



小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.33

ご挨拶



院長 小森 貴

今年も、蒸し暑い季節がやって来ました。皆さんはいかがお過ごしですか。

このほど海外の研究で、激しく怒った後には心臓発作のリスクが85倍高まるという結果が出たことが報道されました。オーストラリアの医療機関で、心臓発作を起こした患者さん300人以上に対して、心臓発作が起きる前の48時間に怒りの感情があったかどうかについて質問したところ、激しい怒りを覚えた患者さんが2時間以内に心臓発作を起こす危険性が、通常よりも85倍も高かったそうです。

「激怒する頻度の高い人は、そうでない人よりも心臓発作を起こす可能性が高い」という研究は、これまでも報告されています。人は怒りを感じると、交感神経が興奮した状態になり、「ストレスホルモン」とも呼ばれるアドレナリンやコルチゾールなどのホルモンが血中に放出されてきます。すると心拍数が高まったり、血圧が上昇したりして、心臓に負担がかかったり不整脈が起きたりするのです。心拍数というのは、心臓が1回収縮する拍動のことで、通常は1日に約10万回、1分間では60〜100回ほど（安静時）で、24時間休み無く拍動しています。

「激怒」しないためには、怒りを溜めないようにすることがよいといわれています。怒りが爆発する時には、たいてい、その前から少しずつ小さい怒りが心の中に溜まっていて、心の許容量を超えて激しく怒ってしまうからです。「ムカッとした」「イラッとした」「カチンときた」「頭に血が上った」「つまらないうげんかをした」など、小さい怒りを感じることがあったら、その都度、大きく腹式呼吸をする、目を閉じて10秒数えるなどをやってみましょう。少し、心が落ち着くかもしれません。

なるべく怒らず、笑顔で毎日を過ごしたいですね。

認知症を怖がらない

驚かない、叱らない、あきらめないための最新知識

認知症になる人が増えてきました。コミュニケーションが取れない、徘徊やせん妄などの症状が出て周囲の人を悩ませていることも少なくありません。でも、つらいのは本人も同じなのです。最近の研究では、適切な対応とケアで、日常生活を送れるよう軌道修正が可能な患者さんも多くいることが明らかになってきました。



久々に実家に戻った主婦のA子さんは、両親に会うことを楽しみにしていました。ところがどうも様子が変です。浮かない顔のお父さんに尋ねると、

「最近お母さんが作る料理が美味しくないんだ」

夕食の時間が来ました。「あれっ」

料理を口に運んだA子さんは驚きました。あまり味がしません。出された刺し身も嫌な匂いがします。「お母さん、このお刺し身は悪くなっているわよ」

ところが匂いを嗅いだお母さんは平然としています。

A子さんのお母さんは初期の認知症を発病していました。しかも最も一般的なアルツハイマー病と

いうタイプでした。アルツハイマー病の初期では「匂いがわからなくなる」という症状が出る場合があります。これは、脳神経に先駆けて、嗅神経という匂いを感じる神経細胞が障害されるためです。こうした患者さんでは匂いがわからなくなるために料理の味が変わる、腐っていることに気づかず食べてお腹を壊すということが起きます。

認知症はもはや普通の病気

今や日本では65歳以上の高齢者の15%が認知症を持っているといわれています。2012年の65歳以上の高齢者は3079万人。15%ということは462万人という数になります。一口に認知症と

言ってもさまざまタイプがあり、原因にも対策にも違いがあります(表1)。その中でも認知症の60%

を占めるといなのがA子さんのお母さんが発症したアルツハイマー病です。アルツハイマー病は70歳を超えると発症率が急上昇します。1947年から49年までに生まれた人々を団塊の世代といいますが、あと2年もすると団塊の世代が70歳に達します。いま以上にアルツハイマー病や認知症の患者さんが国内に増えていくことは、残念ながら避けられない事実です。

しかし諦めることはありません。発症し手を焼かせる患者さんでも、周囲の人々がその患者さんの心をくみ取り、その気持ちを理解して優しく接することで、異常な行動

が目に見えて減ることもよく知られてきました。

「今までできていたことができなくなっていく。これは患者さん本人にとってもつらいことです」と、認知症に詳しい鳥取大学医学部教授の浦上克哉氏は指摘します。例えば、トイレの後始末をしない患者さんを叱ってしまうのは逆効果です。本人はなぜ叱られているのか理解できず、不満がうつ積りて新しい異常行動を生み出す悪循環になります。「患者さんは、できなくなるのです。でもそれを、優しく言ってあげること、患者さんのイライラはかなり緩和されます」。

お母さんを心配したA子さんは、

表1 主な認知症

アルツハイマー病 (アルツハイマー型認知症)	脳にアミロイドというたんぱく質が蓄積、さらにタウたんぱくという異常たんぱくが蓄積し、記憶中枢の脳細胞が死亡し、その結果脳の萎縮が起こる。神経細胞が死に、神経伝達物質のアセチルコリンが不足し、認知障害が起こる。現在使われているコリンエステラーゼ阻害薬はアセチルコリンの減少を補うことによって認知機能を改善させる治療薬。
脳血管性認知症	脳の血管が詰まったり破れたりすることによって、それら血管が栄養を提供する脳の部分の機能が低下し起こる認知症。脳に梗塞がある場合や脳全体の血流が少なくなることが原因で発症する。高血圧や糖尿病、喫煙習慣がある患者さんに多く発症する。落ち込みが激しく、リハビリなどに消極的になるなどの特徴がある。
レビー小体型認知症	脳の神経細胞の内部にレビー小体という球形が多数出現して起こる認知症。「部屋の隅に小人がいる」「鎧兜をつけた武士がいる」などの生々しい幻覚が大きな特徴。パーキンソン病のような細かな震え(振戦)や、無動などの症状もしばしば見られる。転倒も多く、骨折するケースも少なくない。
前頭側頭型認知症	ピック球という物質が脳に現れることからピック病とも呼ばれたが、ピック球が出ない患者さんも報告され、最近ではこの病名が使われている。前頭葉や側頭葉が萎縮して発症する。万引き行為(持ち去り行動)などの反社会的な行動や、診察中に突然立ち上がって部屋を出ていく「立ち去り行動」が大きな特徴。

足しげく里帰りするようになりました。でもそこではお母さんが一言いうと、A子さんが3つも言い返す、という状況です。A子さんのような近親者ほど深く傷つき、戸惑いも大きくなります。そんな時にガミガミ叱るのは逆効果です。



にとどまりません。今、認知症のお母さんの面倒を見ているA子さん自身も、歳をとるにつれ、認知症になる可能性があるからです。

現段階でできることは、より初期の兆候を早く見つけて、適切な介入をして病気の進行を遅らせた、止めたりすることです。

3つの段階の予防がある

最近では認知症には「1次予防」「2次予防」「3次予防」があると考えられるようになってきました。

1次予防は「認知症の発症を防ぐ予防」です。動脈硬化は脳血管性の認知症やアルツハイマー病の原因になります。そこで一般的な生活習慣病の予防、バランスが取れた食事や日常的な運動、社会とのつながりのある生活、適量の飲酒、禁煙などを心がけます。

2次予防は、既に発症しているものの早期で発見された患者さんの「悪化を予防する」ものです。

その対策は脳活性リハビリテーションなど医療プログラムを取り入れた対策を講じるものです。

認知症が完成してしまった患者さんに対する3次予防は、患者さんの生活支援に重点を置きます。

住み慣れた土地で、一定の社会的な役割を担ってもらいながら自分

らしい生活を送ってもらえるように手助けをします。

同じ悩みを抱える知人から紹介された地域包括支援センターなどで相談を重ねることによって、認知症についての理解を深めるとA子さんの接し方も変わってきました(表2)。

園芸が趣味だったお母さんと一緒に花の苗を育てるうちに、少しずつですが、お母さんも自ら進んで花の世話をするようになりました。

監修/浦上克哉(うらかみかつや)氏

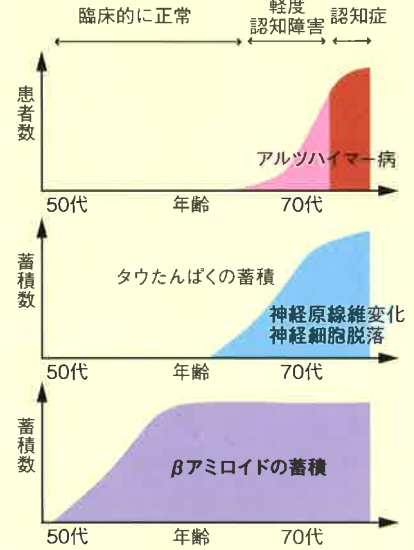
鳥取大学医学部保健学科生体制御学教授。1980年代より認知症の研究に取り組み、現在ではNHKなどの認知症特番番組にも専門家として登場する。認知症研究の第一人者。2015年4月に日本認知症予防学会を立ち上げ、理事長を務める。

初期の兆候を見つけ出す

「小言を4割控えると、異常行動は目に見えて減ります」とアドバイスしています。

認知症の問題は、患者さんと医療者、介護者、近親者という問題

図 アルツハイマー病にいたるまで



出典:井原康夫・荒井啓行「アルツハイマー病にならない」

(図)。将来はこの段階で、予防薬を投与し、発病を未然に防ぐ、あるいは天寿を全うするまで遅らせるということができるといえる。期待されるようになります。しかし現在、予防薬は実験段階ですし、症状が全

表2 認知症に関する相談窓口

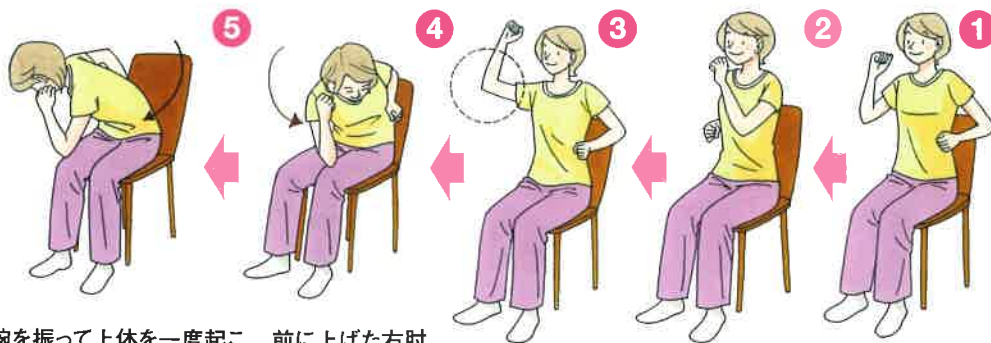
- 地域包括支援センター
各市区町村に設置。
役所や役場に問い合わせる。
- 認知症の電話相談
(公益社団法人認知症の人と家族の会)
電話受付 月曜日から金曜日
午前10時から午後3時
電話:0120-294-456
- 介護支え合い電話相談(社会福祉法人浴風会)
電話受付 月曜日から木曜日
午前10時から午後3時
電話:03-5941-1038

心も体も若返る!
**みんなの体操で
 生命力もアップ**

1 腕の運動

目的

- 上体の筋肉をほぐし、血行を促進する。
- 動作のリズムやタイミングを養い、体を動かす対応能力を高める。



腕を振って上体を一度起こします。反対側も同様に、前に上げた左肘を右膝にあって、上体を前にねじりながら曲げます。腕を振り上体を起こして②に戻り、この動作を4回繰り返します。

前に上げた右肘を左膝にあって、上体を前にねじりながら曲げます。無理のない範囲で行いましょう。

前への振りを大きくするように意識し、動作にアクセントをつけましょう。

肩から動かすように腕を前後に4回ほど大きく振ります。

背筋を伸ばし、肘を曲げて用意します。



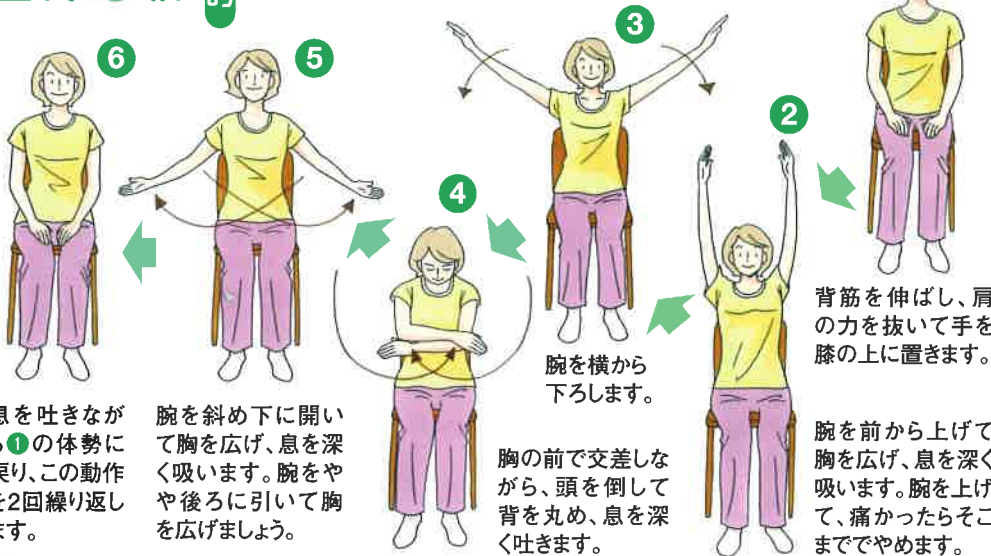
しっかり行いたい人はここを意識

- ▶ 腕の振りをより早くより大きく行う。
- ▶ 腕の振りにあわせて足踏みを加える。

2 深呼吸

目的

- 運動で弾んだ呼吸を整える。
- 運動状態から平常状態に戻し、心身をリラックスさせる。



息を吐きながら①の体勢に戻り、この動作を2回繰り返します。

腕を斜め下に開いて胸を広げ、息を深く吸います。腕をやや後ろに引いて胸を広げましょう。

胸の前で交差しながら、頭を倒して背を丸め、息を深く吐きます。

腕を横から下ろします。

背筋を伸ばし、肩の力を抜いて手を膝の上に置きます。

腕を前から上げて胸を広げ、息を深く吸います。腕を上げて、痛かったらそこまでやめます。

しっかり行いたい人はここを意識

- ▶ ②で腕を上げる時に、肘を伸ばし、耳の横の位置まで上げる。
- ▶ ⑤では、しっかり腕を後ろに引いて胸を広げる。

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。

心や体が緊張していると、筋肉が硬くなり、血行が悪くなってしまう。みんなの体操には、ややゆっくり目に体を伸ばし、リラックス

スでできる運動も盛り込まれています。

みんなの体操を毎日行っていると、日々の体調の変化を自分で感じ取れるようになってきます。脈はリズムカルに打っているか、呼吸は苦しくないか、関節や筋肉などに痛みを起こしていないか、など、自分の体の状態を注意深く見てみましょう。朝はゆっくりと、午後は活発に、夜は軽めに行うのがコツです。

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

「3日前のお昼ご飯」

「3日前のお昼御飯、何を召し上がりましたか？」

こう聞かれてすぐに答えられるあなたは立派です。多くの人は、「えーとー」と言いながら、思い出すのにしばし時間が必要なのではないのでしょうか。

誰でも年を重ねれば記憶力は低下するものです。認知症ではまず記憶力が障害される、これは今や皆さんよくご存じですよ。だから3日前のお昼ご飯に何を食べたのか忘れてしまうと、「とうとう自分も認知症か」という疑問、というより不安がよぎります。でも大丈夫。加齢による物忘れでは、3日前にお昼ご飯を食べたかどうか、までは忘れないんです。お昼のおかずまでは覚えてなくても、食べたという経験までは忘れない。それにお昼のおかずを忘れてしまったことを気にしていること自体、認知症ではない証拠なんです。

昔のことはよく覚えていてるのに、最近のことはすぐに忘れる。実はこれ、典型的な認知症の初期症状。あんな銀行強盗が金庫の中で捕



まりました。職人氣質の頑固じいさんの強盗で、指先一本で金庫を開けて入って来た。しかも銀行強盗としては最高齢記録だということで、もう巷では賞賛の嵐、「凄い」ってなものですよ。でもどうして金庫の中で捕まったかという、自分がなぜ金庫の中に入ったのか、忘れちゃったんだそうです。

認知症を起こす病気はいくつかあるのですが、一番多いのがアルツハイマー病で、認知症の7割くらいがアルツハイマー病だと言われています。では何をするとアルツハイマー病になりますか。それは、運動、有酸素運動なんです。「そんな、年取ってから運動なんかできないよ」、ご心配なく。別に激しい運動をすることないですよ、歩くだけで十分なんですから。

それと趣味も大切。ある調査結果ですが、趣味を持つ人は、趣味を持たない人に比べると、認知症のなりにくさが2倍だったそうです。でもやっぱり、身体だけじゃなくて頭も使いたい。できることなら、年を取っ

てもできて、しかも頭と身体と両方使う趣味、これは理想的ですよ。

私思うんですけど、ゴルフなんかいいんじゃないかと。ゴルフは頭と身体と両方使うわけです。特にプロはそうですね、プロの試合は、パーじゃ勝てない…ちよつと意味が違うか。

リタイアしたからといって引つ込まないで、年齢を重ねるほど自分の好きなことを一生懸命、アクティブに楽しむ。これが何と云っても最高のボケ予防ではないでしょうか。どうです、新しいランチを求めて昼のオフィス街をうろつくのも、ボケ防止につながるかもしれませんね。そうすれば3日前のランチも忘れなくなるかも。ところで明日は、どんなお昼ご飯を召し上がりますか？

立川らく朝(落語家・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となり、2015年10月から真打昇進が決定。「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「ドクターらしく朝の健康嚙(春陽堂書店)。ラジオNKKKE、BS日テレなどに出演中。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併任となり、がん情報サービス(Url: http://ganjoho.jp)の運用に従事。12年3月より現職。

Q

便潜血検査が陽性でしたが、痔のせいだと思えます。もう一度、便潜血検査をして陽性だったら精密検査を受けようと考えていますが、それでいいですか。
(58歳・男性)

A

便潜血検査で陽性の判定が出ても大腸がんである確率はそれほど高くはありませんが、痔だと思いつつも危険です。たった1回の検査でも「要精密検査」といわれたら、必ず大腸内視鏡検査を受けましょう。

大腸がんの多くは出血を伴うため、便には血液が混入します。大腸がん検診で行われる便潜血検査は、便中に混じっている血液(ヘモグロビン)を検出し、大腸がんにかかっているかどうかを調べる検査です。この検査の有効性は科学的に証明されており、毎年受診することによって集団の大腸がんの死亡率が60〜80%低下し、進行がんが50%減少することがわかっています。

便潜血検査で陽性の判定が出るのは検査を受けた人の約7%です。さらに大腸内視鏡検査(肛門から内視鏡カメラを挿入し、大腸の内部を観察する方法)による精密検査で大腸がんが診断されるのは約0.1〜0.2%で、これは便潜血検査を受けた人のうち1000人に1〜2人の割合です。また、便潜血検査が陽性になる病気には、大腸がんの他に痔や潰瘍、



大腸がんは自覚症状のない早期で発見された場合、90%以上は治ります。たった1回の便潜血検査でも陽性の判定が出て「要精密検査」といわれたら、必ず大腸内視鏡検査を受けるようにしましょう。

ポリープ、炎症性腸炎などがあります。つまり、便潜血検査で陽性の判定が出たからといって大腸がんである確率はそれほど高くありません。しかし、痔だと思いつつも危険です。痔からの出血だと自己診断し、精密検査を放置した結果、数年後に進行した大腸がんで見つかったという事例はいくらでもあります。また、もう一度、便潜血検査を受けるのも無意味です。再検査で陰性の判定が出たとしても「便を採取した日に出血がなかった」、あるいは「採取した便に血液が混じっていなかった」可能性があるからです。

BOOKS
ギャラリー



『ヘルプマン 1〜27』

くさか里樹 著
講談社 刊

世にマンガ好きはたくさんいます。マンガか、と蔑む向きもありますが、複雑なストーリーを絵と吹き出しで完結に理解できる優れた表現手段とも言えます。

約10年前、「老人大国・日本の老人介護を描く」というテーマと「ジジババ介護に風穴を開ける」という過激なコピーで連載が開始。老人介護の現実を受け止めなければならぬ介護施設に入所した百太郎は、老人

との交流やさまざまな体験の中で1つの答えにたどり着きます。「いい思いできねえんなら生きてる甲斐がない!!」。今まで誰も描けなかったリアルな老人介護マンガです。コミックは27巻で完結しました。





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?



頭巾と手っ甲を合わせれば
忍者風で子どもも大喜び!

忍者ごっこ



目の部分だけが
出るよう、間隔を
調整します。

4 角を後ろに引っ張り、後頭部で真結びにします。



3



1

三角に折って2つの角をつまみ、片側から頭を入れます。

2

つまんだ2つの角の隙間に、目の位置を合わせます。

日よけ頭巾

使用サイズ/L 一辺約90~100cm

いざという時には、防塵マスクにもなるすぐれもの!
夏は薄手で通気性のよい、麻素材などがお勧めです。



羽織り

使用サイズ/L 一辺約90~100cm

簡単なのに、意外に様になる羽織りものに。ふろしきでおしゃれに冷房対策が可能。



1

隣どうしの角を、小さめに真結びにする。



2

もう片側も同様に、真結びにする。



3

できた輪をそれぞれ両腕に通し、布を肩にかけて形を整える。



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制作も行っている。

手のひらを上にして②の結び目の下に通し、中指を①の結び目の脇から通します。



形を整えてできあがり。



3



②の結び目を1回ひねり、その輪に手をくぐらせます。



1

布を折って三角にし、対角を小さく真結びにします。



2

左右の角も、真結びにします。

手っ甲(日よけ手袋)

使用サイズ/S 一辺約50cm



日差しに無防備なのが、実は手。ハンカチサイズの布があれば、うっかり日焼けも防止。

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。



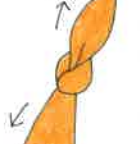
2

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。



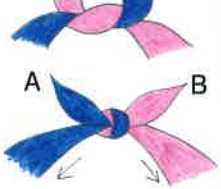
3

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
いのに、結びやすく、結ぶとほどこけに、ほどこけにはほどこけに。

基本の結び方

熱中症

人間の体は体温や体液を一定の状態に維持しようとする働き(恒常性)を持っていません。ところが高温多湿の環境では、恒常性がうまく働かなくなり、発汗や体温を適切にコントロールできなくなる場合があります。これが熱中症です。

炎天下で激しい運動をしている時などによく起こりますが、蒸し暑い日は曇り空でも熱中症にかかる場合があります。風通しの悪い場所での運動や屋内での作業中に発症することも珍しくありません。特に子どもや高齢者の場合は、家の中にじっとしていても熱中症になることがあります。熱中症は、症状の重さで軽症、中等症、重症と分けたり、日射病、熱射病などと分類したりします。

暑さで頭がクラクラする、めまいがする、気分が悪いといった自覚症状があれば、すぐに運動や作業を中止して、水分と塩分の補給をすることが必要です。衣服をゆるめ、足を少し高くして涼しい場所に寝かせ、水分だけでなく塩分も含まれるスポーツドリンクなどを飲ませます。大量に汗をかいて、足や腕、腹などの筋肉が痛んで引きつる「熱けいれん」を起こしている時

は、スポーツドリンクよりも塩分の多い生理食塩水(塩分濃度0.9%)がより効果的です。重症の場合はすぐに救急車を呼ぶとともに、横向きに寝かせて扇風機やうちわなどで風を送ったり、水にぬらしたタオルやガーゼなどで体を拭いたり、体を冷やすことが大切です。

熱中症の予防には、体調管理が重要です。睡眠不足、体調不良の時は、高温多湿の中の運動や作業を控えましょう。また、通気性の良い衣服を身につけ、日中外出する時は日傘や帽子をかぶりましょう。屋外ではスポーツやトレーニングにも帽子は必須です。

そして、喉が乾く前にスポーツドリンクなどで水分補給しましょう。陸上競技やサッカーなど激しい運動をする時は、事前に250〜500mlの水分を補給してください。運動中も15〜30分ごとに、こまめに水分をとりましょう。



❖ スタッフ紹介 ❖



白井 明子

青空が眩しい季節になりました。暑さが厳しい時期は健康管理が難しいですね。運動不足にもなりやすいので、今年は室内で簡単にできる腹筋と腕立て伏せを継続しようと挑戦しています。腕立て伏せは腰に負担が掛からないように、膝を床につけてしていますが、長年の悩みである肩こりにも効果が期待できそうです。皆さまは暑い夏をどのようにお過ごしでしょうか。お勧めの運動や健康法がありましたら、ぜひ教えてください。



- 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