



小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.90

ご挨拶



院長 小森 貴

木々の緑が輝く季節がやってきました。春から夏にかけては生物が活動的になる時期ですが、ダニやカビなどの抗原（アレルゲン）も増えてきます。アレルギー疾患の発症は年々増加傾向にありますので、アレルゲンを減らすための掃除を心掛けましょう。

掃除のポイントは、十分な「換気」と、アレルゲンとなるダニなどの「栄養源を絶つ」ことです。例えば、押し入れの中や衣装ケース、北側にある部屋などは要注意。これからだんだん気温が上昇し、梅雨で高湿度になると、ダニやカビなどの発育条件が整います。そしてダニ類にもカビ類にも共通の栄養となるのが、ちりやほこりです。衣替えはよいチャンスですから、同時に掃除もしましょう。

掃除をする際には、換気のため家の窓やドアなどを2カ所以上開け、空気の流れを作りましょう。網戸や台所の換気扇などは、フィルターの役目をしているので、ちりやほこりが溜まっています。油污れ以外は、掃除機のノズルやブラシなどを活用して、溜まったほこりを吸い取るとよいでしょう。

室内の掃除は、室内の上部から下部へ、そして床面へという順に、上から下へと掃除していくのが基本です。

ほこりがなるべく舞わないように拭き掃除するには、マイクロファイバーという化学繊維が便利です。100円ショップなどでも入手できます。

また本棚やタンス、エアコンの上などのほこりは、静電気や特殊な加工で吸着させるハタキ（モップ）が適しています。柄が伸縮するものを使えば、高所の汚れも楽に取れます。掃除の際、踏み台からの落下事故が目立ちます。掃除道具は日々進化していますから、そういう道具を上手に使って、無理をしないことも大切です。



笑って もっと 健康に!

監修・取材協力
福島県立医科大学医学部教授/
医学博士 大平哲也氏
日本笑いヨガ協会代表
高田佳子氏

笑いが治療に使われた
最古の記録とは?

「笑う門には福来たる」とか「笑いは最高の薬」などという言葉があるように、笑いや楽しさが元氣

暮らしに笑いを取り入れて 健康と活力を手に入れよう

特集

毎日の暮らしの中で、口を開けて笑う機会がどのくらいありますか？
楽しいことがなくても、声を出して笑うと、健康に良い影響があることがわかってきました。
今回は笑いの効用と、「健康にいい笑い方」をご紹介します。

や長生きにつながるということとは、古くからいわれてきたことです。「面白い」という感情だけでは笑いとでは言えません。「ハハハ」などという笑い声と笑い顔が出る動作（行動）こそが笑いです。笑っている

る時には多くの筋肉が動きます。そのことが健康に関係しているのではないかと考えられています。

痛みや免疫改善にも
笑いが効く

実際に病気の治療に笑いを取り入れるようになったのは、比較的最近になってからです。

日本では、日本医科大学リウマチ科名誉教授の吉野楨一氏が関節リウマチ患者に落語を聞かせたところ、血液中の炎症に関連した物質やストレスホルモンが減ったと報告しています。

笑いと病気の関連では、免疫力についての研究成果も数多く報告されています。岡山県の医師だった伊丹仁朗氏は、20歳から62歳までのボランティアに大阪の演芸場で漫才や喜劇などを楽しんでもらい、免疫力の強さを示すナチュラルキラー（NK）細胞の活性を調べたところ、基準値より活性が低かった人の活性が上がり、基準内に入ったことを明らかにしています。

福島県立医科大学の大平哲也氏らの研究グループが2016年に発表した研究では、2万934人

を対象にした調査から、ほぼ毎日笑っている人を1とすると、1カ月間に1日も笑わないようなめつたに笑わない人では、脳卒中になる危険度が1・6倍、心臓病になる危険度が1・21倍と高いことが明らかになっています。このほか、糖尿病やアトピー性皮膚炎、男性性機能障害などでも、笑いによって検査値や治療効果の改善が見られることが示されています。

どうして笑いが多くの病気のリスクを減らすのか。まだ十分にわかっていないわけではありませんが、笑うことによって副交感神経の働きが強くなり、ストレスが減ることと、血管の内側の壁（血管内皮）の機能が改善したり、糖尿病悪化の原因の1つであるインスリン抵抗性が改善したりするのではないかと考えられています。

笑いヨガを
やってみよう

人間は面白いこと、楽しいことがあると笑いますが、楽しいことがなくても笑うしぐさをすることができません。

動作が感情を誘発することから、笑う動作だけでも健康に良いとし

て生まれたのが「笑いヨガ」です。笑う時には、自然に腹式呼吸になり、表情筋や声帯、腹筋、横隔膜が動きます。横隔膜が動くと同臓も動きますので、いろいろな健康効果が期待できます。

脳や体は、面白くて笑っているのと、体操として笑っているのと区別が付きません。いわば脳が錯覚してくれまますので、リラクセスなど、楽しい時と同じ効果が期待できます。

笑いヨガでは、さまざまなストレッチや筋トレの動作とヨガの呼吸法を組み合わせた笑いのメニューを提案しています。

実際に笑いヨガをやってみるとわかりますが、「ニセ笑い」のはずなのに、だんだん楽しくなつてきます。

笑いヨガを1人でやると、なかなか感じがつかめないかもしれません。そんな時は、全国各地で開催されている笑いヨガ教室に参加して、楽しさを実感してみるのもよいでしょう。



自宅でも
できる
笑いヨガ

基本の動き 全てのポーズの前後に行います

基本の動きのキーワードは「子どもにかえる」。手拍子とかけ声で無邪気さを取り戻します。



3
「イーイー！」と声を出しながら両手を伸ばし、ストレッチしながら無邪気な気持ちに

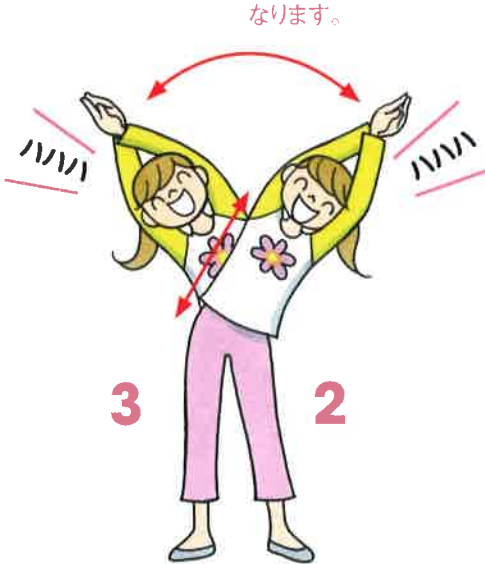


2
両側で手拍子しながら「いいぞ!」「いいぞ!」と自分をほめる



昆布笑い

昆布になったイメージで体を伸ばしてゆらゆら。肩周りの筋肉が緩み、肋間筋が伸びて呼吸が楽になります。



3
体を反対側に倒して「ハハハ」。これをゆっくり繰り返す

2
海の中で揺れている気分体で体を横に倒しながら「ハハハ」



1
両手を上に伸ばし、両手の甲を合わせるようにそのまま左右交差させる

けんか笑い

家族や友だちと言い争いになりかけたらコレ。責めるような言葉は出さず、笑い声で発散しましょう。



2
怒りは抑えずに笑い声で表現して「ハハハ!」。言葉は出さないように



1
相手や物など指さしながら、文句を言いたい気分を笑い声で発散

“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、10月には鳥取県で震度6と、大きな地震が相次ぎました。もはや日本は「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、外出先で被災した時の対処と備えです。

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!

- 運転中に地震が発生。落石でフロントガラスが割れた。
- スーパーの陳列棚から物が落ち、頭にけがをした。

! だからこんな対処を!

- よく利用する道に危険箇所がないか知っておく。
- 非常口をチェック、重い物カゴが頭の保護に役立つ。

外出先で地震などにあつたら、落ち着いて対処しましょう。運転中に落石が起こり、フロントガラスが割れた事例もありました。山

間部だけでなく都市部でも落石は起こります。普段通る生活道路に、崖や急勾配の斜面がないか、事前に確認しておくことが重要です。運転中に地震が起きたら危険箇所を避け、道幅の広い場所に車を止めます。高速道路の場合はハザードランプをつけてゆっくり減速し、道路の左側に寄せましょう。落ち着いたらカーラジオで情報を収集します。揺れが収まり車を離れる際は、緊急移動に備えて鍵をつけたまま、車内に連絡先を残しておきましょう。また、スーパーなどで買い物中に揺れを感じたら、かばんや買い

物カゴなどでまず頭を保護してください。陳列棚の品物は、たとえ軽い物でも上から落ちてくると「凶器」となります。陳列棚そのものも倒れることがありますから、棚に近づかず、なるべく広い場所にうづくまってください。



東日本大震災ではスーパーの天井のパイプが落下し、下敷きになった事例がありました。店内の壁などに危険箇所がないか、非常口はどこかなど、普段から見回して確認しておきましょう。

事例② こんなことが起きた!

- 地下鉄乗車中に地震が発生。勝手に車外に飛び出す人がいた。
- 地下街に煙がこもり、呼吸が苦しくなった。

! だからこんな対処を!

- 落ち着いて係員の避難誘導に従い行動する。
- 姿勢を低くし、ハンカチなどで口を覆い、煙を吸わないように注意する。

東日本大震災では首都圏でも、地下街が停電したり、地下鉄が止まって暗い状態の中、線路を歩く人が相次ぎました。地下空間では土が揺れを吸収するため、地上より揺れが小さいといわれていますが、閉ざされた空間で地震が起これば、誰しも気が動転します。慌てて車外に飛び出してけがをした

り、非常口に殺到してパニック状態となり将棋倒しになったりしかねません。激しい揺れが起きたら、慌てて自分で判断せずに落ち着いて係員の避難誘導に従ってください。東日本大震災では、JR東日本の日頃の避難訓練が生かされ、車内などで犠牲者はいませんでした。地下街では揺れにより電気やガス、水道などの配管が壊れて二次災害の危険性もあります。火災などで煙が発生したら、姿勢を低くし、ハンカチなどで口を覆ってください。煙を吸って気道がやけどを負うのを防ぎます。係員の指示に従い、地上へ落ち着いて避難しましょう。

ミニLEDライトを携帯しておくと、手元が明るくなり、停電の際も安心です。スマホや携帯電話の明かりも役に立ちます。

100歳になっても
転ばない!

今日から始める

転倒予防教室

高齢者が転びやすくなる主な要因には、加齢のほか「病気」と「薬」があります。これらは本人も周りの人も気づきにくいものです。病気や薬が転倒の原因になることを知っていれば、適切に対応できるようになります。

第五訓

転倒の原因になる病気や薬に注意すべし

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。

「転びやすい」背景には
病気が潜んでいることも

一般的に年2回以上転倒すると「転びやすい人」とされます。医療機関や介護福祉施設に入院・入所している高齢者では、週2回以上転倒する人も珍しくありません。持病や服用している薬も、転倒を引き起こす要因になり得るからです。転倒の要因となる主な病気には表のようなものがあります。手足のしびれや痛みなど末梢神経障害を患っている人は、健康な人に比べて転倒リスクが17〜23倍、起立性低血圧で

表 転倒リスクを高める主な病気

脳卒中	1.7倍
起立性低血圧	13.0倍
複数の慢性疾患を合併	1.8~2.0倍
パーキンソン症候群	1.9倍
認知障害	2.2~5.0倍
うつ病	1.3~1.6倍
関節炎	1.4倍
末梢神経障害	17.0~23.0倍

出典/武藤芳照ほか、転倒予防、臨床整形外科、40(5):537-548、2005

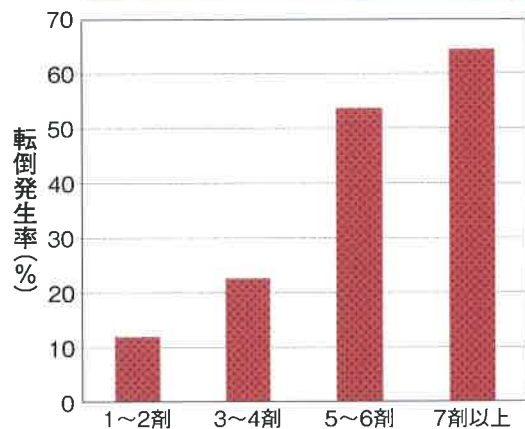
は13倍高まります。脳卒中、パーキンソン症候群、認知症、うつなども、転倒に注意する必要があります。

5種類以上の薬の服用で 転倒リスクが高まる

これらの病気の中には、転びやすい状態が病気の1症状として出現していることもあります。つまり「最近、転びやすくなった」背景に、これらの病気が潜んでいることもあるのです。以前より転倒の回数が増えたなら、一度、医療機関を受診して転倒原因を調べてもらいましょう。

一方、毎日5種類以上の薬を服用する人は転倒リスクが高まることわかっていきます(図)。複数の薬を服用することで起こる相互作用のため、めまいやふらつきなど転倒原因となる状態になりやすいからです。海外の研究報告では、4種類以上の薬を服用する人を対象に薬の数を減らしたら、転倒リスクが約40%も減少し、その予防効果は、運動で筋肉をつけて転びにくくする対策よりも大きかったそうです。

図 服用中の薬の数と転倒発生率の関係



出典/倉沢高志ほか、高齢高血圧患者における転倒の危険因子、日本医事新報、3698:46-47、1995

用している高齢者が多いので、特に注意したいものです。睡眠鎮静薬を服用している人は、夜9時から明け方4時の夜間帯に転倒することが極めて多いことがわかっています。また、睡眠鎮静薬を服用後、トイレに行った時に転倒する人が多いことも明らかにしています。転倒を防ぐには、トイレを済ませた後に睡眠鎮静薬を服用し、服用後は速やかに就寝する、夜中に目覚めても起き上がって動き回らない、などの注意事項をしっかりと守ることが大切です。なお、転倒が心配だからといって今飲んでる薬を自己判断で勝手に中止するのはよくありません。主治医や薬剤師に必ず相談し、薬の種類や数を見直してもらいましょう。



トクターらく朝の
健康寄席

「華麗なる変化

（変形性膝関節症）

どうも最近歩き出す時に膝が痛む、しゃがむと膝が痛いし腫れぼったい感じがする。ひどい時は正座ができなくなったり。こんな症状に悩む人は結構多いようです。

変形性膝関節症という病気があります。名前の通り膝の関節に炎症が起き、骨が変形して痛みが出る病気で、レントゲンを撮ると骨の周囲にピツ、ピツ、とトゲが出ているのが見られます。これは骨棘こつさきといって、骨の変形の1つです。また、関節の骨と骨の間が狭くなっているのが分かります。

関節には骨同士の摩擦を避け、スムーズに関節が動くように、つるつるのクッション材「軟骨」が付いています。でも、歳を取れば軟骨だって老化します。水気がなくなり、弾力も衰え、そして次第に擦り減っていきます。古くなったパッキンと同じで、もう役に立たない。

こうなるとクッション材(軟骨)がなくなっちゃうわけですから、今度は関節の骨に直接負荷がかかってきます。そのため骨が変形し、トゲも出れば削れもする。まあ言ってみれば、骨にトゲが出るのは老化現象の1つです。人間は歳を取ると角が取れて丸くなるのが普通

なのですが、骨はどうやら反対みたいですね。この状態が進行すると、関節周囲のいろいろなところに炎症が起きます。そうすると痛んだり腫れたり。これが、変形性膝関節症という病気です。これは肥満気味の女性に多いんですね。体重が増えることは非常に大きな悪化要因となります。仮に体重が3kg増えたとします。たった3kgと侮ってはいけません。歩く時には、膝への負担はその3〜4倍に達します。しかも階段を上ると膝への負担は約8倍、24kgも増えることになるのです。

膝に痛みが出ないようにするには、まず体重を減らすことが最も効果的。たとえ膝が痛くても、水中ウォーキングなど、膝への負担が軽い運動もあります。こうして体重を減らしながら痛みが良くなってきたら、徐々にサイクリングなど、他の運動もやってみましょう。

それと同時にやっていただきたいのが、筋力トレーニング。脚、特に太ももに筋肉がついていると、膝への負担はその分軽くなります。仰向けに寝て片方の脚を伸ばしたまま、かかとを10cmくらい数秒間上げて、また下げろ。こんな簡単な運動でも、毎日何回も(20〜30回程度で十分)やっているうちに、大腿

四頭筋という太ももの筋肉が鍛えられます。水泳は、バタ足が大腿四頭筋の筋力を鍛えるのに適しています。ただし、平泳ぎは膝に負担がかかるので、痛みがある時にはやめておきましょう。

変形性膝関節症は、ある意味では加齢変化です。でもだからといって、諦めることはありません。たとえ膝に痛みがあつても、できるだけ外に出て快適な生活が送れるよう、要は心の持ち方と努力次第です。加齢変化を、いっそのこと「華麗変化」に変えていこうではありませんか。



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「笑って自律神経を整える」(樫出版社)。ラジオN1KKEI、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。

自律神経

を整えて

元気

今日も
ハツラツ
健康生活の
極意

自律神経のバランスを整えるために、役立つのが「片付け」です。副交感神経の働きを高め、気持ちを落ち着かせます。身のまわりだけでなく、頭の中のことを片付けても気持ちが前向きになれる効果を得られます。

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。

片付けで自律神経を整える

片付けには副交感神経の働きを高め、気持ちを落ち着かせる効果があります。

身のまわりをきれいに整理整頓しながら自律神経を整えるためには、1日の中で気持ちの切り替えがほしい時、仕事で集中力が鈍ってきた時、仕事を終えてリセットしたい時に片付けましょう。特に、いつも翌日まで疲れを持ち越している人は、

仕事を終えてからお勧めです。副交感神経の働きを高めるために、ぜひ毎日、片付けをする習慣を持ちましょう。

その際に守りたいルールは、「片付ける場所は1カ所だけ。時間は30分以内に限る」ことです。

片付けているうちに「ここも汚れている」「あそこもきれいにしたい」といろいろな場所に手を出してしまい、かえって自律神経のバランスを崩してしまいがちですが、人間の集中力は長くても1時間半程度しか持ちません。それ以上の時間をかけると、交感神経の働きが高まり、自律神経が乱れます。副交感神経の働きを優位な状態で安定させるには「30分ルール」をしつかり守りましょう。

「今日は一番上の引き出し」「明日はテーブルの上の小物」といった具合に、あらかじめ片付ける場所を決めておくとういでしょう。財布の中身を全部取り出し、きちんと整理して入れ直すだけでも副交感神経のレベルは上がってきます。

頭の中も片付ける

一方、頭の中も整理整頓ができていないと自律神経のバランスが悪くなるため、ぼんやりとしたり、落ち込んだり気が滅入ったりしてしまいます。このような場合は、いったん仕事の手を止め、頭の中の片付けをしてみましょう。

まず大きく深呼吸をして、副交感神経の働きを高めるとともに、脳の血流を改善させます。そして、自分が今「こだわっていること」「心にひっかかっていること」を思いつくまま紙に書き出していきます。この時、「ゆっくり」「丁寧」を意識すると、自律神経のバランスが安定し、心も落ち着いてきます。

例●頭がボーッとして何回も同じ失敗をする。

●まわりがうるさくて仕事に集中できない。

●期日が迫っているのに、半分もできていない。

次にそれぞれのストレスの度合いを「小さい」「中くらい」「大きい」「とても大きい」の4段階に分類し、それを解消する具体的な対策を書き出します。この時もゆっくり丁寧に書くこと、自律神経のバランスが整い、各項目の状況を冷静に判断でき、いくつもの選択肢や対策が思い浮かびます。例えば、同じことを何回も失敗するのは、「中くらい」のストレスで睡眠不足が原因だ、と思えば、その対策は夜遅くまで仕事をせず適度な睡眠をとることを考えます。こうして頭の中にある気がかりなことを1つずつ整理整頓すれば、「小さい」「中くらい」の項目は、大したことがない程度と思えるようになります。

次に「大きい」と「とても大きい」項目を比較すると、「大きい」と感じていたストレスも実は大したことではないと気付き、最後に残った「とても大きい」ストレスの対策だけを実行すればよいわけですね。

こうして頭の中を片付けることによって、前向きな気持ちで物事に取り組めるようになります。



●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



漢方の治療

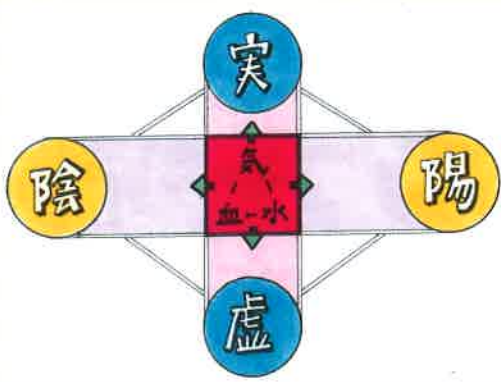
漢方治療で西洋医学と異なる点は、第1に、天然の植物、鉱物などを原料とした生薬を混ぜ合わせた漢方薬を使うことです。広く使われているエキス剤も、それらを抽出したものです。第2に、原則として患者さんのおかれている体の状態を是正することを念頭におきます。古くから随証治療と呼ばれ「証」にしたがって治療することを重視しています。

証とは簡単に説明すると、患者さんの生体に現れた症状、徴候のことをいい、治療する側はこれを手がかりとします。

証は患者さんの病態の部位や体力の強弱から「陰陽」、「虚実」に大きく分類され、それにしたがって漢方薬の処方を選び込んでいきます。簡単に表現すると、陰陽の陽は新陳代謝が活発な状態、陰は低下している状態と考えられています。虚実とは通常、体力の強弱などから実証、虚証と判定します。

一般的には実証は漢方の強い薬の処方に反応し、虚証は漢方の弱い薬に反応するといわれています。実

証の患者さんには積極的な治療を目的とした瀉剤を処方します。瀉剤は体の中の余分なものを取り除く薬で、汗を出す作用のある麻黄や便を出す大黃などを使います。虚証の患者さんには体力を補うことを目的にした人參などを含む補剤を用います。陰証の患者さんには体を温める温熱剤を含んだ処方を使います。附子、桂枝などを含んだ処方です。炎症症状が強い陽証の患者さんには、寒冷剤とよばれる石膏、黄連などを含んだ生薬を処方します。



小森耳鼻咽喉科医院より(2017年春号)

VOL.90

発行

小森耳鼻咽喉科医院

編集

日経メディカル開発

スタッフ紹介



田中 麻樹子

厳しい寒さも少しずつ和らぎ、ポカポカとした春の陽気が感じられるようになりました。
1歳になる娘がいますが、冬の間は寒くて、どこにも連れて行ってあげることができませんでした。
今年の春、夏は、いろいろな場所に出かけ、さまざまな景色を見せてあげたいと思っています。



インターネット・予約専用電話での予約方法について

患者様の一層の利便を図るため、小森医院では予約診療制を取り入れております。予約はご希望の診察日の**30日前**から受け付けています。予約方法などにつきましては、ホームページを参照いただくか受付スタッフにお尋ねください。
なお予約の無い方でも、来院された方は診察いたします。発熱や痛みなど、急に体調を崩された方は、予約が無くても優先して診察いたします。

- 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	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 1:30~5:30	○	○	○		○	△ 3:00まで

※休診日 木曜日午後休診・日・祝祭日

小森耳鼻咽喉科医院

金沢市橋場町3番9号 TEL.076(221)5027 メール: info@komori.or.jp

ホームページ <http://www.komori.or.jp/>



※病院の周囲に20台の駐車が可能