



小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.85

ご挨拶

院長 小森 貴



明けましておめでとうございます。今年が、皆様にとって健やかで明るい1年になりますよう、祈念しております。

さて、1月5日ごろの「寒の入り（小寒）」から「大寒」（1月20日ごろ）までは寒さが最も厳しくなる季節で、この時期から節分のころまでは特にかぜが流行する季節となります。温かく消化のよい食事をとり、体を冷やさず十分に休養を取って体調管理に努めていただきたいと思えます。

かぜだけでなく、実は花粉症の発症もこの時期に重なってきます。かぜも花粉症も、初期ではくしゃみや鼻水、喉の痛みなどといった症状が似ているために、どちらが原因がよくわからないこともあります。

花粉症は、花粉という異物に対して人体が起こす免疫反応ですが、それが過剰に反応してしまい、花粉を吹き飛ばしたり洗い流そうとして、くしゃみや鼻水、涙などの症状が出るものです。今は花粉症でない人でも、大量の花粉に接すると、体が抗体を産生する可能性が高くなり、去年までは症状がなかった人が、今年から発症することもあります。花粉症の人もそうでない人も、なるべく花粉に接しないようにすることが大切です。マスクやうがい、手洗い、洗顔などのほか、外出時には表面がすべすべした繊維の衣服を着用して、帰宅時に家の外で衣服の花粉・ほこりをよく落としましょう。

花粉症では、予防的な治療が認められています。症状が出る前、あるいは始まったごく初期の段階に薬による治療を開始する「初期療法」によって、症状を軽くし、症状が出る時期を短くする、最盛期に使う薬の量を減らす、などの効果が期待できます。花粉が飛ぶ2週間ほど前から治療を始めることが大切ですので、早めに受診されることをお勧めします。

「痛い」をしっかりと伝えるコツを知り

痛みと上手に付き合おう

痛みは、よく起こる症状の中で最もつらいものの一つです。家事や仕事ができなくなり、食事や睡眠さえも取れなくなることも……。このような状態になるまで我慢しないで自分の痛みについて的確に医師に伝え、適切な治療を受けて痛みと上手に付き合いきましょう。



痛みは生体防御反応

ジンジン、ズキズキ、ピリピリ、チクチク……。さまざまな擬音語で表現される痛みは、私たちが健康に暮らす上で不快なものとは思えません。しかし、痛みには外部からの危険を察知して身を守るという大切な役割があります。

例えば、調理中に包丁で指を切ってしまったり、熱いやかんに触れてやけどをしたりした時、私たちの体には痛みの信号が発生します。痛みの信号は末梢神経から脊髄、そして大脳へと伝達されて「痛い」という感覚が生じます。その合図を受けて私たちの体はその危険な刺激から瞬時に逃れ、こ

れ以上体が傷つかないように防御するのです。

さらに、切り傷ややけどによって傷ついた組織から痛みの原因となる物質がたくさん放出されて「炎症」が起こり、痛みが持続します。そこで、痛みを和らげるために、私たちは軟膏を塗ったり冷やしたりして傷ついた部分をいたわり、組織を治そうとします。大変稀ですが、生まれた時から痛覚が欠損しているために痛みを感じない病気があります。この病気にかかっている人は、前述のような危険を回避する行動をとることができないので、長く生きられないともいわれています。つまり、痛みは健やかに生きていく上で欠かせない生体防御反応の1つな

のです。

さらに痛みには、体内に潜んでいる異常を知らせるセンサーの役割もあります。痛みからの最初の「警告」を放置し持続させると、その痛みに対して神経が敏感に反応するようになり、同じ痛みでもより強く感じるようになります。こうなると、痛みは体にとって有害なものではかありません。体の異常を知らせる痛みを感じたら、我慢せずになるべく早く医療機関



痛みの信号は大脳へと伝達して危険を知らせます。

を受診し、原因を突き止めて対処してもらおうとともに痛みを取り除く治療を受けましょう。

医師に痛みを伝えるポイント

診察の際、付き添ってきた家族が患者さんの代わりに痛みの状態や状況を医師に伝えてしまうということがしばしばみられます。しかし、痛みはとても主観的なものなので、家族ではなく、患者さんが自分の言葉でしっかりと伝えることが、適切な治療を受けるために重要です。医師に的確に伝えるポイントとしては表の項目を参考にしてください。「これは関係ない」と思うようなことでも、医師が痛みの原因を探ったり治療法を判断

表 医師に痛みの状態や状況を上手に伝えるポイント

痛みは主観的なものなので、自分の言葉でしっかり伝えます。次の項目について、あらかじめメモにまとめておくとよいでしょう。

- いつから(半年ぐらい前から、昨日から急に、など)
- どこが(左の肩から背中が、右脇腹が、など)
- どんなふうに
 - ▶ 痛みの種類(ジンジン、ズキズキ、ピリピリ、チクチク、など)
 - ▶ 痛みの頻度(ときどき、毎日、周期的、など)
 - ▶ 痛みが起こる時の状況
(同じ姿勢をしている時に痛い、夕方になると痛くなる、など)
- 痛みが悪化する時の状況
(お酒を飲んだ時、怒った時、温めた時、体が冷えた時、など)
- 痛みのためにできなくなっていること
(眠れない、食事に時間がかかる、人と話す気になれない、など)
- 痛みが楽になる時の状況
(横になると楽になる、歩行の途中で10分の休憩を入れると楽になる、など)

痛みのある「本人」が自分の言葉で伝えましょう。



したりする際に重要な情報になることもあるので、気になることがあれば何でも伝えておきましょう。また、自分の痛みを医師にきちんと受け止めてもらうためには、診察の際、痛みのことを一番先に話すことが重要です。一通りの診察を終えて治療方針を決めた後に痛みがあることを訴えても、医師

がんでは痛みの強さで薬剤を使い分け

にはその痛みが重大なものであるとは受け取りにくくなってしまいます。診察の結果、様子をみるように指示されていても我慢できない痛みの場合は、遠慮せずそのことを率直に医師に話して対処をしてもらうことが肝心です。

がんの痛みの多くは炎症反応によつて放出される物質により痛みを生じて感じると考えられています。痛みが弱い段階では消炎鎮痛薬やアセトアミノフェンなどの薬剤を投与し、痛みを軽減する治療が行われます。これらの薬だけでは取りきれないような強い痛みに対しては、脊髄や脳に作用して痛みを止める医療用麻薬が必要になることもあります。

麻薬と聞くと「中毒になるのではないか」「早くから使うともっと強い痛みの時に効かなくなるのではないか」ということを心配する人がいます。しかし、がんなどの強い痛みがある場合は、体が鎮痛薬に依存したり効かなくなったりすることを抑えるメカニズムが働くため、このような心配はあり

ません。

また、通常は鎮痛薬として使用しない薬の中にも特殊な痛みに対して効果のある薬剤があり、これを鎮痛補助薬と呼んで使うことがあります。例えば抗うつ薬、抗けいれん薬、抗てんかん薬、抗不整脈薬、ステロイド薬、麻酔薬などを痛みの状態に応じて使います。

疼痛治療を適切に行うことによつて、痛みを軽減したり取り除いたりすることは日常生活を取り戻すことには役立ちます。しかし、痛みが取れたら好き勝手に何をやってもよいというわけではないのです。ですから、生活を楽しみながらも「やつてはいけないこと」を医師からよく聞いて自分の身を守ることも大切です。これも痛みと上手に付き合うための重要なポイントになります。

監修／的場元弘氏(日本赤十字社医療センター緩和ケア科部長)

北里大学医学部卒業。オハイオ州立大学病院麻酔科研究員、北里大学医学部麻酔科講師、国立がん研究センター中央病院緩和医療科科長を経て、2015年より現職。緩和医療の研究会「SCORE-IG」代表理事。同研究会では、がんの痛みと緩和ケアに関する情報サイト「がんの痛みネット」を運営し、正しい情報提供に努める。



トクターらく朝の
健康奇席

「年寄りの冷や水(高血圧)」

スーパーの薬局

に自動血圧計が置いてあって、高血圧のお母さん、さっそく血圧を測ってみた。紙がプリンアウトされて、見ると自分の血圧は正常値。お母さん、「嬉しい、私の高血圧、治っちゃった」。



大喜びでその紙をよく見たら、「本日すべて3割引」って書いてあった。

血圧が高いということは、「心臓が正常より強い圧で血液を放出している」ということです。この状態では、心臓は相当無理して働いていることになるし、血管も強い圧に耐え続けなくてはならない。だから血圧が高いと、心臓や血管、脳、腎臓などあちこちに影響が出るのです。

心臓は血液を送り出すポンプ。しかし高血圧があると常に高い圧で送り出すから、心臓は負担が増して肥大します。これを心筋肥大というのですが、そりゃあ若いうちに発達したものでないのです。高血圧は中高年になってから発症する。そうすると心臓にとつては年寄りの冷や水になるわけで、これはも

う無理がきかない。こうなるといずれ心臓の機能が破綻します。これは心不全という状態で、動悸、息切れ、そして呼吸困難で救急車を呼ぶことになってしまいます。

さらには高い圧が血管の壁に負担を掛け続け、血管の内側の壁が傷害されて動脈硬化の原因になります。つまり血圧が高いと動脈硬化になりやすいわけです。

動脈硬化で起きる病気の代表が心筋梗塞と脳卒中。脳卒中は脳梗塞と脳出血があります。高血圧はこれら動脈硬化性疾患の重大な危険因子なんです。つまり血圧を下げることは、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血を予防することに繋がります。

こうしてみると、血圧って、気圧とまったく正反対。気圧は高いほうがいいですよ。穏やかな晴天で気持ちもいい。でも気圧が低くなると、雨は降る風は強くなる、台風まで来ちゃう。お天気は気圧が下がると台風が来ますが、人間は、血圧が上がると救急車が来る。血圧が高くなってきたら、救急車注意報が発令されたらと思つて、どうぞご注意ください。

ところで、患者さんが一番心配するのが、「薬を飲みだしたら、一生飲まなくてはいけないんじゃないか」ということのようにです。気持ちよく理解できます。ただ降圧薬とい

うのは、10年先、20年先のことを考えて飲む薬なんです。

高血圧は放っておくと、本当にもろくなことはない。いずれ何が起るかわからない。だから、「一生飲まなくてはいけない」のではなく、「10年、20年後のために今日飲もう」という発想に変えてみるのは如何でしょうか。「医者から飲まされている」というのに比べ、こう考えるほうが、ずっとポジティブじゃないですか。

高血圧は、毎日の生活習慣がとても影響します。塩分の摂りすぎ、肥満、お酒にたばこ、不規則な生活、運動不足、ストレスなど、これらはすべて血圧を上げることに繋がります。どうか救急車注意報が発令されないよう、まずは自分のライフスタイルから見直してみたいかがでしょうか。

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り、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。「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断(春陽堂書店)。ラジオN-KKEI、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。

100歳になっても
転ばない!

今日から始める

転倒予防教室

いくつになっても、生活習慣を改善することで転ぶリスクを減らすことはできます。そのコツを転倒予防の第一人者が伝授します。100歳になっても転ばないための体づくりと環境づくりに、ぜひ役立ててください。

第一訓

己を知ることが 転倒予防の第一歩

転倒は命に対する
体からの黄色信号

厚生労働省の人口動態統計によると、不慮の事故による死亡のうち「転倒・転落による死亡数」は溺死と並んで第2位！ 実は交通事故死よりも多く、介護を受ける原因の第4位でもあります。

誰でも転ぶ経験は日常的にあるので、それが命を奪う原因にもなる

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

名古屋大学医学部卒業。専門はスポーツ医学、身体教育学。ロサンゼルス、ソウル、バルセロナオリンピック水泳チームのチームドクターを歴任。『転倒予防—転ばぬ先の杖と知恵』など著書多数。転倒予防分野の第一人者。

言われてもピンとこないかもしれませんが、ペットの猫の脚が弱り始めると、椅子にうまく跳び上がれずに墜落したり、部屋の中を歩くのもよるめいて転んだりします。そのうち衰弱して排泄の世話が必要になり、最後はほぼ寝たきり状態で死んでしまうといった経過をたどります。これは飼

そして、猫や犬に限らず、人間にも十分に起こり得ます。なぜなら、転ぶことは、自分の脚でしっかりと歩けないほど体の機能が衰え弱っているからです。「最近、よく転ぶようになった」と感じるなら要注意。転倒は命に対する体からの黄色信号です。

転倒を引き起こす要因は 老化、病気、運動不足

転倒は①老化（加齢）、②病気（十薬）、③運動不足の3つの要因が単独あるいは複合的に発生することで起こります。これらの要因を1つで

転びやすさチェック

①～⑥の質問のうち、あてはまる項目に○をつけてください。

- ① 過去1年間に転んだことがありますか 5点
- ② 歩く速度が遅くなったり思いませんか 2点
- ③ 杖を使っていますか 2点
- ④ 背中が丸くなってきましたか 2点
- ⑤ 毎日薬を5種類以上飲んでいませんか 2点

「○」がついた項目の点数の合計点を記入します

合計 点

合計点が6点以上の人は、転びやすい状態です。チェックで当てはまった項目は、転倒に対する今の自分の弱点ですから注意しましょう。

出典：鳥羽研二監修「高齢者の転倒予防ガイドライン」(メジカルビュー社、2012年)

も抱えている人、中でも高齢者は、「自分が転びやすい状態なのかどうか」を知っておくことが、転倒予防になります。

そこで、「転びやすさチェック」をやってみましょう。合計点が6点以上の人は、転びやすい状態です。普段から転ばないように注意することに加え、日頃からできるだけ転ばない体づくりにも努め、転倒の危険を減らしましょう。転ぶのが怖くて家に引きこもるのは、それこそ本末転倒です。気になることがあれば医師に相談してください。

知識と工夫が身につく 転倒予防いろはかるた

- い 命の水を大切に
- ろ 廊下にも 足下照らす 電気点け
- は はき物は 足の形とサイズに合わせ
- に 日光は ビタミンDの製造器 骨は丈夫に 筋肉しっかり
- ほ ほらあるよ そこに段差が 気をつけて
- へ 部屋の中 すっきり片付け つまずき予防
- と とんとんと 降りる階段 油断せず
- ち 近くても つっかけはかず 靴はいて
- り 両手にハナより 片手に杖を
- ぬ 濡れ落ち葉 妻の散歩に おつきあい
- る 留守居役 電話がなくても あわてずに
- を 「をや」という 名選手でさえ老化で転倒 「いわんや」私は 用心用心

毎日の生活に取り入れよう!



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 バレンタインデーとチョコレートとの関係は?

A 媚薬、効果に期待!?

バレンタインデーは、欧米では恋人や夫婦間で花や贈り物を渡し合う日。「女性が好きな人にチョコレートを贈る日」となったのは、日本の菓子メーカーの販売戦略説が有力です。しかし、恋愛とチョコには全く関係がないわけではないようです。

チョコには、抗神経薬にも用いられるフェネチルアミンという物質が含まれています。人が性的に刺激され

た時に放出される神経伝達物質で、心拍数と血圧を上昇させる作用があります。これは、恋に胸がときめき、ドキドキするのと似た状態。そのため、「チョコを食べると、脳内が恋愛状態になる」と説く研究者もいます。

一方、「食物から得たフェネチルアミンは酵素ですぐに消化分解されてしまい、脳内に高濃度には蓄積されない」という反論もあり、真偽の決着はついていません。

とはいえ、□にすると幸せな気分になる人が多いのは事実。チョコそのものに、心を惹きつける魅力があるのは確かかもしれませんね。



Q 先に入れるのが紅茶か、ミルクか、で、ミルクティーの味は変わる?

A 科学的には、「変わる」。

紅茶が先か、ミルクが先か、という「ミルクティー論争」は、紅茶愛好家の多い英国でもたびたび起こっているとか。実は、どちらを先に入れるかで、味が違うが生じるのです。

紅茶の特徴でもある渋味は、タンニンという成分によるものです。ミルクに含まれるたんぱく質は、折り畳まれた長い鎖状の構造をしていて、タンニンと結合すると包み込んでしまいます。それで渋味が抑えられ、

まろやかになるのです。

ミルクのたんぱく質は、熱が加わると糸玉状の構造に変性します。

熱い紅茶にミルクを入

れるとたんぱく質が瞬時に変性し、「タンニンを包み込む」という特性も失われます。一方、ミルクを先に入れておくと、少なくとも紅茶を注いだ瞬間は、カップ内の温度がたんぱく質を変性させるまでには上昇しておらず、特性は多少残ります。

つまり、紅茶の渋味を楽しむなら「紅茶が先」、まろやかにするには「ミルクが先」ということになります。



Q 食べごろのリンゴの皮が、ろうを塗ったようにベタベタするのはなぜ?

A 熟したリンゴの、「油上がり」という現象によるもの。

「ツヤ出しのワックス?」「体に悪い?」と、気になっていた人も多いのではありませんか? このベタベタの正体は「油上がり」と呼ばれる現象。リンゴが熟したサインでもあるので、ご安心ください。リンゴは身を守るために、自ら「果粉」という、ろうに似た物質を作り出します。そうすることで水分の蒸発を防ぎ、雨露をはじき、腐敗菌などがつかないようにガードしているのです。

さらに、熟すにつれて植物性の脂肪酸であるリノール酸とオレイン酸が増加します。それらが果粉を溶かすために、食べごろのリンゴの皮ほどベタベタになります。この現象が「油上がり」で、ジョナゴールドや紅玉、つがるといった品種のリンゴに特によく見られます。

ちなみに、リンゴの保管には要注意。リンゴから発生するエチレンガス(植物ホルモンの一種)には熟成を促す働きがあり、他の野菜や果物と一緒に保管すると、それらの腐敗を早めてしまいます。

逆手にとり、まだ硬いアボカドやキウイなどは、リンゴとともにビニール袋に入れておくと、早く食べごろを迎えることができますよ。



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)によるこそ』など多数。日本文藝家協会会員。

監修

なんでも



● 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 (<http://ganjoho.jp>) の運用に従事。12年3月より現職。

Q がん検診で提出を指示された痰や便は、採取後、提出するまでどこに保管すればよいでしょうか。
(49歳・女性)

A 暖かい室内に放置すると、正確な検査ができないことがあります。提出するまで冷暗所、できれば冷蔵庫で保管するのが理想的です。

喀痰細胞診検査とは、肺がん検診の際にハイリスク群となる喫煙者に対して行われる検査です。痰の中にがん細胞が混じっていないかどうかを調べるもので、その検出精度を上げるために3日分の痰を採取します。この検査は自分で痰を採取するため採取の手順と保管方法にも気をつける必要があります。

毎朝、採取した痰を専用の容器に入れて蓋をしつかり締め、冷蔵庫で保管しましょう(冷凍庫には入れない)。暖かい室内に放置すると、容器内で採取した細胞の性質が変わったり、検体に紛れ込んだ細菌が増殖したりして、正確な検査ができないことがあります。

一方、便潜血検査は大腸がん検診で行われる検査です。大腸がんの多くは出血を伴うため、便を採取し、その中に血液が混じっているかを調べます。喀痰細胞診検査同様、その検出精度を上げるために2日分を採取する方法が一般的です。

採取した便は冷暗所に保管することが推奨されており、その場所としては冷蔵庫が理想的です。食品と一緒に便を保管するのは、あまり気持ちのよいものではありませんが、数日のことなので、ビニール袋に包んでタッパーに入れるなどの工夫をしてみましょう。



がん最新ニュース

2016年1月から
「全国がん登録」制度が
スタート

「全国がん登録」制度は、日本でがんと診断された全ての人のデータを国が一元管理する新しい仕組みで、がんの予防や検診、治療などの対策に生かされます。がんの診断された時点のその患者さんのがん情報は、医療機関より都道府県を通じて国立がん研究センターの中に設置されている「全国がん登録データベース」に登録されます。

がん情報を登録する際には、本人の同意を得なくてもよいことが法律で認められています。患者さんのプライバシーや権利が侵害されないよう個人情報保護や管理に関する規定や罰則も厳しく定められています。より正しいデータを収集し、がん対策に生かしていくためには1人ひとりの市民の理解と協力が何より必要です。

国立がん研究センター
がん情報サービスがん登録・統計
「全国がん登録とは」 [詳しくはホームページで](#)

BOOKS ギャラリー



『あん』
著者：ドリアン助川 ポブラ文庫

シャッターの目立つ商店街で、繁盛しているとはいえない小さなどら焼き店「どら春」。70歳を過ぎた手の不自由な女性・吉井徳江が、張り紙を見てアルバイトを申し出ます。戸惑う店長千太郎は、徳江の作る「あん」の美味しさに驚き、雇います。あんの美味しさが評判になり店は繁盛し始めます。しかし、ハンセ

ン病患者だという噂が流れ、店は閑古鳥状態に。完治した後も偏見の中に人生を閉じ込められた徳江と、生きる気力を失いかけていた千太郎。生命の不思議な美しさに息を飲む、魂の物語です。河瀬直美監督が2015年に映画化しました。



花物語

身近に花を感じませんか

チューリップ

tulip



花期 3～5月

花言葉 博愛

子どもがお絵描きする花といえば、チューリップが定番。光に向かってまっすぐ伸びていく、春咲きの可憐な花です。まるで春の太陽のように明るいイメージでひとときわ目立ちます。日本では富山県や新潟県、外国ではオランダなどで生産が盛んですが、もともとは中央アジアの砂漠地方を中心に原生し、トルコで観賞用に品種改良されたようです。

童謡に歌われている「赤、白、黄色」以外にも色種は多く、花びらも一重、八重、フリルなどとさまざまで、数千種類の品種が流通しています。また赤い花には、血行を促進する作用があるとも言われます。温度変化で花を開いたり閉じたりしますから、切り花を長く楽しみたいければ、しっかりと蕾んでいるものを選び、毎日花瓶の水を替えてあげましょう。

スタッフ紹介



桶蔭 昌代

新年明けましておめでとうございます。昨年北陸新幹線が開通し、それ以降観光客が大幅に増え、金沢が目立っていますね。当院にも、旅行中の方や外国の方が、多く来院されるようになってきました。その方々から、旅行中でも当院に受診して良かったと思われるような医院でありたいと思っています。健康が一番です！身体に気を付けて今年も元気で過ごしましょう！



- 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

