



ご挨拶



院長 小森 貴

新年あけましておめでとございます。本年が皆様方にとって楽しい年になることを、心からお祈り申し上げます。当院は今年も皆様の健康のお役に立つように努めてまいります。

さて、今回は飲み薬（内服薬）の服用についてお話します。薬の作用は、薬の使用量と深い関係にありますから、決められた用法・用量を守ることが非常に大事です。

服用する際は、コップ1杯程度の水か白湯で飲みましょう。アルコールやジュース、牛乳などで飲むと、効果が弱まったり強まったりして体に悪影響が出る薬もあります（これを相互作用といいます）。

服用時間も効き目と関わりがありますから、決められた時間を守りましょう。飲み忘れた時の対応は、医師や薬剤師に確認してください。

食前：食事のおよそ30分から1時間前に服用

食後：食事してからおよそ30分以内に服用

食間：食事と食事の間（食事から2時間後くらい）に服用。

食事中に飲むのではないので、注意。

就寝前：寝る直前か30分くらい前に服用

相互作用は、食べ物だけでなく薬と薬の飲み合わせによっても起こりますから、医師から薬を処方されている時は、相談なしに市販の薬などを服用しないでください。複数の診療科や医療機関から薬を処方された時も、注意が必要です。特に高齢者は、薬の種類が多く服用期間も長くなりがちですから、医師や薬剤師の服薬指導を守りましょう。受診の際には「おくすり手帳」を携帯していると、飲み合わせのチェックなどに役立ちます。

薬は個人の症状や体質に合わせて処方されています。同じような症状や同じ病名だからといって、人にあげてはいけません。飲み残しの古い薬があっても、もったいないと思わずに処分するようにしましょう。薬について分からないことは、くれぐれも自己判断せずに、医師か薬剤師に相談してください。

毎日できることを続けよう!

転倒予防は「己を知る」ことから



監修・武藤 芳照氏
日本転倒予防学会理事長
日体大総合研究所長
日本体育大学保健医療学部教授

転倒によって骨折し寝たきりになる人が増えていきます。また転倒を機に外出が怖くなり、家に引きこもってしまうこともあります。年を取れば軽い転倒は当たり前ともいえませんが、そうならないように関する研究も進歩しています。日常生活のさまざまな気づきと簡単な運動によって転倒予防が可能です。

「つまずいたつていいじやないか 人間だもの」(相田みつを)

転んでも起きればよい。確かにその通りです。でも、高齢者や病気で闘っている患者さんなどは、ちよつとしたつまずきで転倒したり転落(階段で転倒すると転落になる)したりして、骨折や頭を強く打つなどして入院、寝たきりになってしまうことがあります。さらに運が悪ければ落命という事態もあり得るので、「起き上がればよい」という気持ちだけではすまなくります。

現に転倒(や転落)で亡くなる人の数は毎年約7700人にもなり、交通事故死の6000人を上回っています。

転倒を予防するために大事な点は、転倒にはそれぞれ原因があり、その原因を作る要因は転倒が起こる以前からあるということを知っておくことです。ところが多くの人は、実際に転倒するまで自分にそうした危機が迫っていることに気づいていないのです。

まず自分の転倒のしやすさに気づこう

整形外科医として長年転倒予防

に取り組み、予防の重要性とその対策を啓発してきた武藤芳照氏によれば、転倒しやすくなることは一種の身体の「廃用」の結果であり、その要因は種々の指標によって把握できることです。廃用とは、長い間使わなかったために、筋肉など心身の機能が低下することを行います。1人ひとりが自分の転倒しやすさを知れば、それらを改善する努力によって、転倒の危険を減らすことは可能です。

武藤氏は、転倒の要因として①老化②運動不足③病気の3つを挙げています。さらに環境の要因として、濡れている場所、階段、片付けられていない場所などが大きく、疲労、飲酒、服薬など、その時その時で個人的な要因があるとリスクは倍加することです。

「健脚度」で自己評価を

まず、自分自身の転倒しやすさを知ることが転倒予防の第一歩。運動に造詣が深い医師や理学療法士、作業療法士など、その道のプロが傍らについて評価してもらえるのがベストで、自分がどのくらい転倒しやすい状態にあるかが分

かります。

そうした医療従事者の管理、指導を受けることができない場合は、「自分で転倒危険度をチェック」をしてみてください。

武藤氏らは「健脚度」という指標を考案し、患者さんらの指導に用いています。健脚度は転倒に関係する脚力を「歩く(10m全力歩行時間)」「またぐ(最大1歩幅)」「上つて下りる(踏み台昇降)」の3項目を測定するもの(図1参照)。これらの項目が低い人、つまり健脚度が低い人は、転倒の危険が高い人ということがわかります。

全力で10m(横断歩道を渡るくらいの距離)歩くことができるか、駅で電車とホームの間をまたぐことができるのか、さらに階段の昇降ができるのかどうか。そうした観点から自分の状態を見つめ直すことが必要なのです。

「まず自分で評価することが大切」と武藤氏は指摘します。しかも、医療機関や施設という場ではなく、家や職場など日常生活の中で評価することが重要だと強調しています。

自分だけではなく一緒に暮らす家族にもきちんと歩けているかな

▼ 図1 健脚度の測定・評価

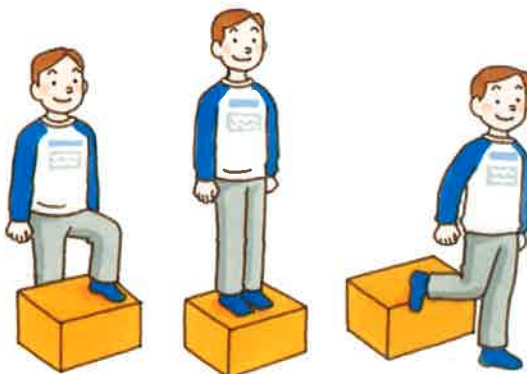
① 10m全力歩行(歩く力)



② 最大1歩幅(またぐ力)



③ 40cm昇降(上って下りる力)



どを聞いてみましょう。

週に3回せぼつても運動を続ける

「中高年の女性に運動しなさい」というと『分かってはいるけれど、できないのです』と言われることが多いものです、人間だからかぜ

気味や疲れている時もあります。そういう時は、無理に運動する必要はありません。途切れながらも継続することが重要です」(武藤氏)

目標は、運動を通して健脚度を上げること。広く推奨されている運動の1つに、太極拳の要素を取り入れたリズム体操があります(図2参照)。例えば美空ひばりさんの「川の流れるように」に合わせて、太極拳に特徴的な前後の動き、左右の動きを行ってみましょう。他にもフラダンス、社交ダンス、よさこい、阿波踊りなど好みにあった運動を、無理なく、楽しんで続けることが大切です。

太陽の下に出てみよう

運動を続けると同時に、家具や屋内の履物などの転倒につながりそうな環境のリスクを減らすことにも気を配りたいものです。スリッパや鼻緒のないサンダルは転倒の原因になりやすいとされています。できればビーチサンダルや草履のように鼻緒が付いた物にしましょう。またなるべく、裸足で生活し、足の裏の感性を日ごろから磨いておくことも転倒の予防につながります。

転倒を恐れるあまり、家の中に引きこもりになってしまつては、それこそ本末転倒です。外に出て太陽の光を浴びることは感性を活性化し、ビタミンDの生成を促して骨を丈夫にし、転倒に伴う骨折を減らす効果も期待できます。ビタミンDは筋肉や神経を活性化するので、転倒そのものを予防する助けとなります。いつまでも元気に屋外で運動すること、そのために欠かさないのが、転倒予防の知恵というわけです。

2020年には東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。

図2 太極拳風動作のポイント

両大会が近づくことによつて皆さんの意識に運動がより身近になるでしょう。転倒する人を1人でも減らすためにも、国民全体が運動をして予防する。そうした取り組みのきっかけにしたいものです。

参考文献：「転倒予防―転ばぬ先の杖と知恵」(岩波新書)、「いくつになっても転ばない5つの習慣」(青春出版社)、「転倒予防のための太極拳リズム体操」(身体教育医学研究所)

● 前後の動き
重心を前後に移動させる

① 後ろ足に体重をあずけて前のかかとを上げる。

② 大きな玉を押し出すように重心を前に移動。

③ ゆっくりと両手を胸のほうに引きながら重心を後ろ足に移動。



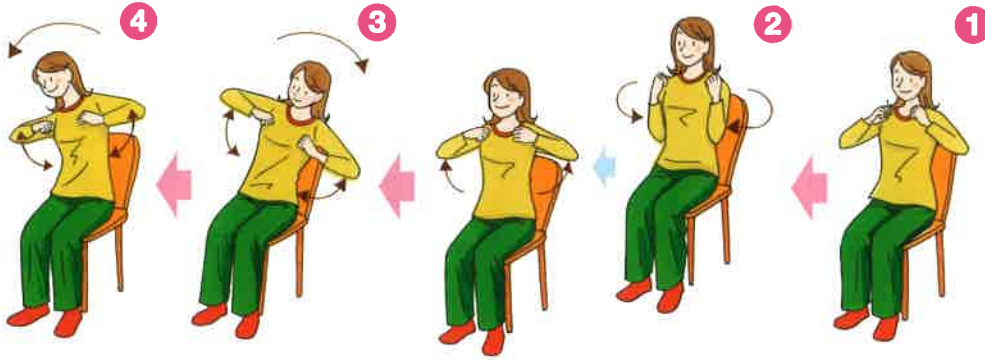
武藤 芳照氏 ▶ 名古屋大学医学部卒。東京大学大学院教授、同教育学研究科長・教育学部長を経て2011年東京大学理事・副学長、12年東京大学名誉教授、13年4月より日体大総合研究所所長。14年4月日本体育大学保健医療学部教授にも就任。日本転倒予防学会理事長。スポーツ医学、身体教育学関係の他、『転倒予防―転ばぬ先の杖と知恵』(岩波書店)、『いくつになっても転ばない5つの習慣』(青春出版社)など著書多数。

心も体も若返る!
**みんなの体操で
 生命力もアップ**

1 上体ゆすり運動

目的

- ・上体を動かして筋肉をほぐし、血液循環を促す。
- ・リズムよく腕を動かし、リズム感覚を身につける。
- ・背骨に刺激を与えて中枢神経の働きを高める。



②の動作を行いながら、上体を軽く右に曲げます。③と④を2回繰り返します。
 ②の動作を行いながら、上体を軽く左に曲げます。
 15回程度、曲げた腕で脇腹を軽く叩き上体をゆすります。肘を高く上げ過ぎると肩に負担がかかるので、肘が横を向く程度で行います。
 手を軽く握って腕を曲げ、イラストの姿勢で用意します。



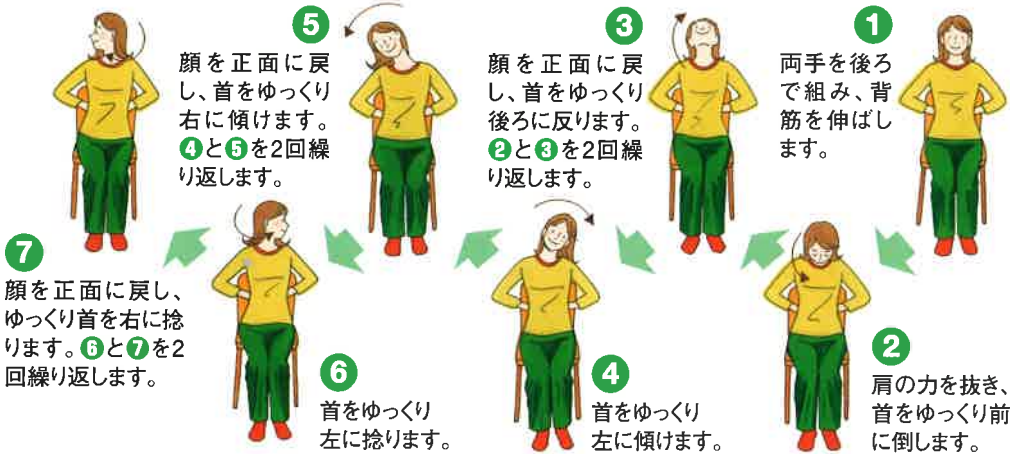
しっかり行いたい人はここを意識

▶③④で上体を曲げる時、頭だけを倒さず、腰から上全体を倒す。首も一緒に曲げる。▶腕の上げ下ろしに合わせて、かかとの上げ下ろしも行うと、ふくらはぎの血行も良くなる。

2 首の運動

目的

- ・首の筋肉を曲げ伸ばし、血液の循環をよくする。
- ・首の動かせる範囲を広げ、行動の安全性を高める。
- ・首の反り過ぎを予防する。



※頸椎はデリケートなので、首を急激に動かしたり勢いを付けたりすることは、絶対にしないようにしましょう。ゆっくり行うことが大切です。

しっかり行いたい人はここを意識

▶④⑤で首を左右に曲げる際に、肩の位置が動かないようにする。左右の肩が一直線になるようなラインを意識する。▶首を曲げる時は、首筋の反対側が伸びていることを意識して、じっくり行う。▶ゆっくりと大きく伸ばすほど、強度はアップする。

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。

みんなの体操は、年齢や性別、障害の度合いに応じて、誰もが行えるようにと生まれた体操です。リズムミカルな運動、ストレッチング、軽い筋肉トレーニング、

という3種類の運動が盛り込まれています。

障害や不調があると、体を動かす機会は減りがちになりますが、筋肉を使わない状態が続くと、筋肉は細くなり筋力が低下していきます。気分が塞ぐ時でも、少しでも体を動かすことで、精神的により効果をもたらしてくれるでしょう。

どんな時間帯でも、自分の都合のよい時間に、毎日体を動かしましょう。

みんなの体操(座位)を安全に行うために



必ず、安定した椅子で行う。キャスター(コロ)付きの椅子で行うと危険。座った膝の角度が、ほぼ90度になる高さの椅子で行う。座面が高過ぎて足が床に届かなければ、足の下に台を置く。また座面が低過ぎる場合は、椅子にクッションを置くなどして高さを調節する。



ドクターらしく朝の健康寄席

「糖尿病と

回転寿司の関係」

日本人の食生活って、戦後ずいぶん変わってきました。日常的に洋食を食べるようになったんですね。洋食というのは脂肪分が多いから、どうしてもカロリーオーバーになりやすい。こんな時代を反映してか、患者数がどんどん増えているのが糖尿病です。

こうなると病院の先生たちも、外来に太った患者さんがみえると、心配だから思わず尿の検査をしてしまう。その時に糖が出なくても、来るたびに尿糖の検査をする。そのうちその人の尿に糖が出ると、「トウトウ出ましたね」って。

ところで、私たちは食事から得たブドウ糖をエネルギー源として利用しています。細胞は、血中からブドウ糖を取り込むわけですが、この時に必要になるのが、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンです。このインスリンが足りないか、あるいは働きが悪いと、血中のブドウ糖は細胞の中に入ることができません。するといつまでも血中にブドウ糖が残っていることになるんです。これが「血糖値が高い」という状態、つまり糖尿病なのですよ。このあたりのメカニズムは、回転寿司とほとんど同じなんです。

回転寿司って、ベルトコンベアーの上に1列に流れて来る寿司を、客はこれまた1列になって突っついていく。客はまるで養鶏場のブロイラーみたいな見えちゃう。でも安くて美味しいといついつい行っちゃうよね。この回転寿司が糖尿病とどんな関係があるかというところ、

カウンターのの上に乗っかって巡回している寿司がブドウ糖、それを食べているお客さんが細胞というわけ。でも回転寿司のお客さん全員が後手に手錠をかけられて、手が使えないと、誰も寿司を食べられないから、カウンターの上にはほとんど寿司が山盛りになってきます。でも寿司を握る人が、そんなことにはお構いなしにどんどん握って寿司を供給し続けたら、ついにカウンターは寿司で溢れ返り、寿司は床の上にこぼれ落ちて寿司は無駄になるわ、お客さんはお腹が減ってぐったりしてしまうでしょ。これがすなわち糖尿病の状態なのです。

じゃあどうすればいいかって、お寿司屋さんが寿司を握り過ぎなければいいんですよ。客が食べられる範囲内の寿司の量にしてあげば問題ないわけ。つまりカロリーを制限するということなんです。これは軽症であろう

が重症であろうが、糖尿病の人にはどうしても必要なことなのです。

だから医者には「決められた

カロリーを守りましょう」ってうるさく言うんです。糖尿病は、動脈硬化症の重大な危険因子でもありますし、怖い合併症もたくさんある病気です。ただ、糖尿病はコントロールさえよければ健康人と全く変わらない社会生活が送れます。そのため糖尿病の患者さんの中には普段から節制して健康的な生活を送っている人がいて、そんな人は糖尿病でない人よりもずっと元気に長生きするのだそうです。まあ何と言っても、自分の健康はやっぱり心掛け次第、ということになるのですうね。

立川らく朝(落語家・医師)

日本内科学会認定内科医、医学博士
杏林大学医学部卒業後、慶応義塾大学医学部内科学教室へ入局。主として脂質異常症の臨床と研究に従事し、2002年に開業。46歳で立川志らく門下に入門。2004年立川流家元立川談志に認められ二つ目昇進。「健康落語」などの新ジャンルを開拓し、全国で講演や独演会などを行う。近著に「Dr.らく朝の健康断」(春陽堂書店)。ラジオN-1 KKEI、BS朝日などに出演中。http://rakuchou.jp/index.html 笑いと健康学会理事・日本ペンクラブ会員。





● 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 痰の一部を採取するだけの喀痰細胞診で、肺がんを見つけることはできるのでしょうか。
(55歳・女性)

A 喀痰細胞診は、胸部X線検査と組み合わせることで科学的に検診効果があると認められています。がんがある人を正しく診断できる精度は70%前後で、特に喫煙者に多い扁平上皮がんは発見されやすいといわれています。

喀痰細胞診とは肺がん検診で行われる検査の一種で、胸部X線検査と組み合わせることによって「科学的に検診効果がある(死亡率減少効果を示す)」と認められています。また、すべての人に行われるものではなく、ハイリスク群である喫煙者を対象としています。対象者の条件は自治体によって異なり、「喫煙指数」(1日の喫煙本数×喫煙年数)が400以上もしくは600以上の人となります。

喀痰は気管支から排出される痰のことです。肺がんは気管上皮から発生して、一部の細胞がはがれて痰の中に出てくるため、喀痰を採取し、その中にがん細胞が混じっていないかどうかを調べるのです。ただし、ご質問で懸念されているように、喀痰からがん細胞が検出される割合は高くありません。そのため、肺がんの検出率を上げるために、1日分ではなく3日分の痰を採取することが推奨されています。

また、他の検査とは違い、喀痰細胞診は自分で検体を採取しなければなりません。正しい検査結果を得る

には検診機関から指示された手順をきちんと守ることも大切です。例えば、痰の中に食べカスなどが混じると、がん細胞との鑑別が難しくなるため、痰を採取する際には、必ずうがいをして口の中をきれいにします。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%前後です。喫煙者に多い扁平上皮がん(太い気管支に発症するがん)は、肺がん検診で発見されやすいといわれています。

なお、肺がん検診を受けて精密検査が必要になる人は1000人中20人程度です。さらに、その20人のうち肺がんが発見されるのは1人程度です。しかし、検診で発見された肺がんの5年生存率は、症状が出てから発見された肺がんに比べて3倍以上も高まることがわかっています。40歳を過ぎたら早期発見のため、年に1回は肺がん検診を受けてください。



BOOKS
ギャラリー



『窓から逃げた100歳老人』

ヨナス・ヨナソン 著 柳瀬尚紀 訳
西村書店 刊 定価：1500円+税

主人公は終の棲家だった老人ホームを、10歳の誕生日に脱出します。しかも、窓から。ひよんなことから札束の詰まったスーツケースを盗み、犯罪組織と警察に追われる身になります。新聞は「100歳老人 誘拐か 怪盗も関与か」と報じ、街中大騒動になります。物語は主人公が

爆弾づくりの専門家で、20世紀の歴史的な事件の陰に身を置き修羅場をくぐっていく様子をコミカルに描きながら、爆笑の展開をみせます。福祉国家・スウェーデンの老人の元気さに思わず喝采を浴びせたいくなるドタバタコメディです。



映画化
『100歳の華麗なる冒険』



1枚で何役も!! 「ふろしき王子」が教える

ふろしき活用術

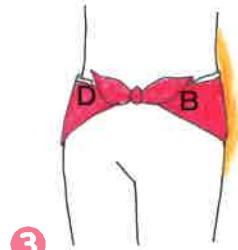
今、ふろしきが見直されています。たった1枚の布ながら、結び方次第でその用途は無限大! お気に入りの柄を選んで、おしゃれにエコロジーに「ふろしき生活」を楽しんでみませんか?



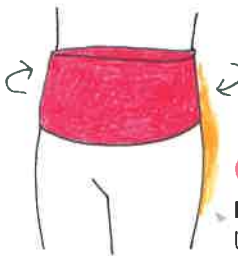
お腹ポケット

使用サイズ/L 一辺約90cm

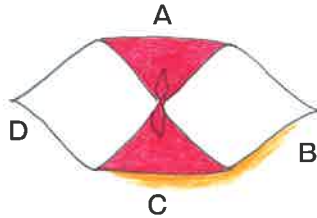
大掃除やガーデニング、日曜大工の際にも、道具を身につけられるポケットは大活躍! 防寒にもなるので、野外作業にもぴったりのカンガルーポケット。



③ そのまま折り目を下にして、腰回りに合わせてBとDをお腹の上で「真結び」します。



④ BとCの結び目を背中側に回し、ポケットの形を整えます。



① AとCの角の先端を、しっかりと小さく「真結び」します。



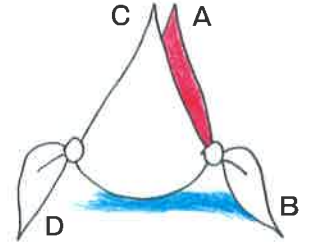
② 結び目を内側にして、2つ折りにします。



S〜Lどんなサイズのふろしきにも応用可能。シンプルフォルムだからミセス色柄で遊べる表情豊かなバッグは、使い勝手も申し分ありません。

巾着袋

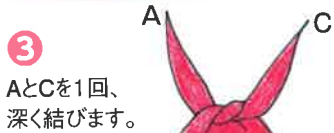
使用サイズ/S 一辺約50cm



① ふろしきを中表にして2つに折り、BとDをそれぞれ「ひとつ結び」します。結びが小さいと袋が浅くなるので、やや大きめに結びます。



② 表面が外側になるように裏返し、両脇の「ひとつ結び」の結び目を内側に入れて、袋の形を整えます。



③ AとCを1回、深く結びます。



④ AとCの先端をしっかりと「真結び」します。



⑤ ここから荷物を出し入れする1回深く結んだ結び目の部分をゆるめることで、巾着の口を開くことができます。

※中身が出にくく、また見えにくいので安心です。

「ふろしき」と呼ばれるようになったのは、戦国時代からという有力説です。この時代の大名が蒸し風呂に入る際、布を敷物にしたことが由来とされています。存在そのものはそれ以前からあり、縄文時代の貝塚からも大麻おひあさの端切れが見つかっています。大麻は通気性がよく、湿度の高い日本の風土に適した布ですが、手触りが粗いのが玉にきず。江戸時代以降は、木綿を抗菌作用のある藍で染めたふろしきが人気を博し、商人が屋号を染め抜いたふろしきを背負うことは、広告・宣伝にもひと役買いました。

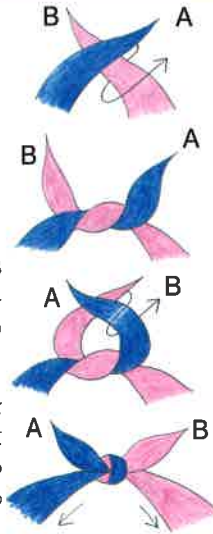
「ラム」ふろしきの由来と歴史

- 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。



荷物に合わせて大きさに変化をつけることで、結び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に重ね、Aの先をBに巻きつけるようにしてくませます。
- 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に重ね、Bの先端を手前のAに巻きつけるようにくませます。
- 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」の結びやすさ、結び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。

ドライアイ



ドライアイは、涙の分泌量が減ったり、涙の質が低下したりするために、目の表面を潤す力が低下した状態をいいます。

涙は、油層、水層、ムチン層という3つの成分から成っていて、それぞれのバランスが保たれています。しかしドライアイの人は、そのバランスが崩れ、涙は分泌されているのに質が目の表面に留まらないで、すぐに蒸発して乾いてしまいます。

ドライアイの症状はさまざまです。「目が乾く」と感じるだけでなく、「目が疲れる」「目がゴロゴロする」「目が痛い」「まぶしい」などの不快感を生じることが多いようです。「コンタクトレンズが痛い」「ものがかすんで見える」「視力が落ちた」というのも、ドライアイによる場合もあります。

ドライアイになりやすい要因としては、パソコンやテレビ、スマートフォンなど、モニターを見続けることや、空調による室内の乾燥、コンタクトレンズの着用、ストレス、喫煙、不規則な生活、運動不足、加齢などが挙げられます。また、結膜弛緩症などの目の病気や、シェーグレン症候群という自己免疫疾患などでもドライアイが起きやすくなります。

ドライアイは年々増加しており、オフィスワーカーの3人に1人がドライアイという報告もあります。

ドライアイは、軽い場合は、保湿のための人工涙液やヒアルロン酸製剤などの点眼薬を用いて治療します。また、涙の出口である涙点に栓をする「涙点プラグ」という治療も、保険適応で行われています。

そして、ドライアイを悪化させる要因を取り除くことも重要です。長時間のモニター作業や運転では適度な休みを取る、コンタクトレンズの着用時間を減らす、加湿器を使用する、エアコンの設定を変える、目を温めるなどを心がけましょう。

スタッフ紹介



北 桂子

新年明けましておめでとうございます。

私が小森医院に来てから、今年7月で14年がたちます。思い返せば、その間、院外処方や予約制の導入、診療体制の変化、電子カルテ化など様々な変化がありました。

今年はどうな変化があるのか分かりませんが、患者様がより良い医療を受けられる1年になるよう、スタッフの一員として尽力してまいります。

今年もどうぞよろしくお願いたします。



- 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

