



## 小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.86

ご挨拶



院長 小森 貴

草花が芽吹き、新緑も美しい季節となりました。皆さまはいかがお過ごしでしょうか。ハイキングや軽い山歩きに絶好のシーズンです。ここでは山歩きを安全に楽しむためのヒントをお伝えします。

山歩きは、心肺機能や筋力などの強化とともに、心の健康にもつながります。一方で、山や自然の中にはさまざまな危険が潜んでいますから、安全な山歩きのための備えが必要です。

備えとしてぜひ持っていてほしいのが、外からの水を通さず内側の湿気を通す高機能の雨具です。内側に湿気がこもり蒸れてしまうと、冷えた時に内側が濡れ、体温が低下して体力も奪われます。また、風による寒さ対策も重要です。高度が100メートル上がると気温は約0・6℃下がり、風速が1メートル強くなると体感温度は1℃下がります。保温のためのフリースやダウンジャケット、汗をかいても乾きやすい下着などを用意し、重ね着でこまめに脱ぎ着しましょう。雨具は風よけにもなります。

また山歩きは上りと下りがあるので、くるぶしまで覆うタイプの靴がお勧めです。特に足首の関節は年齢とともに弱くなるので、足首を包み込んで保護すると、捻挫対策にもなります。歩き方は、街の中と違い「ゆっくりと、歩幅を狭く」が基本です。足の裏全体を地面につけるように意識することで、足への負担を抑え、転倒の予防にもつながります。

そして安全に山歩きを楽しむためには、次のことに気をつけましょう。

- ①無理をせず、自分の力量に合ったコースを選ぶ。
- ②怪我を防ぐため、準備運動は念入りに。
- ③単独よりも複数で歩く。
- ④山は日帰りでも必ず登山届けを出す。

自分の体力を過信せず、こまめに水分を補給して、春の自然を満喫してください。



高血圧診療で注目!

# 原発性アルドステロン症は

## 治せる! 高血圧

血圧が下がりにくい、若いのに脳血管障害にあった、血中カリウム値が低い、疲れやすい……。こうした症状に心当たりがある人は、専門医に改めて相談してみましょう。最近の高血圧診療の中で注目されている病気かもしれません。



男性の自営業、Aさん（55歳）数年前から健康診断のたびに「血圧が高い」と指摘されてきました。が、仕事が忙しくなかなか受診できませんでした。しかし今年の健康診断で血圧値が180/110 mmHg。健康診断で診察した医師に「明日、脳卒中になっても不思議ではありません」と言われてしまいました。

脳卒中と聞いて心配になったAさんは、近くの病院に駆け込みます。そしてすぐに運動、減塩、降圧薬を中心とした治療が始まったのです。ところがそれらの治療を行っても、血圧の値は高いままで、薬の種類を増やしても効果が

上がりません。最近重い物を持つと手足がビリビリするなどの症状も出てきて、不安は増すばかり。Aさんの治療経過を見ていた医師がいました。「もしかしたら原発性アルドステロン症かもしれませんね」。

### 副腎に腫瘍ができる病気

「原発性アルドステロン症」とは、アルドステロンというホルモンが過剰に生み出された結果、通常の降圧薬ではなかなか改善しない高血圧が起きる病気です。「原発」というと原子力発電を連想する人もいるかもしれませんが、もちろん

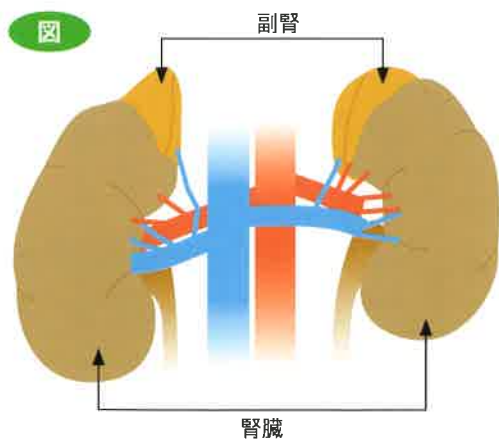
ん関係はありません。原発性とは、医学用語で「その臓器自体の病気で起こること」、「アルドステロン」は、体内の水分と塩分のバランスを取るホルモンの名前で、副腎という組織で作られます。つまり「副腎自体の病気で起こるアルドステロン症」という意味です。正確に診断して正しく治療すれば、きれいさっぱり治る人も少なくありません。

副腎は体の左右に1対ある腎臓の上に位置し(図)、腎臓とは独立して働いている臓器です。この副腎に腫瘍ができてアルドステロンの産生が必要以上に活発化し、体の中に水分や塩分が溜まり過ぎ、

カリウムは過剰に排泄されてしまうことによって、高血圧になります。これが原発性アルドステロン症です。副腎の腫瘍は、がんのような悪性のもではなく、そのほとんどが良性です。

一口に高血圧といっても、起こる仕組みはさまざまです。そして70〜80%は原因がはっきりしない「本態性高血圧」で、残りが原因となる臓器が明らかになっている「2次性高血圧」です。原発性アルドステロン症はこの2次性高血圧の一部で、高血圧全体の3〜5%を占めるといいう研究結果があります。

3〜5%と聞くと、そう多くはない印象を受けるかもしれませんが



が、高血圧の患者数全体を考慮すると、原発性アルドステロン症の患者さんは国内で100万人を上回るという試算があり、決して稀な病気というわけではありません（特徴は表1参照）。

### 手術で半数以上が健康な状態に

原発性アルドステロン症では、アルドステロンの産生や働きを抑える治療法を行わないと、目標とした治療効果を得ることができません。降圧薬を増やしても血圧が

下がらない、手足が痺れる、尿の量が増える、疲れやすいなどの症状が現れます。しかしこれらは他の病気でも見られます。例えば、尿量が増加する状態は、糖尿病、腎臓病、下垂体ホルモンの異常、前立腺肥大などにも見られる症状なので、症状から病気の正確な診断を下すことができません。

原発性アルドステロン症であるとの正確な診断のためには、3段階の検査を行う必要があります。まず「スクリーニング検査」で、血液中のアルドステロンとレニンという酵素の比率を測ります。陽性の場合、カプトリル負荷試験、フロセミド立位試験、生理食塩水負荷試験などの「機能検査」に進みます。機能検査でも陽性の場合、副腎のCT検査を行い、副腎の腫瘍が片方だけか両方を判断します。

片方の副腎にだけ腫瘍がある場合は、患者さんの希望も考慮した上で、手術を行います。手術で50〜60%の患者さんは発症前の健康な状態に戻り、薬物療法も不要になります。また両方の副腎にある場合は薬物療法を行います（表2）。

### 医師に告げるべきポイント

降圧薬には、血圧が上がっている仕組みに応じて、カルシウム拮抗薬やACE（アンジオテンシン変換酵素）阻害薬、ARB（アンジオテンシンII受容体拮抗薬）、β遮断薬、α遮断薬、レニン阻害薬など多くの種類があります。しかしこれらを使ってもなかなか血圧が下がらないという患者さんの中には、原発性アルドステロン症が隠れている可能性があります。心当たりのある人は医師に相談しましょう。この時大切な情報は、多くの降圧薬を服用していてもな

かなか血圧が下がらない、手足の痺れや多尿（多尿、夜間頻尿）、足の筋力の低下など「低カリウム血症」の症状がある、健康診断の血液検査などでカリウムの値が低いと指摘されたなどです。こうした情報を医師に告げた上で相談することは、正確な診断の第一歩になります。

**表1 原発性アルドステロン症のリスクが高い人**  
(日本高血圧学会ガイドラインより)

- 低カリウム血症がある
- 中等度以上(収縮期>160mmHg または 拡張期>100mmHg)の高血圧である
- 治療してもなかなか下がらない高血圧
- 副腎に腫瘍がある
- 40歳以下で脳・心血管系の合併症あり

**表2 原発性アルドステロン症の診断**  
(日本高血圧学会ガイドラインより)

```

    graph TD
      A[高血圧] --> B[スクリーニング検査陽性  
アルドステロンとレニンの比率を測定]
      B --> C[機能検査陽性  
・カプトリル負荷試験  
・生理食塩水負荷試験  
・フロセミド負荷試験]
      C --> D[確定診断]
      D --> E[副腎のCT検査]
      E --> F[治療(手術、薬物)  
手術の適応、患者さんの希望などを考慮]
  
```





# 東日本大震災を教訓に

“もしも”は今日かも?!

# 災害対策ガイド



東日本大震災から早5年が過ぎ、記憶が薄れつつありますが、日本は地震や異常気象が多発する「災害大国」です。もしもに備え、落ち着いて行動できるポイントを、大震災を経験し、国内外の災害対策に精通した専門家が、実例を交えて紹介します。

監修／東北大学災害科学国際研究所

災害医療国際協力学分野

教授 江川 新一氏(医師) 助教 佐々木 宏之氏(医師)

災害リスク研究部門 助手 保田 真理氏(防災士)

東日本大震災の経験を生かし、実践的な防災学を研究。ネパール、フィリピン、インドネシアなど海外の災害調査や教育支援も行う。

## 事例① こんなことが起きた!

● 水が届くのに都市部でも3日かかった

水がないとー

- × 薬が飲めない
- × 赤ちゃんのミルクが作れない
- × 水でもどす非常食が使えない
- × 緊張で喉が渇く

震災時は交通網が麻痺し、都市部でも水や救援物資が届くのに数日はかかります。停電になると自動販売機は動きません。コンビニでは買い占めの心理が働き、買いたくても買えない状況になります。仮に首都直下型地震が起こると、

## ! だからこんな備えを!

### ● 普段から「飲み水」と「生活用水」を備える

「飲み水」は1日1人につき最低限2リットルは必要です。ペットボトルのミネラルウォーターでなくても、水道水をポリタンクなどに詰め冷暗所で保管すればOK。水道水は塩素殺菌されているため1カ月ほど持ちます。

日本中のペットボトルの水を集めても9日程度しか持たない、という試算もあるほどです。夏場なら熱中症のリスクも高まります。

## 事例② こんなことが起きた!

● 避難袋が倒れたタンスの下敷きになり取り出せなかった

● 就寝時に地震が発生、枕しか持ちだせなかった

● 真っ暗な室内でメガネが見つからなかった

## ! だからこんな備えを!

### ● 避難袋は取り出しやすい安全な場所に保管

### ● センサーライトなど明かり対策を

常備薬やおくすり手帳、保険証・免許証のコピー、現金、メガネや入れ歯などを入れた非常持ち出し品は、取り出しやすい安全な場所に保管しておかないと、役に立たない可能性もあります。災害時に

トイレや洗濯で使う「生活用水」は、風呂の水、残り湯を捨てずに再利用したいもの。洗面器やバケツは、残り湯を運ぶ際にも役立ちますから、1つは持っておきましょう。



は誰でも気が動転します。特に就寝時に不意を突かれれば、枕など身近な物をつかむのが精一杯です。非常持ち出し品は、特別な袋に入れるより使い慣れたバッグやリュックに入れておいたほうが、いざという時反射的につかめるものです。枕元などに置いておきましょう。

明かり対策にはヘッドランプや人感センサーのついた足元ライトが便利です。停電でも乾電池式の人感センサー付きライトを出口や扉付近に設置しておけば、転倒防止に役立ちます。懐中電灯は災害時では使い勝手がよくありませんので、両手が見えるヘッドランプをお勧めします。

## 災害に役立つ備品チェック



### ◆ いつも携帯したい必需品 ◆

- 常備薬、おくすり手帳
- 保険証や免許証のコピー
- 現金(硬貨も)
- 笛(ホイッスル)
- 必要に応じてメガネや入れ歯



トクターらしく朝の健康寄席

## 「お婆さんの災難」骨粗鬆症

落語でもお芝居でも、よくお婆さんが登場しますが、たいがいはいみちな腰をかがめてる。でもどうして、腰が曲がっているとお婆さんに見えるのでしょうか。その答えが、骨粗鬆症なのです。

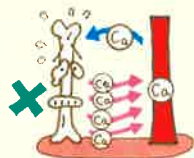
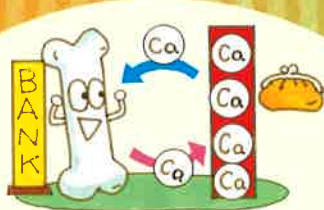
骨粗鬆症は、骨の中のカルシウムが足りなくなつて骨が脆くなる病気です。ではどうして骨のカルシウムが足りなくなつてしまうのでしょうか。骨は、カルシウムの貯蔵センターとして、血中のカルシウム濃度を一定に保つ働きがあります。血中のカルシウムが少なくなれば骨から出し、余つてくれば今度は骨がカルシウムを吸収するという具合なんです。

このカルシウム濃度の調節システムは、ちょうど銀行預金と財布の関係と同じです。

財布の中身が乏しくなると銀行からお金を下ろして財布を補う。反対に臨時収入でもあれば銀行に預けるでしょ。こうして財布の中身

はいつも一定の金額が保たれることになるのです。この場合、お金がカルシウムだとすると、財布の中身が血液

のカルシウム濃度、骨が銀行の役割を果たすことになるわけです。しかし預金も



しないでどんどん使い過ぎたら、銀行預金だつて少なくなりませよ。クレジットカードで浪費して、いつのまにかカード破産だなんてことも。こんな状態が、骨粗鬆症なのです。

でもどうして、お婆さんに骨粗鬆症が多いのでしょうか。実は、ビタミンDは腸からのカルシウムの吸収を助けて骨粗鬆症を予防するのですが、これは紫外線に当たることによって作られます。ですから、あまり外出をしないお年寄りではビタミンDが不足して、その結果カルシウム不足を助長します。

また骨がカルシウムを吸収するためには、骨に過重（負荷）が掛かることが必要なのです。しかし、歳を取るとなかなか運動しなくなるのが普通。だから骨への負荷もなくなつて、余計、骨のカルシウムは減つてしまうことになるのです。

さらに女性の場合、閉経することによってエストロゲンという女性ホルモンが急に減つてしまいます。エストロゲンは骨のカルシウム吸収にとっても重要な働きをしているので、これは女性にとつて大打撃。女性が男性よりずっと骨粗鬆症が多いのは、閉経後の血中エストロゲンの急激な低下によるものだといわ

れています。こんなさまざま理由で、お婆さんと骨粗鬆症は、密接な関係になったのですね。

骨粗鬆症を予防するためには、若いうちからカルシウムを十二分に摂ることが必要です。逆に、ストレスやお酒やたばこの飲み過ぎはカルシウムの吸収を悪くします。ダイエットしながらたばこをふかしている女性が目立ちますが、あれは歳を取つてから寝たきりになりたがつてるようなものなんです。

それにもう一つ大切なのが運動。骨からカルシウムを出さないようなライフスタイルは、総じて健康にも良いということになるわけです。骨粗鬆症の予防は毎日の積み重ね。やっぱり骨だけに、コツコツやるのが肝心なようです。

### 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。「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嘸』（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・日本ベンクラブ会員。





どことなく体調が悪い、気分がすぐれない、といった心身の不調は、自律神経と生活習慣を整えることで、解消できるかもしれません。その極意について解説します。

順天堂大学医学部教授 小林 弘幸氏

日本体育協会スポーツドクター。自律神経研究の第一人者として、プロスポーツ選手、アーティストらのパフォーマンス向上の指導にかかわる。

### 自律神経のバランスをチェックしてみよう!

それぞれの設問に対し、自分の状況に近いものをAとBの選択肢のうちから選び、最後にその数を合計してください。

設問	A	B
1 朝の目覚め	良い	悪い
2 睡眠時間	6時間未満	6時間以上
3 寝付きは	悪い	良い
4 立ちくらみやめまい	ほとんどない	しやすい
5 胃痛や胸焼け	よくある	あまりない
6 頭痛や肩凝り	よくある	あまりない
7 週に2回以上運動	していない	している
8 食生活は	肉中心	野菜中心
9 手足が	冷えやすい	温かい
10 便通は	便秘気味	下痢気味
11 血圧	高め	低め
12 かぜを	引きやすい	あまり引かない
13 たばこは	吸う	吸わない
14 体型	痩せ気味	太り気味
15 肌荒れ・吹き出物	できやすい	できにくい
16 花粉症やアレルギー	ない	ある
17 趣味が	ない	ある
18 性格は	活動的	のんびり
19 緊張	しやすい	しにくい
20 気分は	イライラしやすい	落ち込みやすい
21 会うと元気になると言われる	あまり言われない	よく言われる
22 気力	エネルギー	湧かないことがある
23 集中力	割とある	あまりない
24 オンオフの切り替え	得意	苦手
25 意志	強い	あまり強くない
26 人間関係は	問題あり	良好
27 ストレスがあると	溜め込む	発散する
合計	A=	B=

### 判定 あなたの今の自律神経のバランスは?

下記の表のうち、AおよびBの合計数があてはまる部分に○印をつけてください。今の自律神経のバランス状態を示します。

	A	B
副交感神経優位	0~7	20~27
バランス良好	8~11	16~19
交感神経優位	12~27	0~15

#### 副交感神経優位のあなたは…

車のアクセルとブレーキに例えると、ブレーキが利いている状態で、体はリラックスしています。血管が適度な状態で緩んでおり、血圧も低下していて、穏やかな気分が増しています。

#### ● バランス良好のあなたは…

自分のパフォーマンスを存分に発揮できる最もよい状態です。

#### ● 交感神経優位のあなたは…

車のアクセルとブレーキに例えると、アクセルが利いている状態で、体は活動的です。血管はキュッと締め、血圧も上昇していて、積極的な気分が増しています。

# 自律神経を整えて

今日もハツラツ健康生活の極意

# 元気に

### 自律神経は「アクセル」と「ブレーキ」

自律神経は、人間の体をコントロールする上で「もう1つの脳」といわれるほど重要です。体内環境を恒常的に保つために臓器をコントロールし、呼吸、血液循環、消化吸収、新陳代謝、免疫などの機能を調節しています。

自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があります。車の動きに例えるとアクセルとブレーキで、2つの神経の働きは相反しています。「アクセル」の交感神経が働

くと、血管は収縮して心拍数や血圧が上がります。気持ちも高ぶって積極的になります。一方、「ブレーキ」の副交感神経が働くと、血管は拡張して心拍数や血圧が下がり、気持ちも落ち着いてリラックスします。

この交感神経と副交感神経の働きは、両方とも高いレベルで活動し、バランスよく保たれていること——日中は交感神経が、夜間は副交感神経が、少し高くなるくらいの状態が健康を維持する上で理想的だといわれています。ところが、現代人は交感神経の働きがい

つも高くなっている状態で、血流が悪くなり、免疫力も低下して体のトラブルを引き起こしやすく、心も疲弊しがちです。

自律神経のバランスを高い活動レベルで維持するには、体内に存在する60兆個の細胞に新鮮な酸素と十分な栄養を与えることが重要で、それには副交感神経が優位になる状態をつくる必要があります。その上で日頃、気をつけたいのが、「怒りの感情」をコントロールと、「笑うこと」です。口角を上げるだけの「つくり笑い」でもその効果がみられたという報告もあります。



## 花物語

身近に花を感じませんか

# 薔薇(バラ)

Rose



花期 5～6月

花言葉 「満足」「上品」「愛らしい」  
「あたたかい心」「一時の感銘」

バラの歴史は紀元前から古く、ギリシャ神話などにも登場します。大きくは「オールドローズ」と「モダンローズ」とに分けられますが、原種だけでも100種類以上あり、改良された品種はそれこそ世界で何万種類もあります。そのため花言葉もたくさん種類があり、色みや咲き方(つぼみか大輪か)などで意味合いも多少変わったものになります。例えば今取り上げたピンクのバラは、やや濃いめのものは感謝の気持ちや、大輪の場合は出産をお祝いする意味が含まれているのだとか。いずれにしてもピンクのバラの花言葉は愛情や美しさに関するもの

なので、アレンジメントも含めて花束としては贈りやすいものといえそうです。

さらにバラは香りもよいので、花びらをジャムやお茶、ポプリ、アロマオイルにするなどさまざまな楽しみ方ができます。バラのエッセンスは女性ホルモンを活性化させるそうですが、ピンクのバラは見るだけでも効果があるという話もあります。

最近では鉢植えやプランターで育てられるミニバラも登場しており、手入れがしやすい品種もあることから、ガーデニング初心者の間でも人気があります。

## ❖ スタッフ紹介 ❖



石野 有美

日ごとに、過ごしやすい気候になってきましたね。

進学や就職などで、環境が大きく変わる方も多いかと思います。私もこの春に結婚が決まり、新しい生活に向けての準備で、楽しくも慌ただしい日々を過ごしています。

これからも、あらためて教えていただく事や、学ぶ事も多いでしょうが、1つひとつしっかりと覚え、身に付けていくよう頑張ります。



- 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

