



## 小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.91

ご挨拶

院長 小森 貴



夏本番、青空がまぶしい季節となりました。皆さんいかがお過ごしですか。

今回は、高血圧と「減塩」についてお話ししたいと思います。2015年の国民栄養調査によれば、日本人の食塩摂取量の平均は1日10グラム（男性11.0グラム、女性9.2グラム）で、この10年間は少しずつ減少しています。しかし、厚生労働省が推奨している摂取量の目標は、健康な人では男性8グラム未満、女性7グラム未満、高血圧の人では男女ともに6グラム未満で、まだまだ食塩摂取量が多いのが現状です。

高血圧の人は成人の3人に1人、高齢者では3人に2人とされています。高血圧は脳卒中や心臓病などにつながりやすいので、日頃から減塩と体重管理を意識しましょう。

減塩というと食事が美味しくなくなってしまうか、柑橘系や酢などの酸味、柚子やのりなどの香り、こしょうやカレーなどの香辛料、大葉やシヨウガなどの香味野菜を利用することなどで、塩分を控えた料理でも美味しく食べられます。また、麺類のスープを全部飲まない、醤油やソースはかけずに付けるなどの工夫でも、効果は期待できます。

また夏はたくさん汗をかくので、塩分が欲しくなるかもしれませんが、日本高血圧学会の「減塩委員会」では、夏の水分と塩分の取り方について次の3点をアドバイスしています。

- ① 水分は夏に多く取ることが望まれます
- ② 塩分は高血圧の人は夏でも制限することが望まれます
- ③ 発汗が多い場合には、水分と共に少量の塩分とミネラルを補給することが望まれます

水分や塩分の補給については、詳しくは主治医にご相談ください。

# 「漏れる」「突然猛烈な尿意」など おしっこの悩みに答えます!!

「急な動作でしゅっと漏れる」「突然、激しい尿意がしてトイレが間に合わないことがある」など、おしっこに関する悩み、ありませんか。年を取ると増える排尿トラブルと、その対策をご紹介します。

取材協力  
長崎大学病院  
泌尿器科・腎移植外科  
松尾朋博氏



排尿は、健康な人なら誰もが1日数回行っています。通常、我慢したり排尿する際に不快感を感じることがありません。しかし、高齢になると、「終わるまでに時間がかかる」「漏れてしまう」「残っている感じがする」などといった悩みを持つ人が増えてきます。

男性と女性では尿道の長さが違うほか、女性には子宮や膣、男性には前立腺など、周辺の臓器が異なるため、排尿トラブルにも違いがあります。主な尿漏れには次のようなものがあります。

**1** 突然、我慢できないほど強い尿意に襲われ、間に合わずに漏れる。

**2** 咳やくしゃみをしたり、荷物を持った拍子に漏れる。

**3** 排尿して下着を整えた後、尿がじわっと漏れる。

**1** の代表例は、「過活動膀胱」という病気によって起こる「切迫性尿失禁」です。過活動膀胱は、英語の頭文字を取って「OAB」とも呼ばれます。普段、膀胱は筋肉が弛緩して広がり、適当な量にな

るまで腎臓からくる尿を溜めますが、過活動膀胱では、弛緩しているべき時に何らかの原因で膀胱が

収縮して、激しい尿意を催します。過活動膀胱は、こうした「尿意切迫感」が週1回以上あるほか、昼間の頻尿（1日の排尿回数が8回以上）や夜間の頻尿（一晩に1回以上）がある状態とされています。

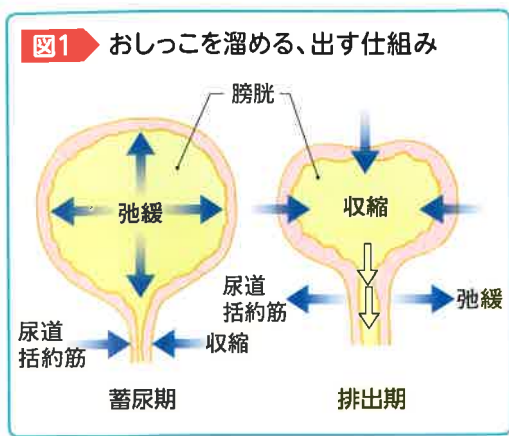
トイレに行くのが間に合わず、下着などを汚してしまう切迫性尿失禁を伴うこともあります。過活動膀胱は高齢者ほど多く、40歳代では5%以下ですが、70歳代では20%超、80歳代では35%超となります。最新のデータでは、過活動膀胱にかかっている人の比率（有病率）は14・1%、患者数は\*1040万人と推定されています。過活動膀胱に対しては、膀胱

の緊張やけいれんを抑える働きがある薬による治療が行われます。

## 女性の尿漏れで最も多い「腹圧性尿失禁」とは？

尿が漏れる経験をした人は成人の15%程度とされていますが、女性に限るとさらに多く、欧州で約3万人を対象とした研究で、過去1カ月間に尿漏れを起こしたことがある成人女性は実に35%、3人に1人にのぼることが明らかになっています。

女性に特に多い尿漏れが「腹圧性尿失禁」です。これは、咳やくしゃみをした時や幼児を抱く時など、お腹に力が入った拍子に尿漏れが起きてしまう現象で、日本排尿機能学会の調査では、40歳以上



\*過活動膀胱診療ガイドライン[第2版],2015

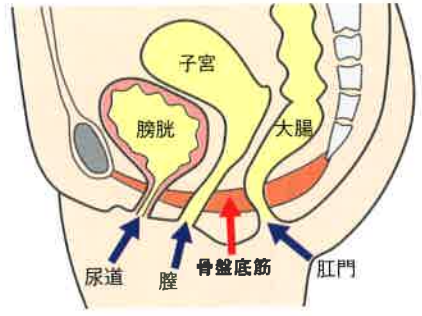


女性の約40%が体験しているとされています。実際にはもっと多く、半数以上だとする説もあります。

腹圧性尿失禁の原因の1つは、加齢や出産により、「骨盤底筋」と呼ばれる筋肉が弱ることです。骨盤底筋は、膀胱などを支えているほか、尿道や膣、肛門を締める役割を果たしています。骨盤底筋が弱つてくると、膀胱や尿道を支えるのが難しくなり、尿が漏れやすくなります。

最近では、吸収力に優れ、においが漏れない尿漏れ用パッドやおむつが市販されていますので、漏れる量や服装に応じて使い分けられます。ただし、生理由ナプキンと違って常時装着することになる

図2 女性の腹圧性尿失禁は骨盤底筋の機能低下で起きる



ため、夏場などには皮膚トラブルに注意する必要があります。また、コストも無視できません。

**骨盤底筋体操で症状が軽くなることも**

こうした女性の腹圧性失禁の治療法としては、骨盤底筋を鍛える「骨盤底筋体操」や肥満の解消、薬物治療、手術などがあります。

骨盤底筋体操は、意図的に骨盤底筋を使つて弱つた筋肉を鍛えます。例えば、仰向けに寝たり、机を支えにして立つなど、さまざまなおポーズで膣や肛門をぎゅっと引き締めては緩める動作を繰り返し、毎日、最低2カ月間続けます(イラスト参照)。

最初は感覚をつかむのが難しいので、いったん医療機関で正しいトレーニング方法を習得してから自宅で続けるのが望ましいでしょう。

**男性の悩みは「ちよい漏れ」「残尿」**

男性が自覚する尿漏れの悩みの1つに「ちよい漏れ」があります。これは、排尿後、十分に尿を出し

きつたことを確認したのに、下着を整えて歩き出してからじわっと少量の尿が出る症状で、「排尿後尿滴下」と呼ばれます。量が多いとズボンに染みが出たり、臭気が気になることもあります。

男性では尿道の長さが16〜18センチメートルと、女性の3〜4センチメートルに比べて長く、尿が残りやすいことと、加齢に従つて尿道周囲にある球海綿体筋と呼ばれる筋肉が衰え、尿を出しきれなくなるためだとされています。

また、実際の漏れにはつながりませんが、前立腺肥大症があると実際に膀胱に尿が残っているかどうかにかかわらず、尿が出きらない感じ「残尿感」を伴うことがあります。

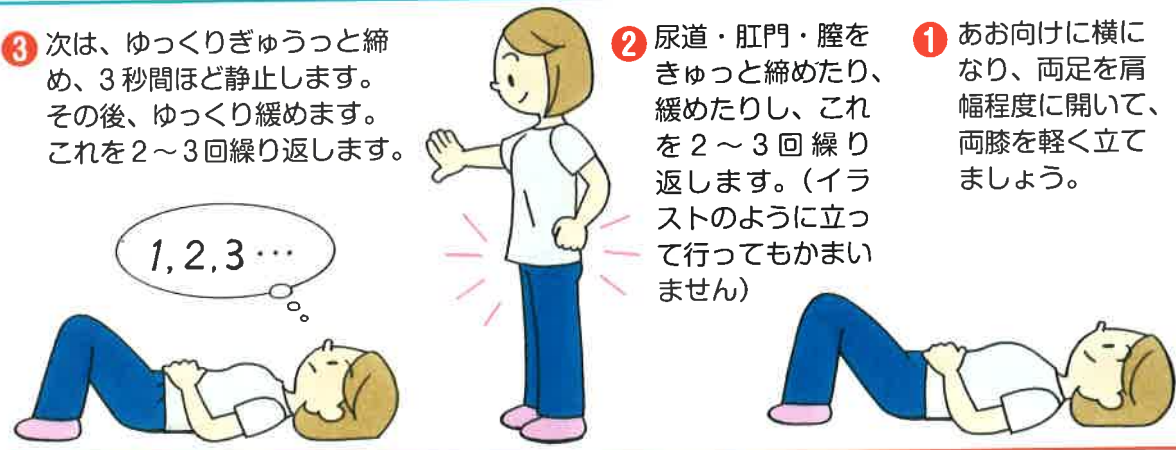
尿漏れなど排尿に関するトラブルは、多くの人が悩みを抱えています。医師や看護師に対しても、「恥ずかしい」「こんなことで忙しい先生に時間をとってもらえない」などと、ためらう人が多いのが実情です。生活の質を維持し、悩みから解放されるためにも、ぜひためらわずに、かかりつけの医師にご相談ください。

**骨盤底筋体操**

1 あお向けに横になり、両足を肩幅程度に開いて、両膝を軽く立てましょう。

2 尿道・肛門・膣をきゅっと締めたり、緩めたりし、これを2〜3回繰り返します。(イラストのように立って行ってもかまいません)

3 次は、ゆっくりぎゅうっと締め、3秒間ほど静止します。その後、ゆっくり緩めます。これを2〜3回繰り返します。



1回5分間程度から始めて、10〜20分まで、だんだん時間を増やしていきましょう。

# 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



東日本大震災の記憶が薄れつつある2016年4月、熊本県で震度7の地震が発生し、12月には新潟県糸魚川市で強風による大規模な火災が起こりました。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、災害時の安否確認など情報の活用法です。

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!

- 停電でテレビがつかず、周りの状況がつかめなかった
- 携帯が水没し、情報を手に入れるのが難しかった

## ! だからこんな対処を!

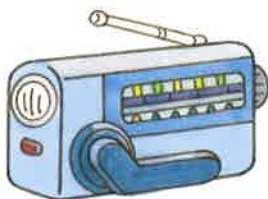
- 防災無線などの情報を注意深く聞く。隣近所の様子を確認する

- ラジオは避難途中でも役立つ。緊急災害放送をチェック

大地震などの震災時では、危険が迫っていないか情報を知ること

が何より重要です。市区町村の防災無線や広報車のアナウンス、ラジオの緊急災害放送などを注意深く聞くようにしてください。火事など、隣近所に危険が迫っていないかどうか、十分注意して確認しましょう。

停電でテレビが見られなくても、ラジオなら情報収集ができます。軽量で小型の電池式や手動で発電して携帯電話も充電できるものなどは避難先や移動途中でも携帯でき、便利です。東日本大震



災では、ラジオの地域コミュニティFM放送が開設され、給水情報など地域のきめ細かい情報を流し、被災者の役に立ちました。

## 事例② こんなことが起きた!

- 被災地に車で安否確認へ。大渋滞で津波にのまれた
- 子どもの安否をママ友が知らせてくれた

## ! だからこんな対処を!

- 震災時は車を使わない。利用時は相乗りなど、ルールを守る

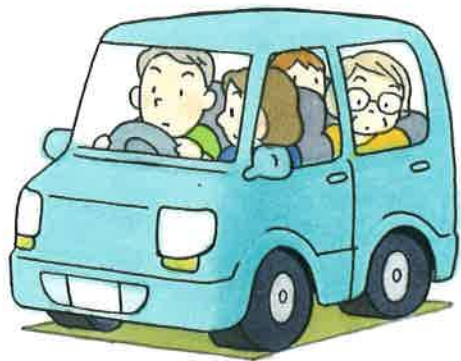
- 普段から近所のつながりを大切に

東日本大震災で多かったのが、電話で家族の安否が確認できなかったため、内陸の安全な場所から車で沿岸部の被災地に向かい、津波にのみこまれたという痛ましい事例です。震災時は幹線道路が大渋滞を引き起こして救助活動を妨げたり、二次被害も発生したりしやすいです。宮城県名取市や仙台市では特に渋滞がひどく、甚大な被害がでました。

災害時はなるべく車を利用しな

いように心がけてください。歩くのが難しい人がいる場合は、1台に1人ではなく数人で乗り合わせで避難してください。渋滞を予測して普段から複数のわき道を確認しておくことも大切です。東日本大震災では、宮城県亘理町と山元町で車の乗り合い避難訓練が実際に生かされました。

災害時には、近所のつながりが重要です。避難所や自治体の防災訓練に足を運ぶなど、普段から地域のつながりを大切にしましょう。震災時は近所の人や家族を避難所に連れて行ってくれたり、保育園のママ友が子どもの安否を親に知らせた事例もたくさんありました。毎日の積み重ねが減災につながります





100歳になっても  
転ばない!

# 今日から始める

# 転倒予防教室

「足の裏」の感知能力や足指の動きが鈍くなると歩行の質が低下し、転倒リスクが高まることわかつています。足の裏の感性を磨くことも、転倒を予防する上で大切です。

## 第七訓

### はだしになつて、 足の裏の感性を 磨くべし

足指の動きが鈍くなると  
歩行の質が低下する

一度転んだことがある高齢者のうち、56・6%の人が1年以内に再転倒することがわかっています。「また転ぶのではないか」という、転倒恐怖心により活動量や食事が減り、身体機能が低下して、より転びやすくなると考えられています(図1)。このような**転倒による悪循環**に陥らないように、一度転んだことがある人ほど転倒予防のトレーニングが必要で、その際に脚の筋肉や体のバランスを強化する運動とともに

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。

図1 転倒による悪循環



出典/『転倒予防のいろは』  
監修 転倒予防医学研究会 武藤芳照  
発行元:ネスレ(株)/フリップス・レスプロニクス合同会社

忘れてはならないのが「足の裏のトレーニング」です。ヒトは足の裏で地面の材質、凹凸、高さ、傾斜の微妙な変化を感知し、足の動きや運び方、姿勢をうまく調

節しながら歩いています。ところが、はだしになることが少ない現代人は足の裏の感知能力が低下しています。さらに、足指を力強く使うこともないので、加齢とともに足指の動きが悪くなり、転倒リスクが高まります。足指の動きが鈍い高齢者は歩行の質が低下すること、転倒経験者では足指の把握力が半減していることが報告されています。足の裏は転倒を予防する上で、それほど重要な部位なのです。

足指を鍛え、  
足に合う靴を選ぶ

足の裏の感性を磨くためには日頃からはだしになって畳や板の間、カーペットなどさまざまな材質の床の上に立ち、その感触を確かめることが大切です。戸外で砂浜、芝生、川床などに触れるのもよいでしょう。そして、足指の把握力を高められる

よう「足指じゃんけん」(図2)で足指をよく動かします。また、靴下を5本指靴下や足袋など足指が分かれている小物に、スリッパをビーチサンダルやイグサの草履など鼻緒のある履物に替えてみるのも、日常生活の中で自然に足指をしっかり動かして使えるようになるのに効果的です。

図2 やってみよう 足指じゃんけん



一方、「しっっかり歩ける」ように足に合った靴を選ぶことも必要です。靴を選ぶ際、①足指の付け根で曲がる②土踏まずが簡単に變形しない③かかとがしっっかりしているの3点を意識しましょう。安定的に歩くためには足の甲の部分をしっかりと固定することが大事なので、靴の形は足の大きさに合わせて締めたり緩めたりすることのできるひも靴がお勧めです。



トクターつく朝の  
健康寄席

# 「営業マンの症候群(痛風)」

よく「痛風」というという病名、耳にしやすよね。また「尿酸が高いと痛風になりやすいよ」ということもよく聞かれる言葉です。さて、この尿酸と痛風、一体どんな関係があるのでしょうか。

尿酸は、細胞が壊れた時の老廃物として体内で作られます。つまり、体内で必ず発生するものなのです。ところがこの尿酸、血液にとつても溶けにくくて、ある一定以上の濃度になると、血液に溶解できなくなつて、結晶として析出(せきしゅつ)してくるのです。この尿酸の結晶(尿酸結晶)が、あちこちに溜まつて悪さをします。このような病気のことを「痛風」といいます。

この尿酸が血中で異常に増えてしまったのが高尿酸血症。体内で尿酸が作られ過ぎるか、あるいは排泄が悪くなると起きてくるのですが、高尿酸血症と診断されたら、尿酸が血液中に結晶として析出する危険がかなりありますよ、ということなんです。

さあ、この尿酸結晶、まずどこで悪さをするかというと、関節なのです。関節の中に尿酸の結晶が蓄積し、ここで猛烈な炎症を起こします。これは痛い。ものすごく痛い。一番多いのが、足の親指付け根の関節。ある日

突然、関節が真っ赤に腫れて激痛が走る。これが典型的な痛風発作なのですが、まず痛くて歩けないですね。大の大人が痛くてフウフウ言うから痛風……、というのは真っ赤な嘘。ただ痛風という言葉は「痛い病気」という意味合いがあるんですね。

高尿酸血症を引き起こすのは、肥満、過度の飲酒、肉類などに偏った食事、運動不足、ストレスなどさまざまですが、今では一番気を付けなくてはならないのは、肥満と飲酒といわれています。だから居酒屋やビヤホールなんかは痛風患者養成所みたいなところ。しょっちゅう行つてる人には耳の痛い話。でもね、耳が痛いうちはいいの、そのうち関節が痛くなつて歩けなくなるんだから。

お酒を飲めば、アルコールの影響で尿酸値は上がりますが、お酒もつまみもカロリーが高いでしょ。肥満の元になるし、高脂血症(脂質異常症)、糖尿病、高血圧など、さまざまみな生活習慣病を引き起こす原因になるわけです。こんな揃い踏み状態を「営業マン症候群」というのです、なんてね。実はこの営業マン症候群って、産業界をやっていた頃に私が作った言葉なんです。営業職の人々には、本

当にこのパターンが多いんですね。

高尿酸血症の人は、糖尿病や動脈硬化など他の生活習慣病を併発

することがとても多いものです。逆に言えば、尿酸値が上がらないようなライフスタイルは、生活習慣病を遠ざけます。自分の尿酸値は健康のバロメーターだと思つて、全く差し支えないほぐです。

痛風になつて痛みでフウフウ言うよりも、定期的な運動でフウフウ言うほうが、まあずっと健康的というところでしょうか。えっ私？ 私は、原稿の締切でいつもフウフウ言ってますけど。傍らにはビールとバター、おっと、これは内緒。ああ、身体に悪いんだ、これ。

## 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『笑つて自律神経を整える』(世出版社)。ラジオNKKKEE、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。





# 自律神経

## を整えて

# 元気に

今日も  
ハツラツ  
健康生活の  
極意

自律神経が乱されるような状況で満ちあふれている現代社会では、自律神経をどう安定させるかということが健康を保つうえで大切です。その重要なポイントは「意識する」ことです。

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。

## ピンチを意識することが 平常心の秘訣

人には、自律神経が最も乱れてミスをしやすい状況が、5つあります。それは①余裕がない時②自信がない時③未知のものに遭遇した時④体調が悪い時⑤環境が悪い時です。このような状況に置かれた時、自律神経を整え、平常心を保つためにぜひ心がけたいのが「意識する」というこ

とです。

例えば、「今日は忙しくて余裕がないから仕事でミスしそうな気がする。気をつけよう」と意識するだけで、問題の半分はすでに解決しているといつていいでしょう。すなわち、落ち着いて行動することで自律神経は安定する方向へと変わり、ミスも防げるのです。

## 「お先にどうぞ」は気持ちが 楽になる。魔法の言葉。

焦った気持ちが楽になり、自律神経が安定する方向へと変わる。魔法の言葉、もあります。それは「お先にどうぞ」です。気持ちに余裕がないと感じている時こそ、このエレガントな言葉を意識的に使ってみてください。それまで焦っていた気持ちたちがスッと楽になり、少し晴れやかな気分にもなれるでしょう。そして、この言葉がすごいのは、言われた人も気持ちがよくなり、その人の自律神経まで高めてくれることです。エレガントにふるまうこと、すなわち、何事にもゆつくり応じることが、自律神経を整える第一歩となります。



また、自律神経のバランスを整える方法として「ガムを噛む(咀嚼する)」ことも意外に効果があります。ガムを噛む一定のリズムが自律神経にいい影響を与えるのです。休憩時間の5分だけでもガムを噛むことを習慣にすると、自律神経の状態

はよくなり、イライラすることなく仕事もはかどるでしょう。

## 泣いたり、笑ったりが 自律神経のバランスを取り戻す

一方、自律神経がひどく乱れて、イライラして仕方がない、まったくやる気が起きないなどの状況に置かれた時は、泣ける映画やドラマを観るなどして大泣きするのも1つの方法です。大声を出して泣き始めると感情が爆発するので、交感神経のレベルが急上昇します。しかし、交感神経のレベルは急激に上がると必ずリバウンドを起こすため、その直後にはガクンと下がり、代わりに副交感神経のレベルが急上昇します。その結果、自律神経のバランスが一気に整えられるというわけです。スピーチやプレゼンテーションなど緊張を強いられるような場面の前に、泣ける本を読んだり音楽を聴いたりするのは緊張をほぐす上でとても有効です。

また、「笑う」ことも乱れた自律神経を一気に整えてくれる効果的な方法です。笑顔でいると副交感神経の働きが上昇し、リンパ球が活性化するという実験報告や血流が改善したというデータもあります。面白いのは、口角を上げるだけの作り笑いでも同様の効果を得られることです。「口角を上げる」動作がスイッチの役割を果たし、自律神経のバランスをとるように体が反応し始めるからです。

つまり、ここでも「意識する」ことが何よりも大事になってくるのです。嫌なことがあってイライラしている時は交感神経の働きが上昇し、血流も悪くなっているので、このような場合は意識的に口角をキュッと上げてみましょう。

●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



# 煎じ薬とエキス製剤

漢方薬には、大きく分けて「煎じ薬」と「エキス製剤」の2つのタイプがあります。

「煎じ薬」は、土瓶などの容器に生薬と水を入れて加熱し、生薬の成分を抽出して服用する薬です。漢方薬は1つの処方でも数種類の生薬を混合していますから、煎じ薬では、1人ひとりの体質や病気の状態に合わせて生薬の配合量や投薬量を「さじ加減」して、オーダーメイドの処方を行うことができる利点があります。しかし、毎日煎じなくてはならないため時間と労力が必要です。

これに対して、あらかじめ工場で作られた「エキス製剤」は、煎じる手間がなく、携帯や保管にも便利で、広く普及しています。

エキス製剤は、製薬会社が漢方処方に基づいて生薬のエキスを抽出して水分を蒸発させ、乾燥エキスにしたものです。煎じ薬を豆から入れたコーヒーに例えると、エキス製剤はフリーズドライのインスタントコーヒーに例えることができます。エキス剤で十分な効果を引き出すためには、熱い湯で溶いて服用するのが

コツです。西洋薬と同じように、顆粒剤、散剤、錠剤、カプセル剤などに加工されています。

なお漢方薬には、生薬を煎じずにそのまま服用する剤型として、生薬を粉状にして混合した「散剤」、生薬を粉末にして混ぜたものにはちみつなどを加えて丸く練り固めた「丸剤」もあります。また皮膚に塗る「軟膏剤」もあります。

現在、保険収載されている医療用漢方エキス製剤は200種類近くあり、漢方専門以外の一般医療機関で処方される漢方薬は、ほとんどがこのエキス製剤です。煎じ用の生薬も160種類近くが薬価基準に収載されており、保険適用が認められています。



## スタッフ紹介



中出 明美

太陽の日差しがまぶしい季節になりました。小森耳鼻咽喉科医院では、増改築をして一年が経ちました。みなさまにとって、少しでも心の休まる環境になったのであれば幸いです。これからも、スタッフ一同協力して、みなさまの健康のためのお手伝いをさせていただきますと思っています。



### 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