



小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.38

ご挨拶



院長 小森 貴

スポーツの秋となりました。各地でスポーツイベントも盛んになりますが、運動中などに突然倒れて亡くなってしまいうケースも毎年報告されています。

心臓が原因で突然死した人の多くは、「心室細動」を起こしています。心室細動は、心臓の血液を全身に送り出す心室が細かく震えて（細動）、血液を送り出すことができない状態で、心室細動を起こしてから1分経過するごとに、助かる確率は約10%減っていくとされています。しかし救急車を呼んでも到着までにはおよそ6分、状況によってはさらに時間がかかりますので、一刻を争う状況では、すぐに心臓マッサージを開始したり、心臓救命装置の自動体外式除細動器（AED）を用いて電気ショックを行ったりすることが救命の鍵となります。

AEDは、駅や学校、交番、公共施設、コンビニエンスストアなどさまざまな場所に設置されています。器械から使い方の指示が音声で流れるので誰でも使うことができますが、実際に心停止している人を目撃した人がAEDを用いた割合は、4%でしかないといわれています。

そこで日本循環器学会では、AEDや心臓マッサージを楽しむながら学んでもらおうと、ゲーム型のウェブコンテンツをリリースしています。タイトルは「心止村湯けむり事件簿」。ある老舗旅館で倒れた男性を巡る、命をかけたサスペンスで、救命の緊迫感あふれるゲームの問題を解き進めていくと、自然とAEDや心臓マッサージ（胸骨圧迫）の方法が身につくという仕掛けになっています。

救命法を知っていると知らないのでは、いざという時に差が出るものです。パソコンやスマートフォンなどから、「AEDサスペンス」で検索できますから、皆さんもぜひチャレンジしてみてください。

歯周病の原因も?! 合併症を防げ!

「糖尿病は全身の病気」



世界で増え続けている糖尿病。自覚症状はなかなか表れませんが、放置すると血管が傷つき、さまざまな「合併症」が起きます。目や腎臓の病気、末梢神経の病気をはじめとして全身に及び、最近では歯周病やうつ病、がんなども糖尿病と密接な関係があることがわかっていきます。

○世界で急増する糖尿病

世界の糖尿病患者数は、世界保健機関（WHO）の2014年推計では4億2200万人でした。1980年には1億800万人でしたから、大幅な増加です。日本では、糖尿病とその予備軍を合わせた数は、2000万人以上と推計されています。

糖尿病は、膵臓から分泌される「インスリン」というホルモンが出ない、あるいはインスリンの働きが低下したために、体内に取り入れた栄養素がうまく利用されず、血液中のブドウ糖（血糖）が多くなる病気です。

糖尿病にはいくつかのタイプがあり、原因も1つではありません。

「1型糖尿病」は若い人に多く、膵臓のランゲルハンス島が壊れて自分でインスリンが作れなくなり、自分でインスリンが作れなくなり、中高年に多く、「2型糖尿病」は中高年に多く、肥満やストレス、生活習慣の乱れなどによって、インスリンの働きが悪くなります。日本人では糖尿病の約95%がこの2型糖尿病です。

その他、遺伝子の異常や他の病気や薬剤によって起こる糖尿病や、妊娠中に胎盤ホルモンの作用でインスリンの働きが悪くなり、糖の代謝異常が起こるタイプもあります。

○全身に及ぶ合併症

2型糖尿病では、初期にはほとんど自覚症状がなく、気がつかないうちに発症してゆっくりと進行していきます。血糖値がかなり高くなってくると、口渇、多飲、多尿、体のだるさ、体重減少などが起きてきます。急に喉が渇くようになった、などの症状から糖尿病の進行に気づくケースも少なくありません。

高血糖が長く続くと、全身の血管が傷つき、重大な「合併症」を引き起こします。これが糖尿病の怖いところです。糖尿病の3大合併症といわれるのが、細い血管（細

小血管）の病気である「網膜症」「腎症」「神経障害」で、失明、人工透析、下肢のしびれや痛みなどにつながります。

また、動脈硬化やそれによる脳卒中や心筋梗塞、足の壊疽、内臓や皮膚の感染症、歯周病などに、

◆糖尿病の主な合併症

- 糖尿病網膜症
- 糖尿病腎症
- 糖尿病神経障害
- 動脈硬化性疾患
- 糖尿病足病変
- 歯周病
- など



糖尿病の合併症は全身に及びます。認知症やうつ病、がんなどの病気も、糖尿病と密接な関係にあることがわかってきています。

合併症を予防するには、定期的な検査を行い、運動、食事、薬物治療により血糖値をコントロールすることが重要です。

○ 歯周病と糖尿病の密な関係

糖尿病の合併症の中でも、最近注目されているのが、歯周病との関わりです。

歯周病は、主に歯の表面に付着しているプラーク（歯垢）が原因となり、歯周病の原因菌に感染して炎症が起きる病気です。プラークは多数の細菌とその産生物の塊で、歯に強固に付着しており、増殖すると歯と歯茎との境目の溝（歯周ポケット）に入り込んで感染し、炎症を起こします。炎症が進行すると、やがて歯を支えている骨（歯槽骨）が破壊され、歯が抜け落ちてしまうのです。

この歯周病、一見、糖尿病とは関係なさそうですが、実は歯周病がある人は糖尿病が進行しやすく、歯周病を治療すると糖尿病も改善

するという双方向性にあることが、最近の研究で明らかになってきました。

歯周病の人は、歯周組織で慢性的に炎症が起きているために、さまざまな炎症性物質が作られます。その中にはインスリンの働きを低下させる物質もあり（TNF- α ）、これが血液にのって全身に運ばれるため、血糖値を下げるできなくなると糖尿病が悪化します。一方糖尿病の人では、血糖値が高い状態が続くと、血管の壁がもろくなったり、免疫力が低下して体の抵抗力が落ちたりして、歯周病菌にも感染しやすくなるのです。

こうした悪循環を断ち切るためには、糖尿病と歯周病の両方を並行して治療していくことが大切です。歯周病の予防・改善法は、毎日しっかりと歯磨きをして歯の表面にこびりついたプラークを落とすことです。毎食後、15分くらい



かけて丁寧に磨くのが理想ですが、時間が取れない人は、例えば夜だけでも歯間ブラシも使ってじつくりと磨いてください。また定期的には歯科でクリーニングをしてもらいましょう。

○ 食事と運動をベースに治療

糖尿病の治療は、食事療法と運動療法が基本となります。それでも血糖のコントロールが改善しなければ、薬による治療を行います。薬物治療が開始されても、食事療法と運動療法は欠かせません。

食事療法……ただカロリーを減らせばよいというわけではありません。必要な栄養素を過不足なく摂取しながら、適正体重を保てるように食べ過ぎに気をつけます。

「食品交換表」などを用いながら、主治医や栄養士とよく相談してコントロールしていきます。

運動療法……散歩やジョギング、ラジオ体操、水泳など、ゆつくりと十分に呼吸をし、全身の筋肉を使う有酸素運動を継続することが推奨されます。運動を続ければインスリンの働きがよくなって、血糖のコントロールがよくなりますし、糖

尿病の発症予防にも有効です。

薬物療法……インスリンの分泌を増やす薬や働きをよくする薬、糖の吸収を遅くする薬、糖の排泄を増やす薬などを用います。患者さんの状態により、インスリンの皮下注射も行います。

薬の治療をしている人が特に注意しなければならないのが、低血糖です。昏睡に陥り、命に関わることもあります。常に飴やブドウ糖などを携帯し、「何か変」と感じたなら、すぐに口に含みましょう。また家族や周囲の人も、そのことを知っておきましょう。



日常の注意点として、糖尿病の人はいつも体を清潔に保ち、体の隅々まで注意深くなる

ことが必要です。感染症にかかりやすいので、足の小さな傷や水虫などもしっかりケアをしないと、悪化して皮膚炎、潰瘍や壊疽につながることもあります。前述のように、念入りの歯磨きも欠かせません。そして、血糖値の安定にはストレスを溜めないことも大切です。心身をリラックスさせることができよう、自分なりの息抜き法を持つようにしましょう。

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



2016年4月には熊本県で震度7クラスの地震が発生しました。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。今回はいざという時に役立つ、非常持ち出し品についてです

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!

●震災後につづった避難袋を、物置の奥にしまっていたため取り出せなかった

●地震が発生後、避難袋が重くて持ち出せなかった

震災直後は多くの人が自然の猛威を実感し、防災の意識も高まりました。月日が経つにつれ危機感も薄くなり、避難袋を物置などの奥にしまい込んでしまった人も多いようです。大きい袋に詰め込み過ぎて重くなり、肝心な時に取り出せなかった事例もありました。

! だからこんな備えを!

●避難袋には生きるために、最低限必要な物を入れる
 ●自身は自分が持ち歩ける量にする

非常持ち出し品の中は、まず命をつなぐために最低限必要な物を優先して入れます。水(ペットボトル小)、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)などです。笛は周囲に危険や居場所を知らせる際に役立ちます。眼鏡や入れ歯も必要に応じて準備します。

事例② こんなことが起きた!

●避難先で配られた下着のサイズが合わなかった
 ●肌が乾燥し、手荒れがひどくなった

非常持ち出し品は、重いと運べません。軽量を心がけましょう。実際に詰めて持ってみて、持ち歩けるかどうか重さを確認することが大切です。特別な袋でなく、使い慣れた鞆やリュックで代用できます。物置や押し入れの奥にしまったりせず、取り出しやすい安全な場所に保管しましょう。

リュックの詰め方例



◆固くて重たい物は背中側の中央か上のほうに入れると、重心が安定しやすいため、左右の重さを合わせる。
 ◆よく取り出す物は上部に入れる。
 ◆衣類は雨対策にビニール袋に入れる。
 ◆女性や高齢者なら5kg以内を目安に。

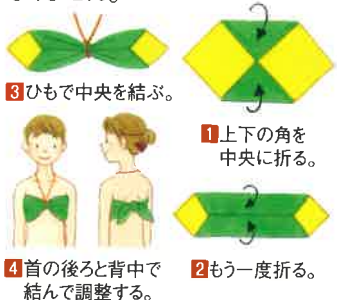
! だからこんな備えを!

●下着や靴下を用意。
 ●ふるしきも便利
 ●ハンドクリームや除菌ティッシュも役立つ

最低限の必需品を詰めたら、避難所で必要な物も入れます。下着や靴下を2〜3枚ずつ用意しましょう。避難所では水や食料は比較的早く届きますが、東日本大震災では、自分のサイズに合う下着が入手できない人が目立ちました。紙パンツも軽量なのでよいでしょう。ふるしきはとても便利です。結び方次第で袋にも、頭巾や羽織物にも、日除けや避難所での目隠しにもと、さまざまに活用できます。また、水が少なく、なかなか手が洗えない状況に陥ります。除菌加工したウェットティッシュやハンドクリームがあれば、衛生や手荒れ対策に有用です。

ふるしきの活用/ブラジャー

ふるしきは、即席ブラジャーにもなります。自分サイズに調節できますし、ほどけば干す時に人目も気になりません。





トクターらく朝の
健康奇席

「フランダースの国から富良野へ」 （更年期障害）

女性は男性よりはるかに複雑怪奇、いや失礼、複雑で、いろいろな節目があります。その大きな節目として閉経があります。この閉経前後の5年間、都合10年間を一般に更年期と呼んでいます。この頃にいろいろな体調不良を訴えてくるのを更年期障害といいます。ざっとどんな症状があるかという、精神的な症状として、うつうつとした気分でも元気が出ない、怒りっぽくなったりイライラしやすい、不眠もあれば、肩凝り、疲労感、関節痛なんかがあつて、そこへもつてきて自律神経失調が加わるから、のぼせる、冷える、妙に汗をかく、動悸やめまいがする、などなど：きりがいいね。

ところで、どうしてこんな更年期障害なんでもがあるんでしょう。これは皆さんご存じのように、この時期にホルモンバランスが崩れるからです。年齢と共に卵巣の機能は次第に衰え、卵巣から分泌される女性ホルモンの分泌量が、急激に低下します。特に影響が強いのが、「エストロゲン」。

エストロゲンは「卵胞ホルモン」といい、これは女性が女性らしくあるために必要なホルモンですが、同時に排卵を促すために必要

なホルモンでもあります。ある年齢が来るとなぜ閉経するかというと、卵巣からのエストロゲンの分泌量が低下して排卵が起きなくなる、つまり生理も起こらなくなってしまうんです。こんなホルモン環境の変化が急激に来るわけです。この急激というのがいけないんですね。

およそ人体というのは、徐々に来る変化であれば、かなりまで耐えられます。しかし急激な変化には弱いものなのです。年末の休みにはハワイから帰ってきて、そのまま北海道の富良野あたりへスキーに行くようなもので、かぜを引くのが関の山。フランダースの国からフラノ、これじゃフラフラになるのも当たり前。更年期障害も同じで、急激な変化の影響でさまざまな症状が現れてくるのです。



ではどうすればいいか。エストロゲンの血中濃度を上げてやればとりあえず問題は解決します。ここで登場するのが、ホルモン補充療法（HRT）です。これは、エストロゲンを投与して更年期障害の原因を是正しようと

いう治療です。

また、日常生活で更年期障害を悪化させる要因も多々あるんですね。過労、睡眠不足、アンバランスな食生活など、いろいろあります。しかし何と言っても日々毎日、はつらつとした気持ちで過ごすことが大切。そんな意味でも、夢中になれる趣味や楽しい仲間を持つことは、とても有効な更年期障害対策と言ってもいいでしょう。

もつともね、これは当たり前の話なんです。更年期を過ぎれば更年期障害は一段落します。そのころには症状もなくなり、年金もたっぷりもらえるとという具合。余った年金で遊びすぎて、羽目を外しているいろいろな症状が出る、こういうのを「高年金障害」と言うんだそうです。やっぱりどんな時でも体調管理は大事なんですね。

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術」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

「運動だけ」で転びにくい体、転んでも大きなけがをしない体を作ることにはできません。骨粗鬆症を予防し、筋肉量を維持するには、その元となる栄養素をしっかりとることが大切です。今回は中高年期以降に積極的にとりたい栄養素についてご紹介いたします。ぜひ、日頃の食生活に取り入れてください。

第三訓

栄養に気を配り、骨と筋肉の健康を保つべし

1食に3つの皿を心がける

転倒しにくい体を作るためには、運動とともに「バランスのよい食事と栄養」が必要です。運動もせず栄養をとり過ぎると肥満になり、体のバランス能力が低下して転びやすくなります。

一方、栄養を十分にとらずに痩せ

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。

過ぎていると筋力が弱くなって転びやすくなる上に、脂肪量も少ないので、転んだ際の体への衝撃が強く、骨折しやすくなります。自分の体形をよく観察して転倒リスクがどのくらいあるのかを自覚しておくことが大切です。

また、年を重ねると食が細くなり、栄養が不足する人も増えてきます。

転倒しない体、転倒しても大きなけがをしない体を作るために「1食に3つの皿」——①ご飯の皿（糖質）、②魚・肉の皿（たんぱく質）、③野菜の皿（ビタミン、ミネラル、食物繊維）をしっかりと取りましょう。中でも筋肉量が減ってくる高齢者には魚・肉の皿がとて重要です。運動だけでは筋肉量を維持できないため、筋肉の元になるたんぱく質の補給は欠かせません。



骨と筋肉の健康に散歩を

さらに筋肉を活性化させるために大切な栄養素が「ビタミンD」です。運動後にビタミンDとたんぱく質が豊富に含まれる栄養補助食品を摂取した人たちの筋肉量は、5.4%増加したという研究報告もあります。

ビタミンDにはカルシウムの吸収を高める働きもあり、骨粗鬆症の予防にも重要です。通常、人間の体内ではビタミンDを作ることができませんが、ビタミンDは、日光を浴びることで皮膚にあるコレステロールの一種が変化して作られます。そのた

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

- あ 足の先 大事にしよう 爪も見て
- さ 歳々々々 人同じからず
- き きれいな人 見とれてないで 前見てね
- ゆ ゆるゆるスリッパ 危険度アップ
- め めくれている 敷物あぶない 転ぶもと
- み 見た目より 段差は高いぞ 足上げよう
- し 四季感じ 歩く楽しみ 目に耳に
- ゑ 笑顔こそ 転ばぬ先の 杖なりき
- も もう遅い いやこれからだ 転ばぬ体操
- せ 席探す前に まずつかまろう バスの中
- す すぐ拭こう 床の水ぬれ 大きなリスク
- ん ん、んと、足指踏ん張り 大地を歩く

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）

め「サンシャイン・ビタミン」とも呼ばれています。日光を浴びながらの散歩やウォーキングは、転倒予防に欠かせない栄養素も補ってくれるのです。ただし、長時間にわたって戸外で過ごす場合には、日焼け止めや帽子などを用いて、紫外線の浴び過ぎに配慮しましょう。

食事をすると交感神経が高まり、食べ終わると副交感神経が動き出して腸の消化を助けます。今回は、「自律神経をベストな状態に保つ」食事の取り方についてご紹介します。

監修：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。

自律神経を整えて

今日もハツラツ健康生活の極意

元気に

上体ひねりスクワットで昼食後の眠気を吹き飛ばす!

① まっすぐ立ち、両腕を胸の前でクロスさせる
肩幅よりやや広めに足を広げ、つま先を外側に向けてまっすぐに立つ。腕の力をなるべく抜きながら両腕を胸の前でクロスさせる。



③ 体を右にひねり、スクワットする
いったん①の姿勢に戻り、体勢を整えた後、体を右方向にねじって腰を落とす。①→②→①→③の動きを6回繰り返す。

② 体を左にひねり、スクワットする
腕をクロスしたまま、右足の踵を軽く上げ、体を左方向にねじって腰を落とす。右膝が床に触れるくらいまで落とすのが理想的。スクワットの姿勢をとるのが難しければ、腰を落とした姿勢から始めてみよう。

朝食をとった分、昼食の量は減らしましょう。中高年になつたら「腸に負担のかかる食べ方をしない」のが鉄則です。腸が最も活動するのは腹6分目くらいの食事量だといわれており、このペースが守れない時は1日のトータル量で調整することも必要です。例えば、夜に会食がある日は朝と昼の食事を軽く済ませ、夜の食事に備えます。

朝食をとった後眠くなるのは、食後に胃腸の働きが活発になり、副交感神経の働きが急激に高まるためです。この状態を避けるには、昼食前にコップ1杯の水を飲み、胃腸の活動や副交感神経の働きをあらかじめ高めておくこと、そして、消化のよいものをよく噛んでゆっくり食べることです。

翌日に持ち越さず、その日の中で食事量を調整することがポイントです。
「腸のゴールデンタイム」——食事を終えてから腸が食べたものをしっかりと吸収するまでの約3時間——を寝る前にしっかりと確保しましょう。これは睡眠の観点からも必要です。自律神経の働きをベストな状態に保つために朝、昼、夜の食事の取り方を見直してみましょう。

「腸のゴールデンタイム」——食事を終えてから腸が食べたものをしっかりと吸収するまでの約3時間——を寝る前にしっかりと確保しましょう。これは睡眠の観点からも必要です。自律神経の働きをベストな状態に保つために朝、昼、夜の食事の取り方を見直してみましょう。

朝食は必ずとる
朝食には、1日のエネルギー源を補給すること以上に重要な役割があります。それは「腸にスイッチを入れる」ことです。腸には体の中に取り入れた栄養素を吸収し、毒素を排出する働きがあります。しかも腸がしっかりと動くことで副交感神経の働きが格段に高まり、自律神経のバランスも整うことがわかっています。腸は副交感神経が優位の時に活発に活動しますが、適度な刺激を与えられないと活発に活動しませ

朝食を軽く、夕食は就寝3時間前まで
その刺激となるのが朝食なのです。「胃腸にリズムよく刺激を与え、腸内環境を整える」ために朝食を必ずとりましょう。胃腸にリズムよく刺激を与える目的なので、たくさん食べる必要はなく、朝起きて水を1杯飲み、バナナ、ヨーグルト、トースト1枚程度の量で十分です。食物繊維とオリゴ糖の力で便通をよくしてくれるバナナは、腸内環境を整える食材としてお勧めです。

「腸のゴールデンタイム」——食事を終えてから腸が食べたものをしっかりと吸収するまでの約3時間——を寝る前にしっかりと確保しましょう。これは睡眠の観点からも必要です。自律神経の働きをベストな状態に保つために朝、昼、夜の食事の取り方を見直してみましょう。

●交感神経=活動している時やストレスを感じている時に働く。血管が収縮して血圧が上昇。車ならアクセルが効いている状態。
●副交感神経=眠っている時やリラックスしている時に働く。血管は適度に緩み、血圧も下がっている。車ならブレーキが利いている状態。

バランスよく働くことが健康に大切

花物語

身近に花を感じませんか

コスモス 秋桜

Cosmos



花期 9月～11月

花言葉 乙女の純潔・乙女の心情・
真心・調和・美しさ

コスモスはキク科の1年草で、日本の花と思われるかもしれませんが原産地はメキシコです。明治時代に、イタリアから来日した美術家が日本に持ち込んだといわれ、主に秋に咲いて花弁の形が桜に似ているところから、「秋桜」という和名が付けられています。

いることに由来しています。品種改良が進んでからは、花色はピンクや白の他にも、紅色や黄色、縁取りのあるものなどいろいろな種類が登場し、形も八重咲きや筒状の花びらなど多彩になりました。

その名の通り秋を代表する花ですが、早いものは夏に咲き始めます。昼の長さが短くなると咲き始める短日植物で、生命力があつて栽培が簡単なことから、日本中どこでも見られます。最近では、休耕田でコスモスを栽培するところが増えていそうです。

スタッフ紹介



向 比呂子

朝の空気に爽秋の気配が感じられるようになりました。

小森医院に勤めてから1年が経ちました。プライベートでは、小学生三姉妹の母であり、ただいま子育て奮闘中です。

仕事と子育て、ともに家族に協力してもらえることに感謝しながら、毎日を頑張りたいと思います。

みなさま、どうぞよろしくお願ひします。



- 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