



## 小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.87

ご挨拶

院長 小森 貴



日ごとに暑さが増してきましたが、皆さんいかがお過ごしですか。

先頃発表された「問題解決に積極的な人は、消極的な人に比べてがんの死亡リスクが低い」という、国立がん研究センターの調査結果をご紹介します。

この調査は、いろいろな生活習慣と病気との関係を明らかにして、病気の予防などに役立てる目的で行われている研究の1つです。50〜79歳の男女約5万5000人を対象にしたアンケート結果から、日常経験する問題や出来事に対する対処の仕方についての行動パターンを、積極的な「対処型行動」〔解決する計画を立て、実行する〕「誰かに相談する」〔状況のプラス面を見つけて出す努力をする〕と、消極的な「逃避型行動」〔変えることができたかと空想したり願う〕「自分を責め、非難する」〔そのことを避けてほかのことをする〕に分けて、がんのリスクを比較しました。

その結果、対処型の人には逃避型の人に比べてがんで死亡するリスクが減っており、中でも「状況のプラス面を見つけ出す努力をする人」で、がんの死亡リスクが低下していました。また対処型の人では、検診でがんが見つかることも多いということです。積極的に健康診断を受けたり情報収集をしたりすることが、早期発見につながっていると考えられます。

問題への対処の仕方は、心理的なストレスに対応するために重要で、さまざまな病気の罹患や死亡と関係していることがわかっています。問題に立ち向かう気持ち健康にも関係することを知って、健やかに過ごしてくださるよう願っています。



しみ、しわ、たるみが加速

加齢よりも怖い!?  
太陽光で肌が老化する!

今日から始める

# 光老化対策

太陽がまぶしい季節、紫外線が気になりますね。紫外線による肌のダメージは、単に日焼けに留まらず、肌のしみやしわ、たるみの大きな要因であることがわかっています。太陽光線による皮膚の障害を「光老化」といいます。



●監修/川島眞氏(東京女子医科大学 皮膚科 教授・講座主任)

●取材協力・写真提供/NPO法人皮膚の健康研究機構 光老化啓発プロジェクト委員会

肌の老化の原因は「光老化」が8割!?

高齢者の顔は、一般にしみやしわが多くなり、いぼやたるみなども見られます。実は肌の老化は、加齢による自然老化は2割程度にすぎず、8割は太陽光線(主に紫外線)の影響によるといわれています。太陽光線によってしみ、しわ、たるみなどの「老徴」が出

てくることを「光老化」といいます。重度の光老化では、写真のようになることもあります。光老化という言葉はまだあまり知られていませんが、紫外線を防ぐことで予防することができます。既に起きてしまった光老化でも、



紫外線を防御すれば、多少なりとも元に戻せる可能性もあります。

地上に届く太陽光線には、紫外線と可視光線と赤外線があり、主に紫外線A(UVA)と紫外線B(UVB)が光老化に影響を与えています。波長が長いほど皮膚の奥深くまで入り込みます(左ページイラスト参照)。また最近では、ブルーライトや近赤外線が光老化に影響することもわかっています。

しみの代表格である老人性色素斑(日光黒子)は、長期間日光を浴びたために、UVBの影響により表皮でメラニンを作り出すメラノサイトが活性化した結果、メラニンが大量に作られて沈着したものです。一方、しわやたるみが起きるのは、主にUVAや近赤外線の影響です。これらを浴び続けることによって、皮膚の真皮で弾力性を保っているコラーゲンとエラスチンが変性してしまい、しわやたるみになるのです。



老人性色素斑(日光黒子)の例

紫外線の影響は、こうしたしみやしわ、たるみといった見た目の

問題に留まらず、日光角化症や皮膚がん、基底細胞がんなどの病気を引き起こしますし、目に作用すれば白内障の原因となりますので、積極的に防御することが大切です。

最大の対策は日焼け止め

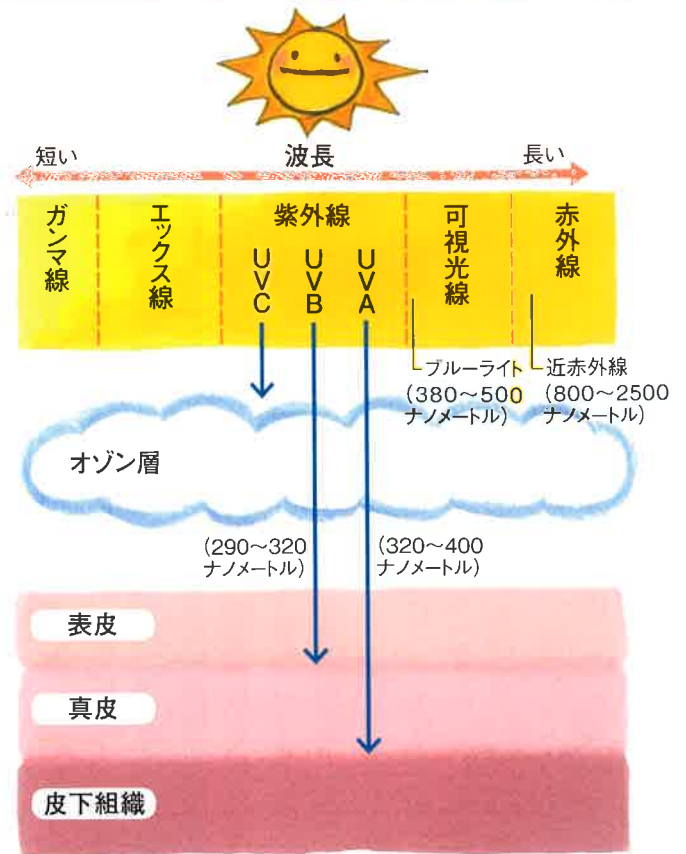
紫外線防御対策の基本は、UVAとUVBの両方にカット効果のある日焼け止め(サンスクリーニング剤)、もしくは紫外線カット効果のある化粧品を、日常的に使用することです。男性でも、日焼け止めは必要です。

日焼け止めの性能は、SPF(Sun Protection Factor)とPA(Protection Grade of UVA)によって表示されています。

SPFは主にUVBの防御効果を示すもので、SPFの後の数字は、紫外線に当たってから肌が赤くなるまでの時間を何倍遅らせることができるかという意味です。

例えば、10分紫外線に当たると肌が赤くなる人が、SPF30の日焼け止めを塗ると、10分×30倍=300分=5時間に延ばすことができる強さだということです。数字が大きいほど効果が高くなり、

## 太陽光線の種類



SPF 50+が最大です。

一方PAは、主にUVAの防御効果を示す表示です。PA++(PA+++の4段階で表示されています。UVA防止効果が、+は「ある」、++は「かなり効果がある」、+++は「非常に効果がある」、++++は「極めて高い効果がある」を示しています。日常的には、SPF 15以上、PA+以上のものを使用しましょう。



## 日焼け止めの効果的な塗り方

日焼け止めは規定量を塗らなければ表示されている効果は得られません。製品の表示は、1平方センチメートルあたり2ミリグラムを塗って測定されています。これは少し厚塗りに感じるぐらいの量で、実際にはその半分量ぐらいを塗っている人が多いと考えられます。塗る量が半分になれば、効果も約半分です。また、汗や水で濡れたり手で触ったりすると取れてしまいます。

夜はきちんと落とし、肌に負担をかけないように気を付けましょう。

## 曇りの日でも紫外線は8割届く

日焼け止めの他にも、長袖のシャツやカーディガン、帽子、日傘、ストール、サングラスなどを活用し、皮膚に到達する紫外線を少しでも減らすようにしましょう。紫外線(UV)カット加工のしてある製品がベターです。

また、地表の紫外線量は環境に大きく左右されますので、紫外線量が多い環境を避けることも重要です。紫外線量は、緯度が低いほど多く、高度は100メートル上がると数パーセント増加します。季節で見ると、UVBは夏が多いのですが、UVAは1年中、涼

## 日焼け止めの塗り方

### 顔への塗り方のコツ

- ①基礎化粧の最後に2度塗りする。
- ②顔から首からデコルテ(胸元)まで広く、耳と首の後ろも塗る。
- ③パウダリーファンデーションやフェイスパウダーを重ね塗りする。
- ④塗り直しの際はメイクの上から塗り重ね、粉で密着させる。

### 体への塗り方のコツ

- ①下着を着ける前に、四肢・首からデコルテに塗る。手のひら全体を使って一気に塗り広げる。
- ②薄手の衣類は紫外線を通すので日焼けすることを知っておく。
- ③手や足の甲、デコルテ、耳、首の後ろなどは焼けやすく、光老化が表れやすいので注意。

しくても降り注いでいます。曇りの日は油断しがちですが、薄曇りでは晴れの日の8割、雨でも2〜3割は紫外線が届いています。時間帯では、10時から14時が最大です。地表に近いほど紫外線は多く、白い壁や白い砂浜、また横断歩道の白いラインなどでは反射が強くなります。また、木や花などの風景がきれいに見える日は、エアロゾル(大気中に浮遊する微粒子)が少ないので紫外線も通りやすくなります。

車に乗っていても、日当たりのよい家の中でも、日焼けします。日焼け止めや、紫外線カットガラス、紫外線カットフィルム、アイムカバー、膝掛けやタオル、サングラスなどを組み合わせ、上手に紫外線を防いでください。



# 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。



ぴったり合わせます。水や果物などが入っていた丈夫な箱を選びましょう。小さな箱を重ねても構いません。東日本大震災では、この方法が有効でした。

2016年4月に熊本県で震度7クラスの地震が発生しました。自然災害は突然身近で起こります。今回は家庭で始めたい対策です。

## 事例① こんなことが起きた!

- 冷蔵庫やタンスが倒れ、避難経路を塞いだ
- 本や食器が棚から飛び出して怪我をした

震災時は、縦横、前後に突然、強い揺れが襲ってきます。過去の震災では冷蔵庫やタンスなど背の高いものが倒れ、下敷きになった人が目立ちました。倒れた家具がドアを塞ぎ、避難の妨げとなった

## ! だからこんな備えを!

- 背の高い家具は固定する
- ゴムマットなどで滑り止め

タンスなど背の高いものは、必ず固定することが重要です。地震発生の初期に、命を守る体制に入るまでの時間稼ぎになります。固定には「点」で支える突っ張り棒が一般的ですが、実は「面」で支えるほうが効果的です。

段ボール箱を天井との隙間に

転倒防止には「摩擦力」がポイントです。背の低いテレビや電子レンジなどは、ジェルやゴムマットを敷き、動きにくい状態にしておきます。1枚挟むだけで、かなり違いが出ます。自治体によっては、高齢者世帯に家具の転倒防止器具の取り付けや助成を行っていますので、確認してください。

震災が起これると、室内は足の踏み場もない状態です。家具のない部屋が1つあるのが理想的ですが、そうでなくても、家具の配置を片側にして倒れても同じ方向を向くようにするなど、いざという時に寝るスペースを半畳でも確保しておくことが大切です。

## 事例② こんなことが起きた!

- 鍵をかけていた窓が全て開いていた
- 玄関ドアが開かず逃げ遅れた
- 畳のへりにつまずいて転倒した

## ! だからこんな備えを!

- 窓は二重ロックにする
- 玄関まわりは物を置かない
- 小さな段差にも気をつけ、避難する動線をチェック

激しい揺れで鍵をかけていた窓が開き、雨風にさらされた家もあります。災害時は、空き巣被害も目立つので、サッシには二重ロックをつけると安心です。

玄関は、いつも整理をして出口を確保しておきましょう。ゴルフバックや観葉植物など避難の妨げになるようなものは、置かないようにしてください。

また小さな段差にもつまずきやすいので畳のへりなど普段から段差を意識し、どの部屋を通って避難するかをチェックしておきましょう。夜間に災害が起こった場合でも、どこで明かりを確保するかなどシミュレーションをしておく、落ち着いて行動ができます。



Dr. Rakucho's  
健康寄席

## 「ほれた弱み」

胃潰瘍ってとてもポピュラーな病気、でも一体どんな病気なのでしょうか。胃潰瘍とは、胃の壁がちょうど穴を掘ったようにえぐれてしまった状態をいいます。胃の粘膜は胃の壁が傷まないように、強力な防護壁としても役立つ立っているのですが、この粘膜が傷ついたり炎症を起したりして、胃の組織がむき出しになってしまおうと、そこに胃液がくつつくことになりまます。胃液は物凄く強い酸で何でも溶かしてしまします。その上さらに悪いことには、たんぱく質を分解する消化酵素も胃の中に出てきます。胃の細胞だつてたんぱく質でできている。だから触ればやっぱり分解されるのです。

粘膜のように胃が自分自身を守る要素を「防御因子」、胃液や消化酵素など胃を傷めてしまう因子を「攻撃因子」とも呼びます。防御因子が弱くなり、攻撃因子に対抗できなくなると、胃潰瘍ができます。ストレスもそうですが、お酒、たばこ、不規則な生活などは皆、防御因子を弱くする元凶なのです。

胃粘膜が少しでも弱くなると、まるで壁に穴を掘るかのごとく、どんどん傷ついていきます。これが胃潰瘍という病気です。胃の壁

は、掘れてくると急に弱くなるんですね。これが本当の「ほれた弱み」。まっ、胃も人間も同じというわけですね。

さあ、胃の壁がどんどん深く掘られていくと、時には動脈が胃の表面に露出して、大出血を起こして生命に関わることもあります。また、完全に胃の壁に穴が空いて胃液が外(腹腔内)に漏れ出して強烈な腹膜炎を起こすこともあります。これは胃穿孔いせんこうといって、もう緊急手術です。

もう一つ胃潰瘍の原因があります。それは胃の中に住んでいる細菌が胃潰瘍と十二指腸潰瘍の原因になっていることがわかってきたのです。その細菌の名前は、ヘリコバクター・ピロリ。いわゆるピロリ菌です。

でもどうしてピロリ菌は、強力な胃酸がある胃の中で棲息できるのでしょうか。実はピロリ



菌はウレアーゼという名前の酵素を体の外に出すことによって、胃の中でアンモニアを作っているのです。アンモニアは強力なアルカリだから、これで胃酸を中和して、自分の周囲だけは中性の居心地の良い環境にしているのです。こうして胃粘膜にピロリ菌が棲みつ়くことで、胃粘膜が炎症を起こしたり傷ついたりして損傷を受けることが胃潰瘍、ひいては胃がんの原因になるといわれています。

ピロリ菌を駆除することを除菌といって、今では胃潰瘍の治療に積極的に取り入れられています。誰にでも良いというわけではないのですが、多くの場合、大変な恩恵を受けることになります。胃潰瘍や十二指腸潰瘍に悩む方は、一度除菌のことも考えてみてはいかがでしょうか。

### 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。「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://rakucho.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

運動不足は、転倒を引き起こす重要な要因の1つです。そのため高齢になればなるほど定期的な運動は欠かせませんが、若い人のようにスポーツをすることも難しくなります。そこで、今回は高齢者でも日頃から気軽に運動に取り組めるコツをご紹介します。転びにくい体づくりに役立ててください。

## 第三訓

### 日々の暮らしの中で こまめに体を 動かすべし

#### 運動を柔軟に捉え直す

運動不足は、転倒を引き起こす重要な要因の1つです。運動というとスポーツを始めなくてはいけないと思う人が少なくないようですが、もっと幅広く柔軟に運動を捉え直してみましよう。

例えば、普段の暮らしの中で毎日行っている家事。これも立派な運動

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・日本体育大学特別招聘教授

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。

の1つです。料理、後片付け、掃除洗濯、買い物、ゴミ出し、近所へのお使いなどの活動は、思った以上に体を使い、てきぱきとやれば中程度の身体活動（有酸素運動）になり、自然と足腰を鍛えるトレーニングにつながっています。「人間の体は使わなければダメになる」ことを肝に銘じておきましょう。

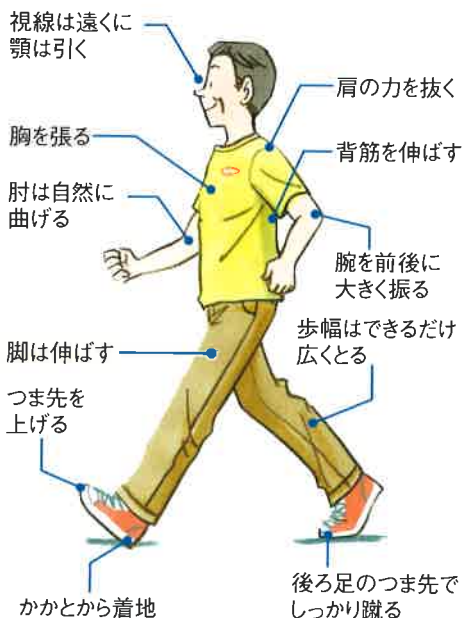
#### 片足立ちを意識し転倒を防ぐ

さらに、日々の暮らしの中で常に意識したいのが「片足立ち」です。脚の老化度を測るのは、「歩く」「またぐ」「昇って降りる」という3つの動きですが、いずれも片足立ちを基本とする動作です。片足立ちがうまくできないと転倒・転落につながります。

この3つの動きだけでなく、ズボンを履く、靴下を脱ぐ、湯船に入るなど、日々の暮らしの中には片足立ちの場面がたくさんあります。「今、片足立ちの状態だ」と意識するだけで、体を安定させようとするバランス能力が働き、それが結果的に確実な転倒予防に結びつくのです。特に高齢者は日頃から気に留めるようにしましょう。

#### 速歩きはすぐにできて、 転倒予防に効果的!

歩くスピードが速い人ほど、転倒しにくいことがわかっています。また、転倒だけでなく、動脈硬化などを予防する上でも速歩きはお勧めです。速歩きで1日7000~8000歩(15~20分間以上)歩くのがよいとされています。より効果的に歩くために、理想的なフォームを参考にしてください。



毎日の生活に取り入れよう!

#### 知識と工夫が身につく 転倒予防いろはかるた

- う** ウォーキング 手を上げ 顔上げ 足あげて
  - あ** むい骨をつくるためには ビタミンK
  - の** 脳トレに 足腰使って 一石二鳥
  - お** お風呂場は すべるところの代名詞 注意ひとつで よい加減
  - く** クスリには 効果もあれば リスクあり 数が増えれば 要注意
  - や** やわらかな筋肉・関節づくりに ストレッチ
  - ま** マンホール フタがぬれると すべるもと 雨の日には ゆっくりと
  - け** 健脚度 転ばぬ先の 自己チェック 歩く またぐ 昇って降りる
  - ふ** ふとんでも つまずく人多いよ
  - こ** 転んでも 起きればいいや
  - え** エコなれど 階段灯は 番外さ
  - て** 転倒は からの衰えの サインなり
- 出典：転倒予防医学研究会 企画監修「転倒予防いろはかるた」(日本看護協会出版会 2012年)

忙しい現代人が自律神経のバランスを取り戻し、本来の健康を手に入れるためには「副交感神経の働きを上げる(下げない)健康習慣」が必要です。忙しい朝の過ごし方について紹介します。

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。

**表 毎朝、自分の健康状態をチェックしてみよう!**

項目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
疲れて起き上がるのがつらい					
胸焼けやむかつきがある					
めまいがする					
尿の色が普段よりもかなり濃い					
尿に血が混じっている					
尿をする際、細切れに止まり、一度に出ない					
便の色がどす黒い					
便の形がほとんどなく、下痢に近い状態である					
便秘と下痢を繰り返している					
食欲がない					
ダイエットをしていないのに体重が減っている					

同じ項目に5日続けてチェックが入ったら、病気のサインかも。1週間以内に医療機関を受診し、医師にご相談ください。

# 自律神経を整えて

今日もハツラツ健康生活の極意

# 元気

心身の健康を保つためには、自律神経の交感神経と副交感神経が高いレベルでバランスよく働くことが大切です。しかし、時間に追われ、落ち着かない毎日過ごしている現代人の多くは、交感神経の働きのほうがいつも高く、副交感神経の働きが低下している状態です。その結果、血流が悪くなって体の細胞1つひとつに良質な血液(酸素と栄養素)が届かず、免疫力も低下して体のトラブルを起こしやすくなります。

自律神経のバランスを取り戻し、本来の健康を手に入れるためには

「副交感神経の働きを上げる(下げない)健康習慣」に変えることが必要です。そのキーワードは「ゆっくり生きる」こと。このことを少し意識するだけで、副交感神経が優位になるでしょう。

**1日を快適に過ごすために 朝30分のゆっくりタイムを持つ**

1日の中でも特に忙しい朝の過ごし方を見直しましょう。私たちの体は、寝ている時に副交感神経が優位になり、目覚めとともに交感神経優位の状態に切り替わり、日中はほぼその状態が続きます。そして夜になると、また少しずつ副交感神経が優位になってきます。

つまり、朝は「副交感神経優位」から「交感神経優位」に切り替わる時間帯で、何もしなくても副交感神経は徐々に下がり、交感神経が上がってきます。この時忙しく動き回ると、交感神経が跳ね上がり、副交感神経が一気に下がってしまいます。

交感神経が跳ね上がった分だけ興奮・緊張状態が高まり、血液の流れも悪くなります。また、副交感神経を一気に低下させてしまい、血流の悪い状態が1日中続きます。集中力も散漫になり、イライラし、判断力も鈍ります。「朝をどう過ごすかで、1日が決まる」とよくいわれますが、これは医学的にも

正しいことだったので、副交感神経優位から交感神経優位にゆっくり切り替えていく方法はたった1つ。時間に追われることなく、ゆっくり行動することです。ゆっくり起き出して、ゆっくり顔を洗う。朝食もトイレも、着替えも、とにかくゆっくりを意識します。理想は「朝30分のゆっくりタイムを持つ」ことです。

「朝は忙しくて時間がない」という人は、全ての行動をゆっくり行う必要はありません。朝食でも、着替えでも、歯磨きでも何でもいいので、1つだけでもゆっくり行動することを心がけてください。それだけでも交感神経をゆっくりと立ち上げることができるようでしょう。

さらにワンランク上の健康を手に入れるために毎朝行いたいのが「健康チェック」です(表)。

同じ項目に5日続けてチェックが入ったら、1週間以内に医療機関を受診することをお勧めします。すぐに病気が疑われるわけではありませんが、日常生活に「不安」があると、自律神経は乱れ、仕事や家事などのパフォーマンスが落ち、ひいては本当の病気になることもあるからです。もしも病気が見つかったら、早期発見できたらラッキーです。





## 花物語

身近に花を感じませんか

# 紫陽花

*Hydrangea macrophylla*



花期 初夏

花言葉 「忍耐強い愛情」「元気な女性」「移り気」

雨模様の中、ひときわ色鮮やかに大きく咲き誇るあじさいをみると、うっとりささも晴れそうですね。

あじさいはもともと日本固有の花木で、半日陰の庭先や植え込みなどによくみられます。幕末に長崎のオランダ商館に滞在した医師のシーボルトは、日本の動植物、特にあじさいにはとりわけ深く関心を示し、欧州に紹介しました。日本に自生していたのはがくあじさいや山あじさいで、現在よくみられる手まりのような形の西洋あじさいは、欧州で品種改良が重ねられて逆輸入されたものです。シーボルトが、日本滞在中の妻「お滝さん」の名をとって、特に

大輪の品種の1つには「オタクサ」と命名したといわれます。

青や紫、紅紫、ピンク、白など、日ごとに花の色を変化させながら咲く美しさは、「万葉集」の頃からすでに多くの詩歌に詠まれています。鉢植えでも切り花でも楽しめます。切り花の場合は、茎に十文字の切れ目を少し入れておくと、水揚げがよくなります。

あじさいの 八重咲くごとく  
やつ代にを

いませ我が背子 みつつ偲はむ  
(左大臣 橘諸兄 「万葉集」より)

訳…あじさいが幾重にも咲くように、後々の代まで長くお元気でいてください。あじさいの花を見るたびに、あなたのことを懐かしく思い出しましょう。

## スタッフ紹介



川岸 真弓

涼しげな風鈴の音が心地よい季節になりました。

当院では、増改築を行い、6月末から新たな体制で診療を行うことになりました。

私も、育児休業からの復帰で、いろいろな戸惑いもありますが、家族の協力のもと、仕事との両立ができていることに感謝しています。

これからも新たな気持ちで取り組んでまいりますので、よろしくお願いたします。



- 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

