



## 小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.84

ご挨拶



院長 小森 貴

蒸し暑い夏が過ぎ、日ごとに過ごしやすくなってきました。夏に比べて日差しが柔らかいので、秋は肌の手入れがおろそかになりがちかもしれません。油断はできません。

紫外線は、量は夏より少なくなっているとはいえ、秋でも降り注いでいます。少量の紫外線でも、長年浴び続けると皮膚に傷害を与え、皮膚が厚くゴワゴワになり、肌の色も濃くなります。そしてやがて、しみやしわ、良性や悪性の腫瘍となってしまうのです。また最近では、紫外線が皮膚の免疫反応を抑えてしまうこともわかってきました。外出や屋外でのレジャーの際には、帽子や長袖などで紫外線を遮断するとともに、日焼け止めを塗りましょう。特に山では、空気の層が薄く澄んでいるので、平地より紫外線量が多いことも覚えておきましょう。

また肌は夏の間に強い紫外線や日焼け、エアコンによる乾燥や冷え、過剰な汗などでダメージを受け、肌を守るバリア機能が低下しています。秋になったからといって、急に肌の状態が回復しているわけではありませんし、これから冬に向かってだんだんと空気が乾燥してきますから、秋の肌の手入れは先々の肌の健康に影響してきます。

肌のケアの基本は、とにかく十分に保湿することです。皮膚は、一番外側の厚さ0.02mmほどの角質層が保湿機能や外界からのバリア機能を果たしています。まず洗顔で、皮膚の表面についての空気中のほこりや雑菌、古い角質などを落としたり、化粧水を数回に分けて肌に押さえるように優しくなじませ、角質層を潤します。そのあとはその潤いを逃さないように、美容液やクリームなどを用いるとよいでしょう。

毎日丁寧に手入れを続けて、健康な肌を保ちましょう。

## 大腸がんとはどんな病気？

日本では年間13万人以上が大腸がんと診断されており、2015年に大腸がんは胃がんを抜いて日本人が罹るがんのトップとなると予測されています（国立がん研究センターがん対策情報センター、部位別予測罹患数）。年間5万人を超える人が大腸がんで亡くなっています。大腸がんは比較的治療成績がよく、早期に見つけられることができれば9割以上が治りますし、たとえ進行して転移があったとしても、手術で切除できれば治癒が望めるがんです。早期大腸がんは自覚症状がほとんど表れないことから、発症が増える40歳以上になつたら定期検診を受けることが重要です。

高脂肪の食事、肥満、運動不足、飲酒などのリスクがある人は大腸がんになりやすいといわれているほか、大腸がんを経験した親族がいる人も要注意です。もし血便や下血、残便感などの自覚症状があった時には、「ただの痔だろう」などと勝手に信じ込まずに、すぐに医療機関を受診して検査を受けましょう。

## 症状がなくても検診を

# 大腸がんは 早く見つければ 治る!



日本で患者さんが増加している、大腸がん。食生活の欧米化がその一因だといわれます。大腸がんの発生を確実に抑える方法は今のところありませんが、生活習慣の改善が重要であると指摘されています。また、大腸がんは早期に発見して適切な治療を受ければ、ほとんどが治癒する病気です。進行するまで目立った症状が表れないことから、特に発症が増える中高年の人は定期的な検診を受けることが大切です。

## 大腸の構造とがんの進行

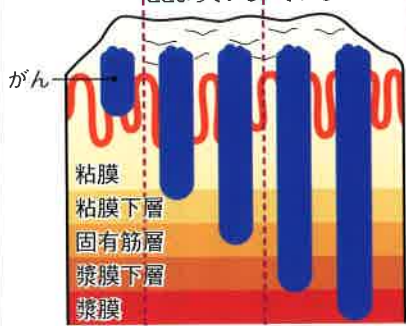
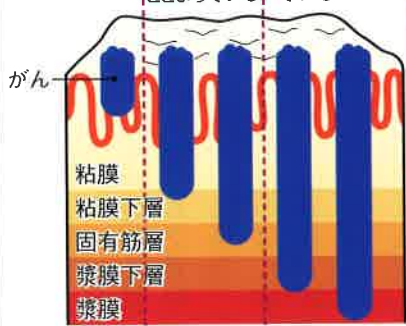
大腸は小腸から肛門までをつなぎ、全長およそ1.5〜2mの消化管です。上から順に、盲腸、上行結腸、横行結腸、下行結腸、S状結腸、直腸に分けられており、大腸がんはその発生部位により図1のように呼称が変わります。大腸の壁は内側から粘膜、粘膜下層、固有筋層、漿膜下層、漿膜の5層構造になっています。がんは初め粘膜で発生し、徐々に深い層へと進行します。がんが粘膜または粘膜下層にとどまっている場合を「早期がん」、それより進んだ状態を「進行がん」と呼びます。大腸がんの治療法は、図2に示すように進行度（ステージ）によって異なります。

## 大腸がんの治療法

大腸がんの主な治療法は、「手術」、抗がん薬などによる「化学療法」、および「放射線療法」の3つです。この3大治療の中心となるのは、治癒を目指す手術で、基本は腹部を切開する「開腹手術」です。最近では、患者さんの体への負担を減らすことができる治療



図2 大腸がんの進行度と治療法

進行度	早期がん		進行がん	
	ステージ0	ステージI	ステージII	ステージIII
	転移なし		転移あり	
	粘膜にとどまっている	粘膜下層、固有筋層にとどまっている	固有筋層を越えて広がっている	がんの大きさにかわらずリンパ節への転移がある
				
	粘膜 粘膜下層 固有筋層 漿膜下層 漿膜			
治療法	内視鏡治療		手術	
			化学療法	
			放射線療法	

大腸がんを発見するための検査法

大腸がんは、早期発見が大変重要です。大腸がんを見つける検査には、主に次の2つの方法があります。自覚症状がなくても定期検診を受けましょう。

①便潜血検査

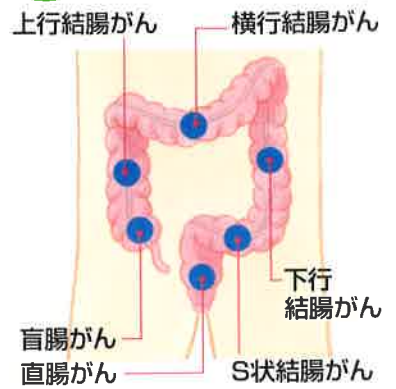
便に血液が混ざっているかどうかを調べて、大腸がんを発見します。簡便で体への負担が少ないため、地方自治体などの大腸がん検診で広く実施されていますが、欠点として早期のがんを見つけることができません。

②内視鏡検査

肛門から内視鏡を挿入し、大腸の粘膜の状態を医師が直接観察します。便潜血検査で陽性の時の精密検査として、あるいは人間ドックで実施されています。早期がんや、見つけにくい平坦型、陥凹型のがんも発見でき、検査と同時に治療も行える場合もあります。検査前の処置として大量下剤の服用が必要なこと、恥ずかしさから検査を敬遠する人がいるなどの難点があります。

監修:国立がん研究センター中央病院  
大腸外科 金光幸秀氏

図1 大腸がんの発生部位



法が普及し、ごく早期のがんにはお腹を切らずに肛門から内視鏡を挿入してがんを取り除く「内視鏡治療」を行ったり、お腹に小さな穴を数カ所開けて手術器具やカメラを挿入してがんを切除する「腹腔鏡下手術」を選択したりする場合があります。

手術後の生活変化と注意点

進行がんに対しては再発予防あるいは延命や症状緩和を目的とした「化学療法」や、場合によっては「放射線治療」が大事な治療法となります。

大腸がんの手術後には、次のような症状が起こりやすくなります。

- ①便がゆるい、下痢・結腸を切除することで、水分の吸収が低下します。消化の良い物をよく噛んでゆっくり食べるようにし、水分を分けて多めにとりましょう。
- ②ガスが溜まる、便秘・腸が癒着したり、動きが悪くなったたりします。運動をしたり、便秘薬を服用したりして症状を改善させ

ましよう。

- ③1日に何度も便意が起こる…便を溜められる容量が減り、肛門括約筋が弱まります。失禁することもあります。肛門をつぼめたり緩めたりする体操をしましょう。
- ④排尿障害、性機能障害…直腸がん手術で神経が傷ついて障害が起こることがあります。薬物治療により機能が回復する場合がありますので、医師に相談しましょう。

不安なことがある時には1人で悩まずに、主治医やその他の医療スタッフに遠慮なく尋ねて、対策を取りましょう。



ドクターらしく朝の  
健康寄席

# 「なんでも数やりや溜まる」

## 「メタボリックシンドローム」

中年になってから気になるものといえば、そう、お腹の脂肪。あるメタボのお父さん、お腹が痛いというんで病院にやってきた。さあお腹を出したところ、医者目の前には、ドン、ドン、ドンと山脈が3段並んでる。あんまりすごい3段階にやや困惑気味の医者「あの、お腹のどのあたりが痛むんですか」と聞いたら、おとうさん、

「はい、2段目なんです」

まあ、分かりやすいって言えば分かりやすいけどな。

メタボは、正確にはメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいますが、内臓の周りに脂肪が溜まる肥満で、臍周囲径（臍のある位置での腹囲）が男性で85cm、女性で90cm以上、という明確な診断基準があります。でも、お腹が大きければメタボってもんじゃない。そんなんだったら、妊婦さんはみんなメタボになっちゃう。

この腹囲の診断基準に加えて、脂質異常症（中性脂肪値150mg/dL以上、またはHDLコレステロール値40mg/dL未満）、血圧が高め（最高血圧130mmHg以上、または最低血圧85mmHg以上）、血糖が高め（空腹時

血糖値110mg/dL以上）、この3つのうち2項目があてはまったら、その時初めてメタボリックシンドロームと診断されるんですね。これもみな、食べ過ぎ飲み過ぎの結果だということ。いわれなくても皆分かっている。分かっているけど、「ついちよつとだけ」。まあ言ってみればメタボって、煩惱の固まりが腹の中に溜まっているようなものですよ。

心当たりありますでしょ、「ちよつと1杯だけなら」と生ビールをグイ。甘党もそう、

「ちよつとだけなんだから」とお菓子を1つ、「1粒だけ」とチョコレートを口にポイ。



でもね、この「ちよつとだけ」が積み積もつて、いつか大きなカロリーの山になるのです。こんな山の名前、知ってますか。これ、ちよつと岳」と言うんですね。この「ちよつと岳」、馬鹿にならないですよ。気が付いた時には、お腹に3連の山脈をこしらえてたりするんですから。

要はカロリーを控えて普段からよく運動をする、これに尽きます。ただね、15分のちよこまか運動を週に10回、この程度の細切れの運動でもメタボ対策に効果があるというデータがあるんです。これで週に150分、30分の運動を5回したのと同じ。なんでも数やりや溜まる。これからは、「運動のちよつと岳」を目指してみてもいいかがでしょうか。

### 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嘸』（春陽堂書店）。ラジオNKKK、BS日テレなどに出演中。http://rakuchou.jp/index.html  
笑いと健康学会理事・日本メンクラン協会。





● 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

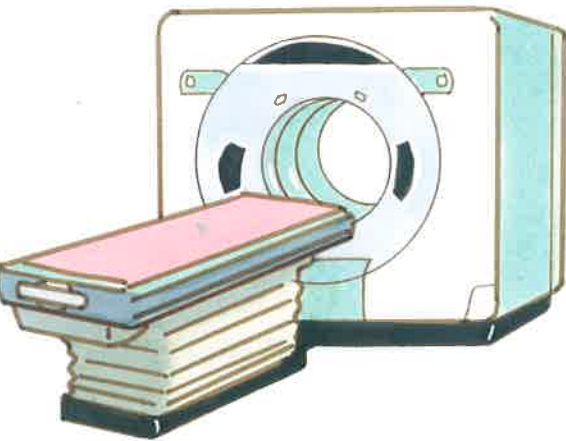
1986年、横浜市立大学医学部卒業。2006年、がん対策情報センター開設に伴い、センター長補佐、情報提供、診療支援グループ長兼任となり、がん情報サービス（<http://ganjoho.jp>）の運用に従事。12年3月より現職。

**Q** 高度医療機器（PET、CTなど）を揃えている施設ほど、がんの発見能力が高いと思つていいですか。

（45歳・女性）

**A** 高度医療機器を使った検査は、小さながんを発見できる可能性がありますが、臓器やがんの種類によってはがんの検出が難しく、高度医療機器を揃えているからといって、がんの発見能力が高いとは言い切れない面があります。

人間ドックのオプション検査として行われている高度医療機器（PET、CTなど）を使ったがん検診は、いわゆる「画像検査」と呼ばれるものです。がんの確定診断などにも用いられる精度の高い検査なので、小さながんを発見できる可能性があります。とはいえ、これらの検査は万能ではなく、臓器やがんの種類によってはがんの検出が難しいこともあります。例えばPET検査は、膀胱がん、尿管がん、前立腺がん、腎がん、肝臓がん、子宮頸がん、白血病などを発見しにくいといわれています。



どうかわからない病変も多く見つかるため、診断が難しく、過剰診断や過剰治療につながる恐れもあります。このようなことから、高度医療機器を揃えている施設ほど、がんの発見能力が高いとは言い切れない面があるのです。

BOOKS  
ギャラリー



『カラダが変わる！ 姿勢の科学』

石井直方 著 ちくま新書



猫背などの悪い姿勢は、肩凝りや腰痛、冷え性、メタボ、ロコモなどさまざまな体の不調の原因になり、反対に姿勢を良くすることは、見た目の良さだけでなく、健康にも良いのです。良い姿勢を手に入れ

るためには、何をすればよいのか。身体運動科学の第一人者である著者が、身体のメカニズム、姿勢と健康・加齢の関係をわかりやすく解説し、姿勢の改善に効果的なトレーニングを紹介します。



なるほど納得!

# すぐに役立つくらしの科学

料理をおいしくする、掃除を楽しむ……。日常生活には、実はさまざまな「科学」が潜んでいます。知らなくても困らないけど、知ればもっと便利! そんな身近なサイエンスを楽しみましょう。

**Q** 焼き魚を、金網にくつつけずに上手に焼く方法は?

**A** 金網をしっかりと熱しておく、または、金網が魚に酢を塗る。



魚は、動物性たんぱく質です。たんぱく質は、熱などを加えると性質が変わって凝固します。これを「たんぱく質の変性」といいます。特に動物性たんぱく質は、熱で変性する過程で金属と結びつきやすく、金網にもくつつきやすくなります。この現象は「熱凝着」とい

て、50℃あたりから始まります。しかし、たんぱく質は加熱すれば凝固することを利用して、金網をあらかじめ十分に熱しておけば、金網に触れた部分が一気に変性して、別物のたんぱく質に! 熱凝着する隙を与えないことが、くつつけないコツです。

ちなみに、たんぱく質は熱だけではなく、酸などでも変性します。焼く前の魚が金網に酢を塗って変性させておくことでも、熱凝着は起きません。酢は熱で飛んでしまうので、においの心配もなし。後片付けもグツと楽になるので、ぜひお試しください。

**Q** ところろを食べた時の、口の周りの「かゆみ」を軽減するには?

**A** 酢水などで洗い流します。

かゆみの元は、山芋の細胞の中にあるシウ酸カルシウムという成分で、長さ0.1mmほどの先の尖った針のような形をした結晶です。この結晶が、チクチクと肌を刺激するためにかゆみが生じます。皮をむいたり、すりおろしたりすると、この針状の結晶を含んだ細胞が破れ、束ねられていた針がバラバラになり、好き勝手な方向を向いて動くため、ところろ

にすると余計にあちこち刺さりやすくなるのです。何とも不快なかゆみです

が、シウ酸カルシウムの酸に溶ける性質を利用して、軽減することができます。かゆみを感じる部分を酢水やレモン水などで洗い流して針状の結晶を溶かせば、早く回復します。調理前に、しばらく酢水につけておくのも予防策になります。シウ酸カルシウムは皮側に多くあるので、厚めに皮をむくのもお勧めです。



**Q** サツマイモを電子レンジで調理すると甘くならないのはなぜ?

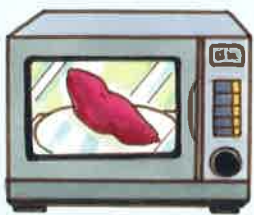
**A** 電子レンジ加熱では、甘さをつくる酵素が働かないから。

この季節になると恋しくなるのが、ホクホクの焼き芋! 自宅で作る時は、手軽に電子レンジを利用する人も多いことでしょう。でも、石焼き芋の味には遠くおよばず、がっかりすることも…。

実は、サツマイモの甘さのカギを握るのは、加熱方法なのです。サツマイモには多くのでんぷんが含まれていて、そのでんぷんが加熱によって糖に分解されることで、はじめて甘みが生まれます。その際に大事な役目を担うのが、アミラーゼという酵素。この酵素の働きによって、でんぷんが糖へと変化するのです。

ところが、この酵素は熱に弱く、70℃以上になるとうまく働きません。これを「失活」といいます。電子レンジは一気に高温で加熱するため、甘さをつくる酵素が失活してしまうのです。

サツマイモの甘さを引き出すには、ゆっくり、ジワジワと加熱するのがポイント。自宅でも、蒸し器やオーブンを使ってゆっくり温度上昇させれば、酵素が失活するまでに時間がかかり、より多くのでんぷんを糖に分解できるので、甘いサツマイモを味わうことができますよ。



サイエンスライター 内田 麻理香氏

サイエンスコミュニケーターとして「身近な科学の面白さ」を発信。東京大学大学院情報学府博士課程在籍中。著書に『うちの科学』『科学との正しい付き合い方』『カソウケン(家庭科学総合研究所)によこそ』など多数。日本文藝家協会会員。

監修





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?



## ブラジャー (非常用下着)

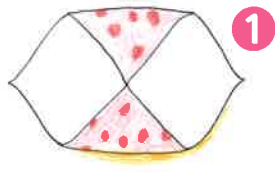
使用サイズ / M~L

一辺約75~100cm&ひも1本(約100cm)

万一の時は、肌あたりの良い布で代用。ほどけば楽に洗えて、避難所でも気兼ねなく干すことができます。



中央で  
ひもを均等な長さで真結びする



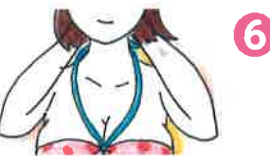
裏面から、上下の角を中心  
に向けて折る



ふろしきの  
角を胸の前で  
真結びして  
調整



さらにもう一度折る



ふろしきを前から後へ180度回し、  
首の後ろでひもを蝶結びする



ひもを縦にくぐらせる



## 収穫エプロン

使用サイズ / L 一辺約100cm

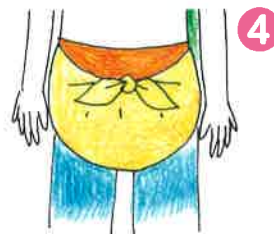
家庭菜園での収穫に、汚れ避けのエプロンと野菜運び、2つの機能を発揮! 腰で支えるので、重さも気になりません。



隣り合わせたふろしきの角を腰の  
後ろで真結びする(届かない時は、  
「カフェエプロン」のようにひもをつ  
なげて、前で結ぶ)



下になったふろしきの両角を  
持ち上げる



お腹の前で大きめにしっかり  
真結びする



ふろしきを膝の上に広げ、収穫  
物に乗せる

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標として学生時  
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。

### ひとつ結び

荷物に合わせて大きさに変化をつけることで、  
結ぶ位置を変えることで、

- 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。

### 真結び

結びやすく、結ぶとほぐけにくいのに、ほぐく時にはほどきやすい。

- 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。

### 基本の結び方



# 薬物アレルギー

薬物が原因となってアレルギー反応が起こり、じんましんなどの異常が現れるものを薬物アレルギーといいます。体が薬物を外敵と見なして、免疫システムが過剰に働くことから起こるものです。薬物そのものを外敵と見なしてしまう場合と、薬物の体内での代謝物を外敵と見なしてしまう場合があります。

原因となる薬物は人によって違いがあり、同じ薬物であっても、アレルギーを起こす人と起こさない人がいます。飲み薬だけでなく、注射や塗り薬でも、薬物アレルギーを起こすことがあります。

一度アレルギーを起こしたことがある薬物は、次に使用すると少量でも再びアレルギーを起こします。薬物アレルギーを起こしたことがある人は、その薬物を覚えておくか、「お薬手帳」などに記録しておいて、次に医師の診察を受けるときに必ず伝えるようにしましょう。

また、同じ薬を長期間使

用していて、それまで全く問題がなかったにもかかわらず、突然、アレルギーを起こすこともあります。この場合も、薬物アレルギーの症状が出たことを医師に伝えることが大切です。

さまざまな発疹、皮膚や目のかゆみなどが、最もよくみられる症状です。めまい、耳鳴りといった軽い症状が始まることもあります。

薬物アレルギーは、薬物の使用を止めれば症状も軽快します。稀にアナフィラキシーといって、急激な全身性のアレルギー反応を起こして救急処置が必要なショック症状を起こすことがあります。命にかかわることもありますから、呼吸困難、けいれん、錯乱、顔面蒼白などがみられたら、すぐに救急車を呼んでください。



## ❖ スタッフ紹介 ❖



森岡 千香子

私は、今年の3月に小森耳鼻咽喉科医院に来ました。

出身は金沢ですが、新潟の大学を卒業して、看護師5年目になりました。

まだ、仕事に不慣れなことも多いのですが、皆さまとの出会いを大切に頑張りますので、よろしくお願いいたします。



- 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