



ご挨拶



院長 小森 貴

柔らかな日差しと新緑に、心も和む季節となりました。皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

さて今回は、電子レンジで液体を加熱する際の注意についてお話しします。少量の飲み物や食品などを温めるのに電子レンジは便利なものですが、加熱し過ぎると、急激に沸騰して高温の中身が飛び散ることがあります。沸騰が収まった直後のお湯に粉末のお茶などを入れた時に、突然吹きこぼれることもあります。こうした現象を「突沸」といい、やけど事故につながるので注意が必要です。

通常、液体を加熱すると、沸点（水なら100℃）に達するとブクブクと泡が出始めるのですが、加熱する食品や食器、加熱時間などの条件の組み合わせによっては、沸点になっても泡が出ずに「過加熱状態」になることがあります。そこに振動や調味料の添加などの刺激が加わると、突然、爆発するように沸騰して中身が飛び出ることがあります。

突沸は前触れなく起きることもあり、庫内を確認しながら温めていても避け難いものです。また電子レンジだけでなく、ガスコンロやIHクッキングヒーターでも見られます。

国民生活センターでは次のようなアドバイスをしています。

- ① 電子レンジで飲み物を温める場合は、温め過ぎないようにしましょう。
- ② 電子レンジで誤って飲み物を温め過ぎてしまった場合、突沸を避けるため、加熱が終了しても容器をすぐに取り出さず、扉を開けないで、1〜2分冷ましましょう。
- ③ ガスコンロやIHクッキングヒーターを使って液体を温め直す時は、火力を弱めにし、かき混ぜながら行いましょう。危害を被らないため、上記を参考にして器具を上手に利用してください。

どの成分が
体にいいの？

春から
新しい表示も

栄養表示を知って 食生活改善に 役立てよう

さまざまな食品に表示されている栄養成分表示。この春から、野菜や果物など生鮮食品にも「機能性」の表示が認められるようになりました。栄養成分表示をよく見て自分に合った食品を選び、健康的な食生活の参考にしましょう。

商品を選ぶ参考に
栄養成分表示

野菜ジュースなど加工食品のパッケージの多くには、表1のような表示が記されています。これは「栄養成分表示」といって、容器包装された全ての加工食品（生鮮品の鶏卵も含む）に栄養成分や熱量に関する表示（栄養表示）を記載する場合に、表示に一定の決まりが定められているものです。エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの主要な栄養成分5項目は順番通りに表示するルールで、カルシウム、ビタミン

→表1

標準栄養成分 (1食分30g当たり)	
エネルギー	217kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	5.5g
炭水化物	22g
ナトリウム(食塩相当量0.7g)	300mg
カルシウム	123mg
ビタミンC	15mg

ンCなど、その下に表示されているのは、その商品が強調したい成分です。

商品を選ぶ際にこの表示を見比べれば、「総エネルギーを減らしたい」「脂質を抑えたい」など、各人の目的に合った食品を選ぶ参考になります。「100g当たり」「1食30g当たり」など、基準になる重量は食品ごとに違いますか

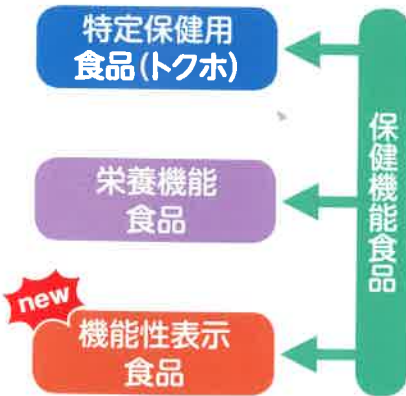
ら、それを踏まえてチェックしましょう。

トクホと栄養機能食品

もう一つ、食品の表示で注目したいのが「保健機能食品」の表示です。保健機能食品とは、国が定めた安全性や有効性に関する基準など、一定の条件を満たした食品のことで、栄養や特定の保健効果の表示が認められています。これ



→表2



まで「特定保健用食品(トクホ)」と「栄養機能食品」の2種類のみでしたが、2015年4月から新たに「機能性表示食品」が加わりました(表2)。

●特定保健用食品(トクホ)

「お腹の調子を整える」「体脂肪がつきにくい」「食後の血中の中性脂肪を抑える」「虫歯の原因になりにくい」など、期待できる効果が表示されています。健康の維持や増進に役立つ科学的根拠について、製品ごとに消費者庁の許可が必要です。ヒト臨床試験、体によいメカニズムの解明、安全性など、国による厳しい審査があり、時間も費用もかかります。許可を受けると、商品マーク(許可証票)が付けられます。



なお、トクホは病気でない人を対象にした食品であり、医薬品ではないため、摂取方法や注意事項に留意し、その効果に過度な期待をしたり過剰な摂取をしたりせず、不調があれば医療機関を受診しましょう。



機能性表示食品の例

農作物にも表示できるようになった機能性表示食品。今後、機能性の解明が進めば、野菜や果物などに、このような表示の商品が見られるでしょう。

温州ミカン



例えば
こんな
表示に

●温州ミカン【βクリプトキサンチン】

「本品はβクリプトキサンチンを含み、骨の健康を保つ食品です。更年期以降の女性に適しています。毎日〇～〇個を目安にお召し上がりください。」

緑茶



例えば
こんな
表示に

●緑茶(メチル化カテキン)

「本品は、メチル化カテキンを含み、花粉が気になる方の目や鼻の調子を整えます。」

◆トクホの表示例

▼「このXXにはXXが含まれているため、便秘を改善します。お腹の調子を整えたい人やお通じの気になる人に適しています」(乳製品など)

▼「血圧が高めの人に適しています」(乳酸菌飲料など)

●栄養機能食品

栄養機能食品は、国が定めた規格基準を満たした食品ですが、ト

クホのように個別に消費者庁の許可を得た食品ではありません。ビタミンやミネラルなど栄養成分が表示されており、『栄養機能食品(栄養素名)』と書いてあります。

表示できる成分は2015年3月現在、「ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、葉酸、亜鉛、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン」です。

高齢であるなど、1日に必要な栄養成分を通常の食生活では十分に取れない人に向けた商品という位置づけです。補助的な食品として利用するものだということを理解しておきましょう。

◆栄養機能食品の表示例

▼「△△△ 栄養機能食品(カルシウム・鉄)」

カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。

新制度で、米や野菜など
全てが食品表示の対象

●機能性表示食品

機能性とは体の調子を整え健康を維持することで、例えば「肝臓の働きを助ける」「鼻の調子を整える」「骨の健康を保つ」などです。疾患に罹っていない人を対象に、健康増進に役立ててもらうための表示です。加工品だけでなく、米や野菜、果物、肉、魚、牛乳などの農畜水産物など、原則として全ての食品に表示ができるようになります(アルコール含有飲料などは除く)。

表示される食品は、安全性・有効性について国から評価を受けたものではありませんが、科学的根拠の裏付けと国への届け出が必要です。販売する事業者は、ヒト臨床試験を行うか、関与する成分に関する学術論文を解析し、国から評価が必要です。また、摂取方法や注意点、医薬品との相互作用などを調べて安全性を確保し、容器包装に表示する必要があります。事業者がこれらの製品情報を販売前に消費者庁に届け出て、受理されれば表示できます。

これら安全性や品質管理、科学的根拠などの情報は、消費者庁や企業のホームページなどに掲載されます。

誇大広告に注意

健康な生活には、バランスの取れた食生活が欠かせません。判断材料として食品の表示を見ることを習慣づけ、うまく利用して、皆さんの健康作りに役立ててください。

ただし、出版物や放送による広告、看板、チラシ、インターネットなどには、実証されていない効果をほめかす誇大表示や虚偽表示の広告も散見されます。「医者に行かなくても〇〇が治る」「〇〇病に効く驚異の△△」などの表示、「絶対(に痩せる)」「究極」などの強調表現、脂肪に関わる「脂肪燃焼」などの表現、機能を行政機関が認めているかのような「特許取得」、体験談による効果の表現などです。こうした広告の効果を信じてその食品をとり続け、受診の機会が遅れて取り返しのがたなくなることもありますから、十分注意し、賢く判断してください。

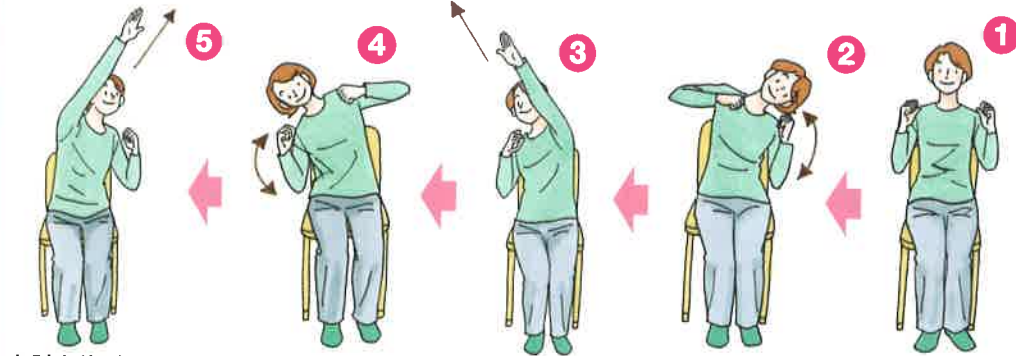
※この記事は2015年3月現在の制度を基に作成しています。

心も体も若返る!

みんなの体操で 生命力もアップ

1 突き出し運動

- 目的**
- ・瞬発力を高め、とっさに反応できるようにする。
 - ・背骨の可動域を保つ。
 - ・わき腹の筋肉を強化する。



右肘を伸ばして、斜め上に向けて力強く腕を突き出し、①、④と、⑤を2回繰り返します。

一度①に戻り、右も同様に行います。上体の力を抜き、反動を付けて右に体を揺ります。

左肘を伸ばし、斜め上に向けて力強く腕を突き出します。①に戻り、①～③を2回繰り返します。

上体の力を抜き、反動を付けて左に体を揺ります。

手を軽く握り、腕を曲げて用意します。

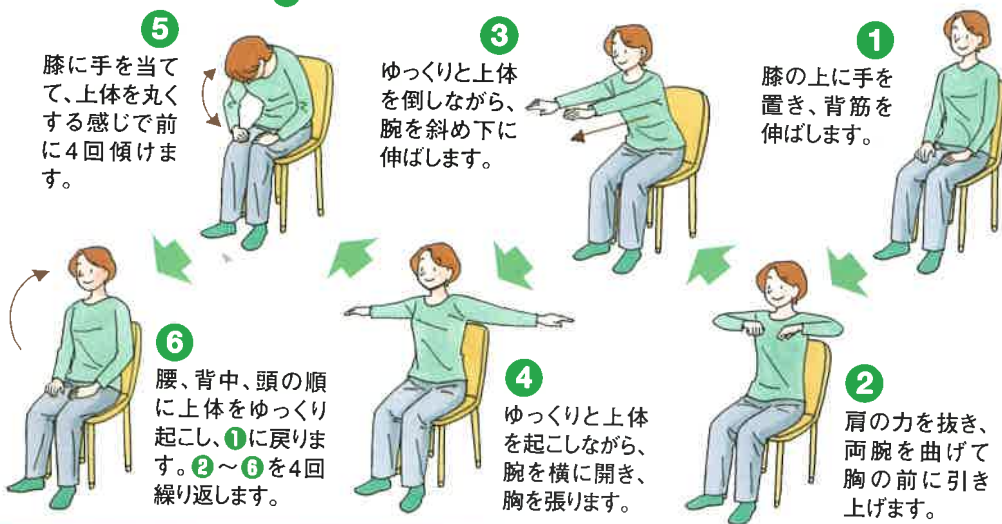


しっかり行いたい人はここを意識

- ▶②と④では、頭だけを倒さず、腰から上全体を倒すようにする。
- ▶慣れてきたら少しずつ早く腕を突き出す。▶肩や首がづらい人は、腕を出す方向は斜めに、無理のない範囲で伸ばす。

2 腰の運動

- 目的**
- ・腰と背中中の筋肉を強くする。
 - ・体の平衡感覚(バランス)を身につける。



⑤ 膝に手を当てて、上体を丸くする感じで前に4回傾けます。

③ ゆっくりと上体を倒しながら、腕を斜め下に伸ばします。

① 膝の上に手を置き、背筋を伸ばします。

⑥ 腰、背中、頭の順に上体をゆっくり起こし、①に戻ります。②～⑥を4回繰り返します。

④ ゆっくりと上体を起こしながら、腕を横に開き、胸を張ります。

② 肩の力を抜き、両腕を曲げて胸の前に引き上げます。

しっかり行いたい人はここを意識

- ▶③では背中をしっかり伸ばし、視線は手の先を見るようにする。軽い反り身になるので、腰を痛めないように注意。
- ▶⑤で十分に上体を丸くする。背中中の筋肉は緩めるように意識して行う。
- ▶⑥で体を起こす時は、急がずなるべくゆっくりと行う。

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、多くの人が安全に楽しくできるよ
うに作られた体操で、立つ
ことが難しい人にも行えま
す。ゆったりした簡単な体
操ですが、姿勢の維持に必
ず。

要な大きな筋肉をほぐし、
強くする動きが含まれてい
ます。首や肩、胸、背中、
腰などの体幹部をトレーニ
ングすれば、姿勢がよくな
り、気持ちもアップしてき
ます。

その日の体の調子に合わ
せて、みんなの体操を通し
て何回か行ったり、1つの
動きだけを行ったりするな
ど加減をしながら、毎日少
しずつでもいいので、継続
して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。



トクターらしく朝の
健康寄席

「しゃぶしゃぶは

アクリを取れ」



以前、がんは不治の病だと思われていま

したが、最近では随分事情が変わってきましたよ。でもどうしてこのようながんが生まれるのでしょうか。がん細胞が生まれる最初の段階は、遺伝子に異常が生じることです。細胞は細胞分裂をすることで新しいものに作り替えられますが、その時に同じ細胞を作るための設計図が遺伝子なんです。だからこの遺伝子に異常があると、異常な設計図を元に細胞が作られちゃう。こうしてできた異常な細胞が、がん細胞というわけなのです。

この遺伝子に異常を起こすものを、発がん物質と言っていますが、実は細胞の遺伝子を直接傷つけてしまう恐ろしい物質があつて、しかもそれは毎日毎日、体内でいっぱい生まれていると言ったら驚くでしょうか。それは何かというと「活性酸素」。私たちは生きていくためのエネルギー源としてブドウ糖を利用しています。ブドウ糖が分解される過程でエネルギーが作られるのですが、この分解過程でどうしても活性酸素が一緒にできてしまうんですね。

こうしてできた活性酸素は、とても反応性の強い物質で、やたらめったらいろんな物質

と反応して、相手を「酸化」してしまいます。

例えば鉄が酸化すれば錆になるでしょ。活性酸素は、体内をあちこち酸化させながら、いろいろな物質を錆させているんです。これが組織を障害するわけですが、特に動脈の内壁（内皮細胞）が障害されれば動脈硬化の原因になりますし、細胞の遺伝子（DNA）が障害されれば、これはがんの原因になるとい

わけなのですよ。

活性酸素は酸素を利用する限り必ずできてくる物質。だから後から後から生まれてきてきりがありません。そうそう、後から後から生まれてくるものといえば、しゃぶしゃぶのアク。しゃぶしゃぶを食べ続ける限り、あのアク取りをしなくちゃならない。「一体いつまでやってりゃいいんだ」と思っても、まだアクは出てくる。仕方がないからまた取る。とにかくアクがなくなるまでいつまでも取り続けなきゃならない。こういうのを「飽く（アク）なき戦い」と言います。人間と活性酸素との戦いも、まさにこの飽くなき戦いなんですよね。

こうなったら、何とか酸化を防ぎたいですよ。活性酸素のような物質による酸化を防

ぐことを「抗酸化」と言いますが、抗酸化作用のある物質を「抗酸化物質」と言ってます。

抗酸化物質として有名なのがビタミンCとビタミンE。よく話題になるのが赤ワインに含まれているポリフェノール。これは抗酸化作用の強い物質で、野菜や果物、大豆、お茶類などにも広く含まれています。緑茶に含まれるカテキンや、トマトの色素であるリコペンもその仲間なんです。

これらの抗酸化物質は、次から次にできてくる過剰な活性酸素による酸化を防いでいます。これらの抗酸化物質が活性酸素と一生懸命戦うのですよ、なんと行って戦うかということ、「コウサンか、降参か、降参か…」って、分かったかなあ？

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へ入門、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『トクターらく朝の健康術』(春陽堂書店)。ラジオNKKKEI、BS日テレなどに出演中。<http://takuchou.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（Headline・banjoh.jp）の運用に従事。12年3月より現職。

Q

市から子宮がん検診の案内が届きましたが、婦人科で検査を受けることに抵抗があります。自分で子宮の細胞を採取して郵送で検査する方法もあると聞きましたが、この方法で子宮がん検診を受けてもよいですか。
(43歳・女性)

A

自己採取法による検査は、子宮頸部の細胞を確実に採取し、適切な標本作製することができない可能性があります。がんを見逃す恐れもありますので、検診方法としてはお勧めできません。

子宮がんには、子宮の入り口の子宮頸部に発症する「子宮頸がん」と胎児を育てる子宮体部に発症する「子宮体がん」があります。検診の中でも子宮頸がんの検診は非常に有効で、早期発見・早期治療によって死亡率を減らせる効果が証明されています。

一方、子宮体がんではその効果はつきりしません。そのため、子宮がん検診の対象は子宮頸がんのみで、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。

検診の方法は、子宮頸部の細胞を採取し、顕微鏡でがん細胞の有無や種類（組織型）を調べる「細胞診」といわれるものです。細胞を採取するにあたって婦人科での内診が必要になるため、検査を受けるのが恥ずかしい、病院に行くのが面倒、忙しくて時間が取れないなどのさまざまな理由で子宮がん検診を受ける人が少ないのが現状です。そのため、自

分で子宮頸部の細胞を採取して検査してもらおう「郵送検診」というサービスも登場してきました。

しかし、細胞診で正しい判定結果を得るには、医師が子宮頸部を目で確認し、確実に細胞を採取し、適切な標本作製することが何よりも重要です。自己採取法による細胞診では、子宮頸がんがある場合でもがん細胞が採取されない恐れもあります。厚生労働省の研究班が作成した「子宮頸がん検診ガイドライン」でも、検診方法としてはふさわしくないとしています。



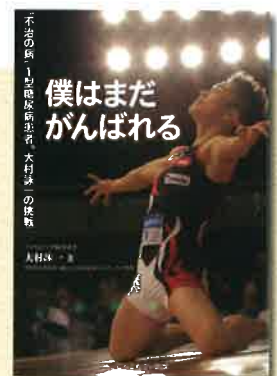
BOOKS

ギャラリー



『僕はまだがんばれるー“不治の病”1型糖尿病患者、大村詠一の挑戦』

大村詠一 著 じゃこめてい出版 刊
定価：1300円＋税



「どうして自分だけが、こんな病気に……」。10万人に1人といわれる1型糖尿病を8歳で発症した著者は、命をつなぐために毎日何度もインスリン注射を打たなくてはなりません。友達と遊ぶこともままならない生活を送りますが、エアロビック競技選手の道を選び、

世界チャンピオンにまでなります。

同じ病を持つプロ野球・阪神タイガースの岩田稔投手との対談<「負けへんで!」病気があったから、ここまで来られた>も収録。夢を持ち続けと希望を捨てず自分の道を進むアスリートの感動ストーリーです。



1枚で何役も!! 「ふろしき王子」が教える

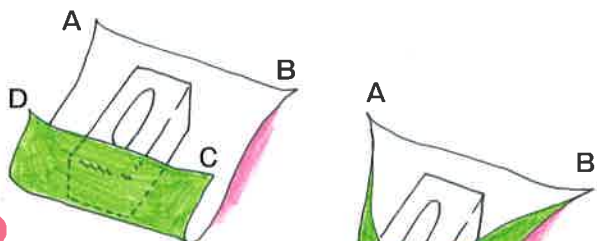
ふろしき活用術

今、ふろしきが見直されています。たった1枚の布ながら、結び方だけでその用途は無量大! 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?

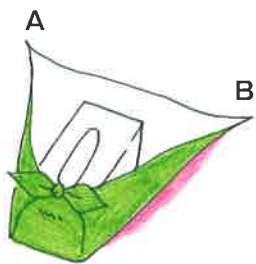
ティッシュボックス包み

使用サイズ/S 一辺約50cm

味気ないティッシュボックスが、インテリアのアクセントに早変わり! 部屋の色調や季節に合わせて、衣替えも簡単に楽しめます。



1 箱を中央に置き、D・CをA・Bの方向にかぶせます。



2 Dは右斜め上に、Cは左斜め上に持ち上げて、箱の上で両方を「真結び」します。



3 反対側も同じように結び、2つの結び目を中央に寄せるように形を整えます。

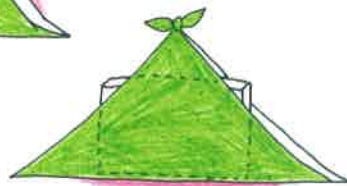
お稽古バッグ

使用サイズ/M 一辺約70cm

テキストやノートの持ち運びに便利! Sサイズのふろしきを使用すれば、スケッチブックや楽譜も楽々入ります。



1 三角に折って、重なった先端を小さく「真結び」します。



2 本を、背を下にして差し込みます。



3 左右の先端を引っ張って、本のサイズぴったりに締め、正面で「真結び」します。

四角い布であれば何でも、ふろしきになります。引っ張って結ぶので、丈夫な生地を選びましょう。古い布は、あらかじめ引っ張って強度を確認しておきます。好みの大きさに切り、四方の端を三つ折りにし、ほつれないようにかがるだけで、ふろしきの完成です。布を切る前に生地の縦横を確認し、縦糸側の端を横糸側より3%ほど長くとりましょう。布は縦糸方向にはあまり伸びないため、横より長くすることで、格段に使い勝手がよくなります。

コラム オリジナルふろしき作りのコツ

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。



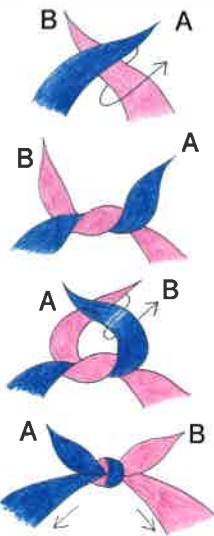
荷物に合わせて大きさに変化をつけられる。結び位置を変えることで、ひと結び

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に重ね、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、結ぶとほぐけにくいのに、ほぐく時にはほぐしやすい。

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。

顎関節症

顎関節症でみられる痛みの部位



こめかみの少し下、耳の穴の前にある顎の関節に障害が起こる病気が顎関節症です。口が開きにくくなる、口を開け閉めする時「コキン」とか「カクン」と音がする（クリック音）、口を開けると顎が痛い、というのが顎関節症の3大症状ですが、これらの症状がすべて出るとは限りません。また、頭痛、肩凝り、めまい、耳鳴りなどの随伴症状を訴えることもよくあります。

原因は、**①顎関節内部の器質的・機能的問題** **②噛み合わせの問題** **③心因的な問題**の3つに分けられるといわれています。**①**は上顎と下顎の関節が直接ぶつからないように、クッションの役割を果たしている関節円板というものがずれて起こる（円板転移）ことが多く、他には顎関節が磨り減って変形したり、顎関節と関連がある靭帯や関節包に障害が起こっているものがあります。**②**は不正咬合や歯ぎしり、食いしばり癖、鉛筆や爪を噛む癖などが含まれます。**③**はス

トレスや神経質な性格などが関係してきます。

原因は必ずしも一つとは限らず、いくつかの原因が重なって出てくる一種の生活習慣病ともいわれています。

治療法はいろいろあり、原因によって使い分けたり、いくつか組み合わせたり取り入れたりしています。

関節円板が転移して日が浅い場合は、下顎を手で押して円板を元の位置へ戻す「徒手的円板整位術」を行うことがあります。

歯ぎしりや食いしばり癖がある人には、眠る時プラスチック製のマウスピースのような装置（ナイトガード・バイトプレート）を歯にかぶせて、顎の関節や筋肉にかかる負担を軽くするという治療が効果をもたすことがあります。

精神的なストレスが原因と思われる場合は、抗うつ薬や抗不安薬、精神安定薬を使います。

それでも痛みがとれない場合は、鎮痛薬や抗炎症薬を対症療法的に用います。また、噛み合わせがひどく悪い場合は、歯を削って噛み合わせを調整することもあります。

いろいろな治療法を数カ月行っても症状がとれない場合、最終的な治療法として手術療法を行うことがあります。

スタッフ紹介



橋本 春美

冬も終わり、ようやく春の訪れが感じられるようになりました。草木も芽吹いて、陽射しも暖くなりました。新年度となり、新しい生活が始まり、気分一新ですね。

北陸新幹線も開通し、楽しみにされている方も多いと思います。年明けから暗いニュースが多い中、新幹線の話は明るい気分になります。私もここ最近新幹線は利用していないので、機会があればぜひ北陸新幹線に乗車したいものです。



- 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

