく吐き出すようにすれば、呼吸のための筋肉を鍛えることもできます。

リラックスしたい時は腹式呼吸がお勧めです。きれいな風景や好きなものを思い浮かべながら、お腹が大きく膨らむように鼻から息を吸い、ゆっくりと口から吐き出します。息を吐く時、不安や嫌なもの全部出してしまうつもりで、口をすぼめて「ふーっ」と細く長く吐き出すのがコツです。このようにすると、自律神経のうちリラクセスしている時に働く副交感神経を刺激することができますといわれています。息を吐き出すのに合わせて体の力を抜いていき、緊張して硬くなった筋肉が緩んでいくのを感じましょう。

呼吸の機能を 健康に保つ方法

★姿勢を正しくする

座っている時も、歩いている時も、背筋をシャンと伸ばし、肩を軽く引いて胸を開き、顎を軽く引

いて、ゆったりとした深い呼吸をするように意識しましょう。

★適度な運動をする

適度な運動を続けると、呼吸に必要な筋肉が鍛えられるとともに、血液循環がよくなって、酸素を取り込む能力が向上します。

★カラオケや合唱団で歌を歌う

歌を歌う時は、お腹から大きな声を出したり、長く息を吐いたりする必要があるため、呼吸機能のトレーニングになります。



カラオケや合唱が好きな人は、歌を大いに楽しんでください。

★たばこは控える

たばこの煙は肺に深刻なダメージを与えます。自力で急にやめるのが難しければ、病院で禁煙治療を受けることも考えてみてください。

★外出から帰ったらうがい

呼吸器は空気中に漂っているものも吸い込むので、かぜやインフルエンザなど、感染する病気に罹りやすいです。人混みではマスクを着け、外出から帰ったら石け

んで手を洗ってうがいをするといった基本的な対策が有効です。

★室内の湿度を適度に保つ

空気が乾燥していると、鼻や喉の粘膜も乾燥して、ウイルスや細菌に対する抵抗力が弱くなります。寝室の枕元に濡れたタオルを掛けたり、テーブルの上など誤って倒さない場所にお湯を入れたコップを置くだけでも効果が期待できます。



口呼吸は 喉によくない

鼻には、空気中のちりやほこりをひっかけてとる鼻毛がありま
すし、鼻の中の通路は狭く、肺に入る

る空気を効果的に加湿・加温してくれま
す。しかし口にはそのような仕組みはなく、口で呼吸をしていると、口や喉が乾燥して粘

膜を傷めやすいのです。
常に口が半開きになっている人は、口呼吸をしている可能性があります。心当たりがある人は、一度診察を受けましょう。

長寿のための アンチエイジング食



食事を
酸化力
高める
抗酸化

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。

老化の二因は活性酸素

呼吸で取り込まれた酸素は、体内で細胞のエネルギーを作り出し、生命活動を維持しています。酸素の一部は、エネルギー代謝の過程で非常に強い酸化力を持つ「活性酸素」に変化しますが、この活性酸素が「くせ者」で、老化や高血圧、がんなどを引き起こす原因になるとして、その解明のための研究が進んでいます。

「酸化」とはつまり「さびる」ということで、例えば、鉄が空気に触れてさびつきポロポロになる、

ハーブや鮭、彩り野菜で 活性酸素から体を守る

活性酸素を抑制し酸化を防ぐのが、野菜や果物に含まれるポリ

皮をむいて放置したリンゴが茶色く変色する、などのイメージがわかりやすいかもしれません。本来私たちの体には活性酸素を除去する機能が備わっているのですが、加齢や不規則な生活、ストレス、喫煙、紫外線、大気汚染などによって活性酸素がどんどん増加すると、消去しきれなくなってしまうのです。

フェノールなどの、体内で酸化化力を高める成分(フィトケミカル)です。パセリやタイム、バジル、大葉、クレソン、ルッコラといったハーブ野菜には、ポリフェノールβカロテンなどのフィトケミカルが多く、ビタミンC、カルシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。また少量でも非常に強い抗酸化作用があります。

さらに、アンチエイジングのために食べてほしい抗酸化食品が、鮭です。鮭の赤い天然色素成分であるアスタキサンチンは、強力な抗酸化力が特徴で、ビタミンEの約500倍ともいわれます。活性酸素の害から細胞を守り、脳や臓器、血管などで抗炎症作用が期待できるとして、国内外で盛んに研究が進められているところです。

他にも毎日とりたいのが、色の濃い野菜や香りの強い野菜です。ブロッコリーやピーマンの緑色、トマトの赤色、かぼちゃやニンジン、オレンジ色、ナスの紫色などは、抗酸化成分がたっぷり含まれているので、農薬の少ない物を選び、証し。皮の部分に多く含まれているので、農薬の少ない物を選び、なるべく皮ごと食べましょう。ニンニクやショウガなど香りの強い食材も、酸化力が強いのでお勧めです。

今日からチャレンジ!

スモークサーモンと ハーブミックスのサラダ

▼1人分エネルギー量1194kcal
▼塩分11.6g ▼調理時間15分

◎材料(2人分)

- スモークサーモン.....60g
- ハーブミックス.....20g
- リーフミックス.....100g
- ※ドレッシング
- オリーブ油.....大さじ2
- 白ワインビネガー.....小さじ2
- 塩.....少々

A ハーブ(イタリアンパセリ、タイムなどのみじん切り).....少々

◎作り方

- 1 スモークサーモンを削ぎ切りにする。
- 2 ハーブミックス、リーフミックスは洗って水気を切る。
- 3 ドレッシングを作る。Aの材料をすべて合わせる。
- 4 1と2を合わせて皿に盛りつけ、ドレッシングをかける。

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



早期発見 早期治療



がん検診のための 基礎知識 大腸がん 検診

40歳以上は年に1回便潜血検査を

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。

大腸は全長約1.5～2mの筒状の臓器で、結腸と直腸に大き
く分かれます。大腸がんの約7割は肛門に近い場所にあるS
状結腸や直腸に発症します。大腸がんの罹患者数は男性が第
3位、女性が第2位で、大腸がんは最も身近ながんの1つです。
この背景には、高齢化と食生活の欧米化が影響してい

ると考えられています。生活習慣では肥満が結腸がんの
リスクを確実に高めることがわかっており、飲酒や加工
肉（ベーコン、ハム、ソーセージなど）も大腸がんのハ
イリスクになるとみられています。

男女ともに40歳以上は年1回、大腸がん検診を受ける
ことが推奨されています。科学的に検診効果がある（死
亡率減少効果を示す）ことを認められている方法は、便
潜血検査と全大腸内視鏡検査です。がんやポリープなど
の大腸疾患があると、大腸内に出血することがあり、そ
の血液を検出する検査が便潜血検査です。内視鏡で直接
大腸の中を観察する全大腸内視鏡検査は診断精度が高い
検査で、一般的には便潜血検査で陽性の判定が出た時の
精密検査として位置づけられています。

精密検査で発見された人の半数は早期がん

便潜血検査では約7%の人が「精密検査が必要」との
陽性の判定を受けます。しかし、炎症性の腸疾患や痔核
や裂肛などの肛門の病気で便潜血検査は反応するので、
精密検査の結果、大腸がんと診断される人は0.1～3%で
す。そのため、陽性の判定が出たとしても怖がることは
ありませんが、放置してしまうのもよくありません。

精密検査で大腸がんと診断される人の約半数は早期が
んで、自覚症状がない早期に発見された場合、大腸がん
はほぼ100%完治しますし、お腹を切らずに内視鏡で
治療できるメソッドもあります。出血の原因を明らかに
するためにも、精密検査は必ず受けましょう。

表) 大腸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
便潜血検査	便の表面をこすり取る方法やスティック状の採便棒を便に挿して取る方法などがあり、2日続けて便を採取する2日法が主流。	簡単に検査できるため、検診を受ける人の負担が少ない。また、一度に多くの人に実施できる。ただし、病変から常に出血しているとは限らないので、陰性の判定でも大腸がんでないとは言い切れない。
全大腸内視鏡検査	内視鏡を肛門から挿入し、直腸から盲腸までの全部位を撮影し、がんやポリープなどの病変の有無を確認する。必要に応じて大腸の粘膜を採取することもある。	精密検査として第1に推奨される検査法で、小さな病変も見つけることができる。検査の準備として下剤を飲んで便を排出し、腸内をきれいにする必要がある。また、検査の直前に大腸の動きを抑える鎮痙薬や鎮痛薬の注射を行う。稀に出血や穿孔が起こるため、比較的高度な技術を必要とする。
注腸X線検査	肛門からチューブを挿入してバリウム(造影剤)と空気を注入し、大腸の全部位をX線で撮影し、がんやポリープなどの有無を確認する。	体の向きを変えながら、さまざまな方向から撮影するが、大腸がんの発症頻度の高いS状結腸や直腸はきれいに撮影しにくい。S状結腸内視鏡検査を併用する。検査中、検査後はバリウムと空気を注入されたことによる腹部の張りを感じる。さらにバリウムによる便秘が起こることもある。

医療の略語 [病気の名前～ローマ字略語編～]



IBS

過敏性腸症候群
Irritable Bowel Syndrome

(腸に特別な病気がないのに下痢や腹痛を繰り返す)

Irritableは敏感な、Bowelは腸、Syndromeは症候群という意味です。

原因は不明ですが、ストレスや暴飲暴食、酒の飲み過ぎなどに関係があると考えられています。腸に炎症や潰瘍、がんなどの病気がないのに、腸の動きや粘液の分泌に異常が起きて、腹痛や下痢、異常にガスが出る、ひどい便秘になるといった症状が現れます。

大事な会議の最中や電車の中などで急にトイレに行きたくなったら困る、人前でガスが出て恥をかくのではないかと、といった不安が症状を悪化させます。トイレのことが心配で外出できなくなったり、仕事や日常生活に支障が出て、うつ傾向になってしまうこともあります。

便通を整える薬や心理的な問題を和らげる薬を使い、医師とともにじっくり治すことが大切です。



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。

▶うんちは体からのお便り◀

いいウンチをつくることから始まる「ウンチ教育」。これには2つのポイントがあります。「ウンチを育て」「出す力」をいかに発揮するからです。

理想の大便を「育てる」

「理想の大便を育てる」ためには、理想的な大便の種類とバランスを維持し続ける必要があります。ここで注目されるのが、食物繊維です。厚生労働省が推進する「健康日本21」では、その1日摂取量は25g以上(実際には男性19g以上、女性17g以上)とされており、とるべきである量が少ないと便の材料が少ないために、便秘が進行し、悪玉腸内細菌によつて有害物質の産生が促進され、それらが体内に入り、体全体のエネルギー代謝能が低下すると、肥満が促進されるようになります。食物繊維は「善玉」であるビフィズス菌の増加、糞便中の水分量保持(糞便の増大化)、そして「ストレス」吸収阻害にも効果があるとされています。さらに、健康に有益な作用をする生きた微生物である「プロバイオティクス」やビフィズス菌のえさになるオリゴ糖(プレバイオティクス)

を積極的に摂取することも大切です。がんを予防したり、血圧の上昇を抑えたり、免疫活性を促したりと、われわれの健康に有益な数々のビフィズス菌や乳酸菌が次々に発見され、それに伴って機能性ヨーグルトの種類もぐんと増えました。各菌株の効果をj知つて、理想の大便を育てるために、自分の健康状態に合った乳酸菌を選ぶことが大切です。

理想の大便を「出す」

大便がすつかり出た後はゆつたりした気持ちになり、体が浮いているような気分を味わうことができます。私は毎朝、個室でジワーツとその喜びを噛みしめながら、健康であることに感謝しています。

最近では、偏った不規則な食生活で便意をもよおさない若い女性が増えていることに危機感さえ覚えます。私がこれまで出会った中での最高記録は、なんと1カ月! これはもう、腸が大便を出す機能を失ってしまったという「土管状態」です。こういう状態を下剤を服用すると大変なことになってしまいますから、専門医に相談することが肝要です。大便を自力で出すためには、腹筋

や腸腰筋を鍛えることです。腸を刺激して大便を送り出すための蠕動運動は大脳からの指令で起こりますが、最後に押し出すひと踏ん張りには腹筋や腸腰筋の機能が求められます。女性に便秘が多いのは、腹筋の力が衰えている人が多いのも一因だそうです。また、便意をもよおした時に我慢を繰り返していると、習慣的な便秘になってしまうことを忘れてはいけません。自然のメカニズムに逆らうことなく、規則正しい生活の中に大便タイムを組み込む生活を確立することが大切です。



便秘症の人はだいたい運動が嫌いです。健康のためには毎日9000歩以上歩きましょう。特に、地方では車なしには生活できず、歩かない習慣がどんどんメタボを促進しています。私は1日1万歩、多い時は1万5000歩近く歩きます。私の家から職場まで7kmほどありますが、歩いて職場に行けるように努力しています。

痛風

痛風は高尿酸血症を基盤として起ります。高尿酸血症は体内に尿酸が増えた状態で、血液100ml中7mg以上の尿酸値になった時を高尿酸血症といいます。

年単位で高尿酸血症の状態が続き、体内で過剰となった尿酸が、関節などに溜まると痛風が起きます。

痛風の代表的な症状は、痛風発作と呼ばれる突発的で激的な関節の痛みです。多くは夜、左右のどちらかの足の親指の付け根の部分に起ります。数時間以内に患部は赤く膨れ上がり、押さえた時にはもちろん、布団の重みだけでも我慢できないほど痛みます。立つたり歩いたりすることもできません。

足の親指のほか、足首、膝、手の指、手首などの関節にも起ります。痛みは4〜5日続きますが、特別な治療をしなくてもだんだん軽くなり、2週間ほどで自然に痛みはとれます。

痛風の治療で、まず行わなくてはならないのは、痛風発作が起る原因となっている高尿酸血症の治療です。腎臓から尿酸の排泄をよくする薬、体内で作られる尿酸の量を抑える薬などがありますので、そうした薬を用いて血液中の尿酸値をコントロールしなければなりません。

また、ほかの生活習慣病予防に

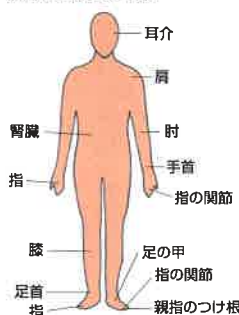
もいえることですが、痛風でも、肥満、過食、アルコール過飲は大敵です。

尿酸は、食べ物や体内組織に含まれるプリン体という成分が代謝されて生じる老廃物で、通常は腎臓から尿中に排泄されます。しかし、何らかの原因でプリン体の代謝に異常が生じ、尿酸が大量に作られたり、あるいは腎臓からの排泄が低下したりすると、体内に尿酸が溜まることとなります。

飲み過ぎや食べ過ぎ、運動不足あるいは逆に激しい運動のし過ぎ、肥満、ストレスなどが重なるとう高尿酸血症になりますので、尿酸値を下げるには、日常生活で以下の点に気をつけてください。

① 全体的に食事の量を減らし、肥満の解消に努める。② お酒は、アルコール自体が尿酸値を高めるので、プリン体を多く含むビールだけでなく、すべての種類のアルコールをできるだけ控える。③ 水分の摂取量を増やして、腎臓からの尿酸の排泄を促す。④ 運動は毎日少しでも多く歩く、楽にできる有酸素運動を長く続ける、などに努めましょう。

痛風の症状がでる部位



スタッフ紹介



中出 明美

だんだんと暖かい日も増し、過ごしやすくなってきました。
朝夕の通勤で、浅野川沿いの桜、そして新緑へと、木々の変化に日々癒されています。
特に、帰り道、川の向こうに医王山を望む景色が大好きです。
いつも車から眺めていますが、これからは季節も良くなり、休日には歩いて…元気にと思っています。

- 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 PM1:30～5:30
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

