



ご挨拶

院長 小森 貴



暑い季節となりましたが、皆さん、よく眠れているでしょうか。就寝中に脱水症状に陥らないよう、コップ1杯程度の水分を取ってから寝るようにしましょう。

さてこのほど、厚生労働省から新しい「睡眠指針」が発表されました。今回の指針では、10歳代の若年世代、20～60歳代前半の勤労世代、60歳代後半以上の熟年世代と、3つの世代別に健康な眠りのためのアドバイスを盛り込んでいるのが特徴です。

一晩に寝る時間は年齢を重ねる毎に少しずつ減っていく、例えば25歳で7時間寝ていた人は、45歳で6.5時間、65歳では6時間程度になります。ですから、高齢の人は「若い頃のように眠れない」と悩まず、眠くなった床について起きる時間は一定にするとういでしょう。勤労世代では、日中眠気が生じたら20～30分程度の昼寝をすると効果的です。就寝前のパソコン作業やゲーム、メールなどは極力控え、リラックスするように心がけましょう。

次の12箇条をぜひ参考にしてください。

- ① 良い睡眠で、体も心も健康に。
- ② 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを。
- ③ 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- ④ 睡眠による休養感は、心の健康に重要です。
- ⑤ 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
- ⑥ 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- ⑦ 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
- ⑧ 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- ⑨ 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。
- ⑩ 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- ⑪ いつもと違う睡眠には要注意。
- ⑫ 眠れない、その苦しみを抱えずに、専門医に相談を。

※厚生労働省健康局 「健康づくりのための睡眠指針2014」睡眠12箇条

より

大量の汗が止まらない!?

ワキの下の汗が多過ぎて悩んでいませんか



汗は体温調節の大切な担い手です。でもあまり量が多いと不快ですし、日常生活に支障をきたすことも少なくありません。特にワキの下の汗は、多過ぎると服に染みをつくったり、電車のつり革につかまる時に周囲の目が気になるなど、やっかいです。気になる人は医療機関に相談しましょう。最近では保険適用の治療法も登場しています。

汗をかくからマラソンができる

さあ！ 夏がやって来ました。夏といえば、汗の季節です。

運動や労働の汗は気持ちがいいものです。一方で「冷や汗をかく」「手に汗握る」などの表現があるように、汗のかき方は気持ちのあり方に大きく影響されることも、よく知られています。

汗の99%は水分で、残りは老廃物を主とする固形物です。私たち人間は汗をかくことで体温の調節機能を行っています。

人間がマラソンを走ることができるのも汗のおかげです。体表面に汗を出す分泌腺である「汗腺」を持たない犬や猫は、長時間走り続けることが苦手です。従って、マラソンのような長距離を走ることがができるのは、全身に汗腺を持つ人間の「特殊能力」ということができます。ちなみに走ることで得意な動物というと馬を想像する人が多いと思いますが、馬も全身に汗腺を持つ動物です。

また汗には細菌やウイルスの感染を防ぐバリアーとしての働きもあります。



このように私たちの健康を保つにはなくてはならない汗ですが、かき過ぎるとちよつとやっかいな存在になってきます。

20〜40歳代女性の約220万人が「ワキ汗」に悩む

OLのAさん（30歳）は夏の電車が苦手です。ワキの下に大量の汗をかく体質のため、通勤時の満員電車ではつり革につかまると衣類のワキの下の染みが他の人に見られているのではないかと思ひ、

憂鬱な気分になるからです。染みが目立たない服を選んだり、何度も制汗剤を塗ったり、シャツを1日に何度も着替えたりと、気苦労が絶えません。しかし、恥ずかしいという気持ちがあつて誰にも相談ができないでいます。

実はAさんのように「ワキ汗」に悩む若い女性は少なくありません。ある製薬会社が20歳代から40歳代の女性（1万8479人）を対象に行った調査によると、9.7%の女性が「ワキ汗が多い」ことに悩んでいると回答しました。日本



の人口にあてはめると、ワキ汗に悩む女性が約220万人もいる計算になります。

こうしたワキ汗症の中でとりわけ重症なのが、腋窩多汗症^{えきかたかんしょう}です。腋窩多汗症の診断基準は左下の表のようになります。この診断基準をもとに日本で行われた調査では、5・75%が腋窩多汗症と診断されており、これを全人口にあてはめると、やはり約250万人という数になります。日本でも多くの人がワキ汗に悩まされていることがわかります。

比較的軽症には塗り薬、重症にはボツリヌス療法

そこでそんな悩みを解決する方法として、通常はまず自分で制汗剤や汗取りパッドなどを使用します。それでも不十分な場合には、医療機関で処方される塗り薬や飲み薬、さらには最近健康保険が利くようになったボツリヌス療法などの治療法が行われます。これらの治療には腋窩多汗症であると診断されていることが前提です。塗り薬は塩化アルミニウムを有効成分とする塗り薬をワキの下に

毎日塗る方法です。飲み薬には漢方薬や抗コリン薬などがあります。ボツリヌス療法はボツリヌス菌の毒素を少量ずつ、ワキの下に何回かに分けて注射をし、発汗を促す神経の働きを止める方法です。全ての注射が終わるまで約10分間ですが、効果は4〜9カ月持続するとされています。本来、ボツリヌス毒素は猛毒ですが、この治療に使う量は極めて少なく、健康には全く害がありません。ボツリヌス療法を行っている愛知医科大学病院皮膚科で、治療を受けた患者さんを対象に実施した

アンケートでは、40%の患者さんが「着る服を自由に選べるようになった」、36%が「周囲の目が気にならなくなり、仕事（学業）に集中できるようになった」と回答していますから、評判は上々のようです。

腋窩多汗症の治療は、皮膚科や形成外科などで行うことが多いのですが、「発汗異常外来」を設けている大学病院などもあります。大量のワキ汗は治療すれば治ります。1人でよくよ悩まず、医師にご相談ください。

腋窩多汗症(局所多汗症)の診断基準

「原因不明の過剰な局所発汗が6カ月以上、続いている」に加え、次の6項目のうちの2項目以上があてはまる

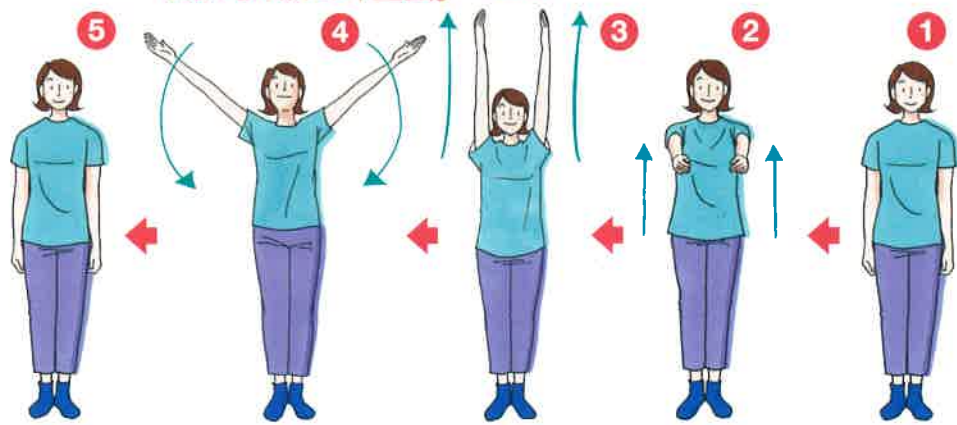
- ① 最初に症状が出るのが25歳以下であること
- ② 対称性に発汗が見られること
- ③ 睡眠中に発汗が止まっていること
- ④ 1週間に1回以上多汗のエピソードがあること
- ⑤ 家族歴が見られること
- ⑥ 以上の事柄によって日常生活に支障をきたすこと

(出典：原発性局所多汗症診療ガイドライン 日皮会誌：120(8), 1607-1625, 2010)

心も体も若返る!
ラジオ体操で
生命力もアップ

深呼吸の運動

目的 体を安静時の状態に戻す



両腕を下ろして、②～④を4回繰り返す。

斜め上から横に下ろしていく。ゆっくりと息を吐きながら行う。

腕は真上を通して、斜め上まで上げる。

両腕を前から上に上げていく。ゆっくり大きく息を吸いながら行う。

背筋を伸ばして立つ。肩の力は抜く。

きつと感じる場合

呼吸は急がずゆっくり行う。きつければ浅めの呼吸で。肘が曲がっても構わない。

しっかりと行いたい場合

肘を伸ばし、指先までしっかりと伸ばして胸を広げる。

プラスα体操

座っていても運動はできます。必ず安定の良い椅子で行います。日常生活の合間に、こまめに体を動かしてみましょう。

粘り強さをつける体操

- やや浅めに座り、背筋を伸ばして、目線は前に向ける。
- その場で腕を振り、太ももを持ち上げて、テンポよく足踏みをする。
- 体調や体力に合わせて、太ももを持ち上げる高さや、足踏みのテンポを加減する。
- 呼吸が苦しくない程度で、3～5分続ける。



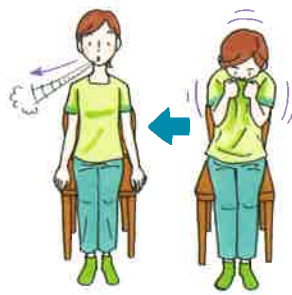
腰の柔軟性を保つ体操

- 浅めに座り、足先と膝をやや開いて、上半身を左にゆっくりひねる。腰が伸びて気持ちよいところまでひねったら、10秒キープ。
- ひねった時に、椅子の背もたれや肘掛けなどを持つと、姿勢が安定する。
- 元に戻り、右側も同様にひねる。
- 少し休みを入れて、左右交互に3回繰り返す。



肩の緊張をほぐす体操

- 肘を曲げて胸の前で両手をギュッと握る。両肩も引き上げて首をすぼめ、ギュッと力を入れる。この状態で10秒キープ。
- 力を入れている間、呼吸は止めない。
- 両手と両肩の力をゆっくり抜きながら、口からゆっくりと息を吐いていく。
- 3回繰り返す。



私たちは誰でも必ず年を取ります。加齢とともに回復力が衰え、例えば傷の治りが遅かったり、寝不足だと肌が荒れたり、などということも起こりやすくなります。

- 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。無理はしない。
 - 2 深呼吸は、鼻からしっかりと吸って、口からしっかりと吐く。
 - 3 深呼吸の際、息を吸ったら、ほんの少しだけ止めて間を置いてから、吐き出してみよう。

また、家事や仕事などの合間に気軽にできる運動も、日常生活の中に取り入れる工夫をしてみてください。

しかし、若い頃と同じ体を取り戻すことはできなくても、体力と健康を維持し、回復力の低下を防ぐことはできます。そのためには、運動不足にならないこと。運動は、「若返りの切り札」です。全身運動であるラジオ体操を、少しずつでも毎日続けましょう。

深呼吸の運動は、活動していた体を安静な状態に戻すとともに、呼吸筋や横隔膜を鍛えますから、息切れしやすい人は意識的に行ってみましょう。

長寿のための アンチエイジング食

若々しい肌にするための食事

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子学
 など。著書に「体の中からキレイになれる101の習慣」(ポプラ
 社)など多数。



コラーゲンを食事で補う

若々しい肌をつくるためには、多くの食材をバランスよくとることが、基本中の基本です。それに加えて、コラーゲンの材料となる良質なたんぱく質をとることも重要です。

コラーゲンは、真皮や腱、軟骨などの結合組織の主な成分で、体の中のほとんどの部位に存在しています。肌では弾力や強度にかかわり、バネのような働きをして表皮の下の真皮層を支えています。ところが加齢とともにコラーゲンは減少し、20歳代をピークに表皮の厚みが薄くなって、重力によるたるみやシワが増えてきます。減

少していくコラーゲンを補うためには、コラーゲンの材料となる良質なたんぱく質と、コラーゲンの生成を助けてくれるビタミンCをとるようにしましょう。

これまでは、「コラーゲンを食事からとつても消化酵素でアミノ酸に分解されるため、体内でコラーゲンだけが特に増えるわけではない」というのが定説でした。しかし最近、京都府立大学大学院の研究グループが摂取したコラーゲンが体内で吸収されることがわかる目印を発見し、コラーゲンが体内で働くメカニズムが解明されつつあります。アミノ酸が2つつながったあるペプチドがコラーゲンをつくる線維芽細胞に働きかけ

て、間接的にコラーゲンの生成を増やすと考えられています。

良質なたんぱく質を毎日とっていれば、基本的にはコラーゲン不足になることはありませんが、いつまでも若々しい肌でいたいければ、コラーゲンを多く含む肉類を積極的にとるとよいでしょう。特に、豚や牛などの赤身のひき肉、鶏の手羽先、鶏がらスープがお勧めです。また、ウナギ、牛テール、魚のにごりなどにもコラーゲンが多く含まれています。

肌の敵はなるべく減らす

また、肌にプラスな物をとるだけでなく、肌にマイナスな物を、なるべく控えることです。砂糖のとり過ぎには気をつけましょう。特に、朝食や昼食の代わりをケーキや菓子パンなど、甘い物だけで済ませるような食べ方は、血糖値の急上昇を招きます。血液中に糖が絶えず多い状態にあると、肌のたるみにつながる「老化たんぱく質」が体の中にできやすいことがわかっています。また、喫煙やお酒の飲み過ぎ、ストレスも肌には大敵です。

今日からチャレンジ!

豚ひき肉の エスニック風あえ

▼1人分エネルギー 142kcal
 ▼塩分 0.9g
 ▼調理時間 15分

材料(2人分)

- 豚赤身ひき肉……………50g
- にんにく(みじん切り)……1/2片
- 赤唐辛子……………1本
- 春雨(乾)……………20g
- 紫玉ねぎ……………50g
- セロリ……………50g
- きゅうり……………100g
- トマト……………50g
- ミント(生・みじん切り)……1本
- リーフレタス……………適量
- サラダ油……………小さじ1
- ナンプラー/大さじ1/2 レモン汁/小さじ1
- ごま油/小さじ1 酒/小さじ1
- 豆板醤/小さじ1/2

作り方

- 1 春雨は熱湯で茹でて、戻しておく。
- 2 紫玉ねぎは薄切り、セロリ、きゅうりは斜め薄切り、トマトは楕円形に切る。
- 3 赤唐辛子は水につけて、種を除く。にんにく、ミントはみじん切りにする。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、赤唐辛子を炒め、香りが出たところで、赤唐辛子は取り除き、豚肉を炒める。
- 5 肉の色が変わったらミントを入れ、さらに、**A**の調味料を加え、火を止める。
- 6 ボウルに**5**を入れて、**1**の春雨、**2**の野菜を加えて和える。
- 7 皿にリーフレタスを敷き、その上に**6**を盛り付ける。

料理 東京都世田谷区高齢福祉部
 介護予防・地域支援課

管理栄養士 可野倫子氏





● 答える人

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。10年3月より現職。

Q 健康には自信があります。現在、気になる症状もありません。それでも、がん検診を受けたほうがよいですか。
(61歳・男性)

A がんは早期の段階では症状がありません。気になる症状がなくても積極的に検診を受けることで、早期発見につなげることができます。

現在、がんによる死亡者数は年間36万人を超えます。日本人の死亡原因の第1位で、3人に1人はがんで亡くなっています。また、がんに罹る人も増えていて、最近では日本人(男女とも)の2人に1人は一生のうちのがんになるといわれています。がんの発生は老化と深いかわりがあるため、年齢が高くなればなるほど罹りやすくなり、特に60歳以上では、がんになる人が急激に増加します。

一方、がん検診の目的は、がんを早期に発見し、適切な治療を行うことによつて、がんで死亡する人を減らすことです。多くの場合、がんの早期の段階では症状がありません。一部のがんでは、進行しても症状が出ないものもあります。つまり、そのようながんを見つけるためには無症状であっても、定期的ながん検診を受けるしか方法がないのです。現在、気になる症状がなくても、がん検診を積極的に受け、がんの早期発見に努めましょう。

がん検診は、各地方自治体(市区町村、特別区)が住民検診として行っています

表) 各種がん検診(住民検診)の自己負担額の目安

検診の種類	自己負担額の目安
胃がん検診	無料~3000円程度
大腸がん検診	1000円以下
肺がん検診	無料~1000円前後
子宮頸がん検診	無料~2000円程度

HP「科学的根拠に基づくがん検診推進のページ」(国立がん研究センターがん予防・検診研究センター検診評価研究室)を基に作成

ので、自治体の広報誌やホームページに案内が掲載されています。これらの検診は、対象となる年齢の住民であれば誰でも受けることができます。ただし、自治体によって実施時期、検診を行う場所などは異なります。検診は保健所・保健センターのほか、自治体から委託を受けた医療機関で受けることになります。また、費用負担額も検診の種類によって異なります。各種がん検診(住民検診)の目安は表のとおりです。がん検診の詳細についてはお住まいの地方自治体の「がん検診担当窓口」にご確認ください。



医療の略語 [よく聞く医学用語の意味編]



DNA デオキシリボ核酸 (二重らせん構造をした生物の「設計図」)

DNAは deoxyribonucleic acid の頭文字で、生き物の遺伝情報を記録する仕組みにかかわる核酸という物質です。

人間の場合、膨大な遺伝情報は鎖のようにつながったDNAに記録されています。DNAにはA(アデニン)、T(チミン)、G(グアニン)、C(シトシン)という4種類の塩基という単位があり、決まったペアになって結合して長く並んでいます。その並び方は、ランダムなよ

うに見えて実は遺伝情報の「暗号」になっているのです。DNAの鎖は2本向き合っただけ、細い縄のようになっています。これが二重らせん構造と呼ばれるものです。

二重らせんになったDNAは、細胞核の中の染色体に収まっています。DNAは、いわば生物の「設計図」のようなものなのです。



1枚で何役も!! 「ふろしき王子」が教える

ふろしき活用術

今、ふろしきが見直されています。たった1枚の布ながら、結び方しだいでその用途は無限大! お気に入りの柄を選んで、おしゃれにエコロジーに“ふろしき生活”を楽しんでみませんか?

ここから荷物を入れる



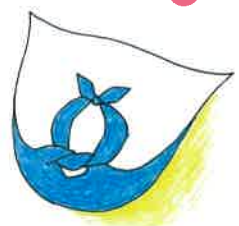
荷物を入れたら、持ち手の輪を大きく広げるようにして口を閉じます。※荷物を入れる部分が開け閉めできるので、便利です。

4



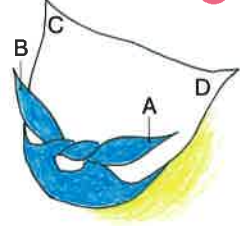
反対側のCとDも同様に結びます。

3



先端の角同士(AとB)で小さい真結びを作ります。※小さい結び目は、仕上げにふろしきの元の部分を引っ張ると作りやすい。

2



左の角(A)を右の角(B)の上にかぶせて、一旦ふんわりと深く結びます。

1

ショッピングバッグ

使用サイズ/L ※サイズはコラム参照

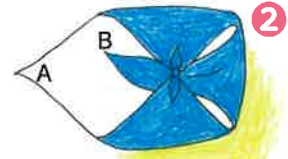


ちよつと荷物が増えてしまった時のサブバッグとしても大活躍! これからの季節、Mサイズで作って浴衣用のバッグにしてもおしゃれ。



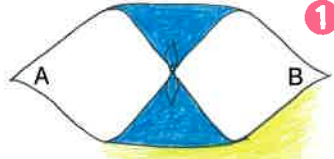
A側を前に、ひとつ結びを内側に隠してかぶり、襟足にかかるBの部分を広げます。※きつい場合は、1、4で、ふろしきの先端のほうを結んでください。

5



Bを結び目の下にくぐらせます。

2



対角線上の角を真結びにします。

1



頭のサイズに合わせて、Aの先をひとつ結びにします。

4



Bを、結び目の上を覆うようにしてひっくり返します。

3

日除け帽子

使用サイズ/S



日焼け止めを塗り忘れやすい襟足を、しっかりガードしてくれる日除け帽子。かがむ作業の時や急な雨に、また三角巾代わりとして、調理や掃除の際にも役立ちます。

日常で使い勝手が良いのは、S(二辺約50cm)、M(二辺約70cm)、L(二辺90~100cm)の3サイズです。Sはお弁当箱などを包んだり、慶弔時のふくさ代わりにも。ボトルを包むならM、バッグやリュックサックにはLと、サイズ違いで何枚か揃え、いつもバッグに1枚あると重宝します。ちなみにふろしきは正方形と思われがちですが、実は縦は横より少しだけ長く、それが意外に使いやすいのです。

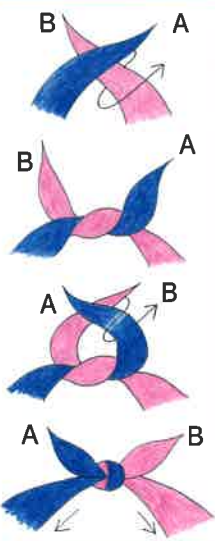
コラム 使いやすいふろしきのサイズ

- 1 ふろしきの角を持って、結び目のおおよその位置を決めます。
- 2 角を矢印の方向にクルリと回して輪に通します。
- 3 結び目の両端を引っ張って整えます。



ひとつ結び 荷物に合わせて大きさに変化をつけられる。結ぶ位置を変えることで、

- 1 ふろしきの角Aを上にしてもう一方の角Bを重ね、Aの先をBに巻きつけるようにしてくぐらせます。
- 2 A・Bそれぞれの先端を引っ張って、結びたい長さに調整します。
- 3 もう一度Aを上にしてBを重ね、Bの先端を手前のAに巻きつけるようにくぐらせます。
- 4 A・Bそれぞれの先端を引っ張って、結び目の大きさを調整。最後にふろしきの元の部分を引っ張って固く締めます。



真結び 結びやすく、結ぶとほどけにくいのに、ほどく時にはほどきやすい。

基本の結び方

監修・制作 よこやまいさお氏

ふろしきライフデザイナー。武蔵野美術大学デザイン情報学科卒。使い捨てを減らすエコロジーな生活を目指して学生時代からふろしきを愛用し、海外へもふろしき包みで出掛けて、「ふろしき王子」と呼ばれる。現在、学校やイベントなど各地で「ふろしき活用法」の講座を開き、オリジナルふろしきの製作も行っている。

いぼ

いぼには大きく分けてウイルス感染によるいぼと老人性のいぼとの2種類があります。

●ウイルス性のいぼは、ヒト乳頭腫ウイルスというウイルスが皮膚や粘膜に侵入することによって発生します。ヒト乳頭腫ウイルスは現在60種類も見つかっていますので、その種類に応じていぼのタイプも変わってきます。その代表的なタイプを紹介します。

●尋常性疣贅(尋常いぼ)
いわゆる「いぼ」で、灰白色をした硬い半球状で表面がザラザラしています。しばしば群がって生じます。どこにでもできますが、手や足の甲や膝頭、爪の周囲にできやすいいぼです。いぼをつぶすとウイルスが他の部分に伝染しますが、他人にはあまりうつりません。

いぼを取るには、液体窒素による凍結療法や、レーザー光線切除療法が行われます。

●青年性扁平疣贅(いぼ)

顔や手の甲などに盛り上がった平べったい薄茶色の小さないぼがたくさんできるタイプです。青年性という言葉からもわかるように、10〜20歳代にかけてよくできます。少しむずがゆくなるといぼが落ちて治る時期といわれています。特別な治療法はなく、自然に治癒するのを待つほか、ヨクイニン(ハトムギ)の内服な

ども行います。皮膚を刺激するといぼが次々とできますので、手で引っ掻いたり、ヒゲ剃りの時にカミソリを使うのは避けたほうがよいでしょう。

●伝染性軟属腫(水いぼ)

幼少期に多くできるいぼで、伝染性軟属腫ウイルスによるものです。幼稚園やプールなどでうつることが多いようです。アトピー性皮膚炎にかかっている子どもがかかりやすいので注意が必要です。3〜4mmから1cmぐらいの赤みがある豆粒のような形をしていて、引っ掻いたり、つぶしたりすると別の部位にうつります。ほかの子どもにもうつりますから、感染予防の面から治療したほうが望ましいとされています。

治療は、いぼを一つ一つ、ピンセットでつまんで取る方法が一般的です。子どもには大変な苦痛ですから、なるべく数が少ない時期に、専門医で治療を受けましょう。

一方、老人性のいぼは顔や手、体幹などにできます。最初は円形のシミとしてできますが、しだいに褐色または黒色の半球状のいぼになります。良性の腫瘍なので、心配はいりません。ただ、いぼが急に大きくなったり、出血しやすくなったりした場合は、早めに医師の診察を受けてください。



✧ スタッフ紹介 ✧

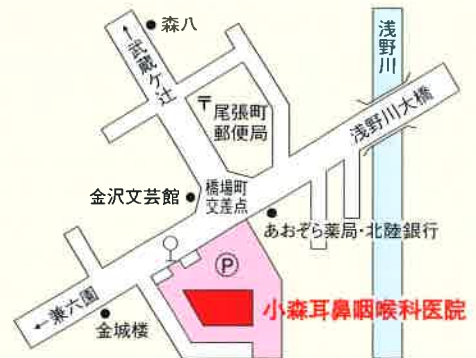


中野 智恵子

太陽の日差しがまぶしい季節となりました。いかがお過ごしでしょうか。5月5日こどもの日に、3人目の内孫が誕生しました。
子育てに参加することで、若さと元気をもらっています。
これからも、孫とともに自分自身も日々成長していけたらと思っています。

- 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