



## 小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.92

ご挨拶

院長 小森 貴



蒸し暑い夏が過ぎ、日ごとに秋の風を感じるようになってきました。過ごしやすい季節ですが、朝夕と日中との寒暖差が激しく、天気の変化も速い時期なので、夏バテならぬ秋バテで不調を訴える人が出てきます。食欲がない、だるい、疲れやすい、かぜを引きやすいなどが主な症状です。

こうした「秋バテ」は、夏の間暑さで疲労が蓄積していたり、冷房や冷たいものを摂り過ぎていたりすると起こりやすくなります。そこで予防・解消にお勧めしたいのが、入浴です。38℃40℃くらいのぬるめの湯船にゆっくり浸かると、血行がよくなって体が芯から温まり、疲れも癒すことができます。

市販の入浴剤を使って自宅で「温泉巡り」をしたり、身近なもので手軽に「薬湯」にしたりすれば、リラククス効果も上がります。薬湯では菖蒲湯やゆず湯がおなじみですが、みかんやりんごの皮や実、びわの葉、輪切りレモン、菊の花などは、見た目でも楽しめます。生の果実や野菜、花、葉は、切ったり刻んだりしたものをメッシュの袋などに入れて、湯に浮かべてみましょう。干してから袋に入れたり、干した葉や茎を煮出した汁を湯に足したりする方法もあります。松やモミの煮汁を入れると、温まりますし気分も爽快です。

日本人は風呂好きで国民といわれます。ただ入浴のスタイルは、浴槽に入らないでシャワーだけで済ませる人の割合が増加しているようです。シャワーでも汚れやお肌を落とすことはできますが、心身の疲れを取ったり血行を促進したりするには、やはり浴槽に浸かる入浴が効果的です。暑い時はシャワーで済ませていた人も、湯船でゆったりした時間を持つとともに、旬の味を満喫し、軽い運動を行い、十分な睡眠を取って、元気に秋をお過ごしください。

# 手術後のこんな症状に慌てない！

## 痛み、吐き気、せんもう譫妄には正しい理解が大切です

多くの人にとって手術は人生の一大事。

病気やけがが治ってほしいという思いで頭が一杯になるものです。

しかし、手術後に幻覚や吐き気など、さまざまな症状が現れることはあまり知られていません。

今回は手術後に多く見られる症状とその傾向と対策について紹介します。

取材協力

京都府立医科大学麻酔科学教室教授 佐和貞治氏

東京医科歯科大学医学部附属病院 救命救急センター

救急看護認定看護師

平井美恵子氏



手術は、薬では治療できない内臓のトラブルや、骨折など大きなけがの治療手段として、医療の中で重要な役割を担っています。

その反面、手術では体に傷をつけたら臓器の働きを一時的に止めたりする必要があるので、手術すること自体が心身にとって大きな負担となります。このため、手術後にはさまざまな症状が現れます。

手術直後から数日間に比較的よく起こる症状としては、「痛み」「吐き気」あるいは、一時的に幻覚を見たり、性格が変わってしまう「せん妄（譫妄）」などがあります。

また、長時間体が動かせないために、筋力の低下やエコノミークラブ候群が起きることもあります。以前は、「手術をしたのだから

多少苦しいのは仕方がないこと」と考えられていましたが、近年になって、実はこうした症状が回復を遅らせることがわかってきました。

このため、症状をできるだけ軽くするための処置や不快な症状を引き起こしにくい治療の取り組みが始まっています。

今回は、手術後の典型的な症状の中で、痛み、吐き気と嘔吐、せん妄について取り上げ、症状の傾向と対策をご紹介します。

### 痛み

手術直後の痛みを取って、早く動ける処置が主流に

手術では、体に器具を入れたり臓器を切除する治療を苦痛なしに行うため、麻酔をかけます。手術

が終わると麻酔が切られ、意識が戻ると同時に痛みを感じるようになります。

痛みがあると、歩行や食事などの動作が難しく、回復を妨げてしまいます。特に高齢者では、適切に痛みを抑え、早い時期から体を動かせるようにすることが大切です。

一般的に手術直後から3日間程度、特に1日目は強い痛みが残りますので、痛みを和らげる処置が行われます。

最近では、痛みがある時に患者さんが操作すると、鎮痛薬が注入される「PCA」と呼ばれる装置が、手術後の痛みを取る手段として普及しつつあります。

また近年では、さまざまな鎮痛

方法を組み合わせることで、バランス良く手術後の痛みを取る方法が使われるようになっていきます。

### 吐き気

手術後に出るつらい吐き気。女性に多く、麻酔法にも関係

痛みとともに、手術後によく起こるつらい症状の1つが吐き気です。実際に吐いてしまうこともあります。

吐き気や嘔吐があっても通常は生命の危険はありませんが、痛み以上に苦痛を感じる人が少なくありません。食事の再開も遅れるため、回復を妨げる原因になり得るとして、吐き気への対策が進められています。

手術後に吐き気・嘔吐が起きる



原因の1つが、手術中に使われる麻酔薬の影響です。全身麻酔に使われる麻酔薬の中には、点滴で静脈に注入するタイプと、肺から吸い入させる吸入麻酔薬の2種類があり、吸入麻酔薬のほうが手術後の吐き気・嘔吐を引き起こしやすいことがわかっています。

また、手術後の痛みを抑える際に麻酔系鎮痛薬を使うと、吐き気・嘔吐が増えることが知られています。吐き気が出やすい条件に当てはまる場合は、予防や治療が行われます。

吐き気を抑えるには、吸入麻酔を使わず、静脈からの注射・点滴だけで麻酔を施す「全静脈麻酔」と呼ばれる方法を用いる、吐き気止めの薬を投与しておく、手術後にはなるべく麻酔系鎮痛薬を使わず、局所麻酔薬による神経ブロック麻酔や非ステロイド系消炎鎮痛薬を使う、などといった対策が有効とされています。

## せん妄

知っておきたい手術後のせん妄。人格が変わったり幻視も

もう1つ、手術後によく見られる症状に、せん妄があります。手

術の2日目から1週間後までに発症することが多く、見えるはずのない物や人物が見えたり、意味が通らないことを話したりします。時には人格が変わったようになります。時には人格が変わった

せん妄が起きると、日頃穏やかな人が激しく他人を攻撃したり、時には暴れて押さえ込まなければならぬことがあります。逆に1日中寝ているといった「低活動型」の症状もあります。また、はっきりとした幻覚が見えるのが特徴の1つです。

せん妄は、脳梗塞などの病気が



表1 せん妄の主な症状

時間や場所の感覚が鈍くなる
昼夜の活動のバランスが悪くなる
落ち着きがなくなる
幻覚が見える
話のつじつまが合わない
気分が激しく変わる

東京医科歯科大学附属病院の入院患者さん向け説明資料を基に抜粋・改変

表2 せん妄になりやすい条件

高齢
脳梗塞や脳出血になったことがある
物忘れが目立ってきた
過去にせん妄になったことがある
毎晩たくさん飲酒する

東京医科歯科大学附属病院の入院患者さん向け説明資料を基に作成

があつたり、60歳以上だと発症する可能性が高くなります(表2)。せん妄が発生すると入院期間が長くなり、体力や認知機能が落ちるなど、悪影響が残ることもあります。家族はせん妄による一時的な異常であることを知って、ケアを行う医師や看護師と協力して、せん妄の予防や改善に取り組む必要があります。

回復のカギになるのが、昼夜のリズムをつけることです。普段の起床時間に見る、いつものテレビ番組を見る、日常生活で使っている眼鏡や補聴器を病室に置くといった対応も効果的です。また、異常な話だと思っても患者さんの訴えを聞き、何を望んでいるかを知ることが有効です。

## 手術の前に

術後の症状を理解しておく

手術はそれ自体、体への大きなストレスになるため、これまでに取上げた以外にもさまざまな合併症が起きることがあります。手術後の症状についてもある程度理解しておくことが安心です。

また、手術の説明を受ける際には、「多少、吐き気がしても痛みを取ってほしい」「前に手術の後で怒り出して困った」など、希望や日常生活について伝えておくことは、回復期をより快適・安全にするために役立ちます。

手術の事前説明の時間は限られていますので、日常生活などについては日頃からかかりつけ医に相談し、手術を受ける医療機関と連絡をとってもらおうとよいでしょう。また、安全に手術を受けるためにはお薬手帳の記入も重要です。



# 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、避難所での対処法です。

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!

- どの避難所に家族がいるかわからず、探し回った
- 着替えや授乳スペースがなく、苦労した

! だからこんな対処を!

- 自発的に名簿の作成を提案・作成する
- プライバシーが保てる場所の設置を提案する

東日本大震災で多かったのが、家族の安否を確認するために、あちこちの避難所を探し回る人々でした。避難所では運営する人々



も手いっぱいいな上、個人情報保護の面からも名簿の管理作業が進みませんでした。避難所では支援を待つだけでなく、気づいたことは自ら行動することが大切です。例えば、自分がいる避難所に名簿がなければ、「受

付」を設けて名簿を作るよ

う提案してみるのも一案で

す。氏名や連絡先を記載し

た一覧があると、人数把握

や人捜しなどに役立ちます。

避難所では、女性の着替

えや授乳する場所が欲しい、

との声も多く寄せられました。

着替えや授乳、談話室

などプライバシーを守れる

場所の設置も、声をあげて小さな

ことでも提案し、協力し合うのが

大切です。自治体の防災訓練に参

加するなど、普段から近所のつな

## 事例② こんなことが起きた!

- 1〜2日は食事などの救援物資はもらえなかった
- 給水車に3時間並んだが、水がもらえなかった

! だからこんな対処を!

- 非常持ち出し品の中に、水や飴などを入れて避難所へ持っていく

避難所へ行けば、水も食料もすぐにももらえると勘違いしがちです。しかし、1〜2日は、食事などの支援物資が届かない可能性も少な



くありません。避難所では、避難している人の数全体を把握した上で、在庫をみながら支援物資が支給されます。そのため、震災直後は食料などがなかなか支給されないのが実情です。

また、東日本大震災では、給水車に行列ができ、3時間並んでも水がもらえなかった事例や、スーパーで5時間並んで買ったのがしゅうゆだけ、という事例もありました。

避難所へ行く時には、非常用持ち出し袋の中に当座をしのぐための水や飴、常備薬などを入れておきましょう。食物アレルギーがある場合は特に、準備しておきましょう。自宅にも水や火を使わないで食べられるもの(缶詰やお菓子など)の食料を数日分、備蓄しておいてください。



100歳になっても  
転ばない!

# 今日から始める

# 転倒予防教室

高齢者の骨折は筋力や身体機能の低下を招き、「フレイル」(虚弱状態)の始まりにもなります。転んだとしても、なるべく骨折を回避できるように、上手な転び方のコツを心得ておきましょう。

## 第八訓

### 転倒に備え、 上手な転び方を 身につけるべし

高齢者に起こりやすい  
4大骨折とは

「高齢者の4大骨折」と呼ばれるものが①背骨(脊椎骨折) ②脚の付け根(大腿骨近位部骨折) ③手首(橈骨遠位端骨折) ④肩(上腕骨近位部骨折)です。

脊椎骨折は、尻もちを突いて転んだ時などに起き、加齢に伴い多くなります。大腿骨近位部骨折は80歳を超えると、上腕骨近位部骨折は70歳以上になると、年齢とともに急増します。

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。『転倒予防一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。

一方、橈骨遠位端骨折は50歳代から増えますが、80歳以上ではそれほど多くありません。原因のほとんどは、「かばい手」によるものですが、80歳以上になるとそれだけでなく、手首の骨折よりもっと大きな骨折を起こしていることが考えられます。

高齢者の骨折は、今注目されている「フレイル」(虚弱状態)の始まりとなることも少なくありません。まずは転倒・転落をしないように日頃から十分に注意しましょう。

## 図▶骨折を回避する上手な転び方



**①前受け身**  
転倒して膝を突いたら、背中を丸めて前に倒れ込みながら両腕と両手(指は閉じる)を「ハ」の字にしつつ、床面をバンと叩いて転倒の衝撃を吸収する。

**②後ろ受け身**  
転倒してお尻を突いたら、顎を引き、背中を丸めて後ろに倒れながら両腕を「ハ」の字に開きつつ、床面をバンと叩いて背中への衝撃を緩和する。

**③横受け身**  
横に倒れながら、顎を引き、腕を「ハ」の字に開きつつ、体全体で股関節への衝撃を緩和する。

出典/『転倒予防医学百科』武藤芳照編集 日本医事新報社刊

柔道やスキーなどの競技は、けがを予防するために、最初に受け身や転び方の練習を行います。転倒・転落においても、上手に転ぶことで骨折を回避できる可能性があります。

転倒・転落には、主に前方、側方、後方の3つがあります。前方に転ぶと片手を突くので手首を、側方に転ぶとお尻の側面を突くので脚の付け根を、後方に転ぶと尻もちを突くので背骨の骨折を起こ

しやすくなります。

柔道の達人でもある整形外科医の紙谷武医師が研究した、柔道の受け身を参考にした上手な転び方をご紹介します(図)。この技を完全に習得するには相当量の練習を要しますが、もしもの時に備えて、転ぶ時の要領を心得ておきましょう。

転んだ後、痛みや違和感があれば周りの人に助けを求め、医療機関(救急科)にかかりましょう。



トクター！らく朝の  
健康寄席

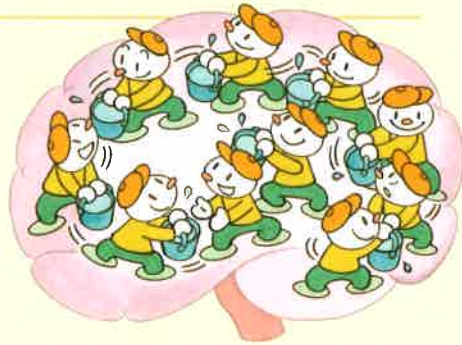
# 「脳の中のバケツリレー」

## （パーキンソン病）

よく「最初の一步を踏み出せない」なんてことを言います。新しいことに挑戦しよう、という時にはどうしても、すくみ足になってしまうのですよね。ある病気でも、最初の一步を踏み出せない、なんて症状が出ることもあるんです。それはパーキンソン病。手や足が震えたり、表情が乏しくなったり、また体の動きが鈍くなり、そのうちに歩くことや着替えなどの日常生活も大変になってきます。

中でも特徴的なのが「最初の一步を踏み出すことがなかなかできない」という症状です。これは「すくみ足」と呼ばれています。また、歩いているとだんだん速度が速くなって、急に止まることができなくなります。これは「加速歩行」とか「突進現象」とも言われる一種の歩行障害なのです。でもこれは危ないですよ。パーキンソン病の患者さんは、こうした歩行障害のために転びやすくなってしまいます。

パーキンソン病の原因は、「神経の情報伝達が上手くいかない」ことなんです。神経というのは、1本の管がずーっと長く伸びているのではなくて、短い神経の管（ニューロン）から隣の神経の管へと、何度も何度も情報の



受け渡しをしながら、情報伝達しています。これはちょうどバケツリレーみたいなもので、水が情報に当たります。だから長いホースで水を流しているのではないのですね。

ここで大切なのが、バケツの受け渡しです。十分な数のバケツがないと、ちゃんと水（情報や指令）を運ぶことができません。つまりバケツが不足すると、神経と神経の間での情報伝達が滞ることになります。ちょっと乱暴な例えではありますが、このバケツに相当するものが「ドパミン」という物質（情報伝達物質）です。ドパミンは、運動に関する情報を伝達するのに役立っています。

パーキンソン病では、このドパミンが足りないため、神経の情報伝達に異常が起きて、動きがぎこちなくなったり、歩行などがうまくいかなかったりします。では、どうやったらパーキンソン病を治療できるかというと、バケツを増やせばいいんですよ。不足

したドパミンを補ってやればよいわけ。そこでL-Dopaという物質を使用します。これは脳の中でドパミンに変化するので、不足したドパミンが補え、治療効果も得られるわけです。

しかし治療薬にはいろいろな副作用があるため、主治医とよく相談しながら治療を続けることが大切です。情報伝達を良くしなくてはならないのは神経細胞同士ばかりではありません。医者と患者さんとの情報伝達も良くなくてはね。パーキンソン病の患者さん、またはご家族の人は、薬の副作用のチェックや日常生活での細々したことなど、主治医と連絡を密にしながら治療を続けるのが大切。でもだからって、病院へバケツを持っていくことはないんですよ、大掃除じゃないんだから。

### 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「笑って自律神経を整える」（権出版社）。ラジオNKKKEI、BS日テレなどに出演中。http://takuchou.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。

## 自律神経のバランスが崩れると腸の働きも悪くなり便秘に

腸は体に必要な栄養素を吸収し老廃物を排出するなど、生命を維持する上で大切な役割を担う器官です。腸の働きをコントロールしているのは、自律神経です。中でも腸管の筋肉をリズムカルに収縮して腸の内容物(便)を移動する「蠕動運動」に大きな影響を与えます。

蠕動運動が低下すると便をうまく排泄できず、

便秘を起こします。便秘の改善は自律神経のバランスを整え、健康を維持するためにも大切です。腸をはじめ内臓の各臓器が活発に動くのは、心身ともにリラックスしている時、すなわち副交感神経の働きが優位の時です。そのような状態になれるような日常生活を心がけましょう。

## 諦める心、食事、運動で便秘を治し自律神経を整える

第1に「諦める心」を持ちましょう。真面目な人ほど「ストイックになり過ぎる→自分を否定→自律神経のバランスが乱れる→腸内環境や排便が乱れる」という負の連鎖に陥りがちです。「仕方がない」と諦めると、張り詰めていた心が緩み、副交感神経の働きが高まって腸が動くようになります。

第2に食事です。中でも起き抜けに飲む1杯の水と朝食が腸内環境を整える大きなポイントです。コップ1杯の水で腸をやさしく「起こし」、朝食にヨーグルトやバナナなどを食べます。自律神経が乱れると腸内のビフィズス菌の量が減るため、ヨーグルトはビフィズス菌入りがお勧めです。バナナは善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖、オレイン酸の補給に最適です。

また、「リズム」も大切です。朝・昼・夜と規則的な食事が腸にリズムカルな刺激を与え、蠕動運動にもよい影響をもたらします。

第3に適度な運動。下記の「緊張&脱力」エクササイズは、下半身の強化と筋肉をほぐす効果があり、腸を活性化させ蠕動運動を促すには最適です。「お腹つかみ骨盤回し」は内臓の血流を良くし、便秘の改善や、頻尿・冷え性の予防効果が期待できます。

便秘をあなどらず、自律神経の観点からもぜひ改善に取り組んでください。

## 便秘を改善するエクササイズ

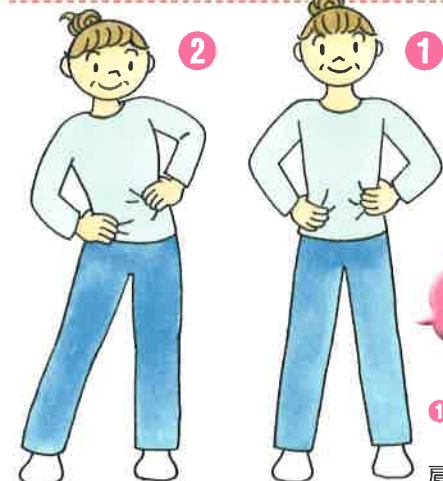
緊張&脱力

①つま先立ちでまっすぐに立つ  
肩幅の広さに足を開き、太腿、ふくらはぎ、体幹に力を含め、つま先立ちになってまっすぐに立つ。

②左右に体を揺らし、一気に脱力  
左右に体を揺らしながら、太腿、ふくらはぎ、体幹に込めていた力を一気に脱力し、体をイラストのように沈める。この運動を8回繰り返す。

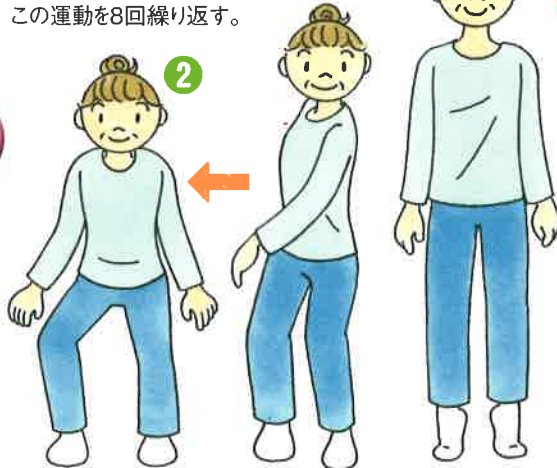
お腹つかみ骨盤回し

①基本の姿勢になる  
肩幅の広さに足を開き、左手で肋骨の下、右手で腰骨の上をつかんで立つ。



②骨盤をゆっくり回す

骨盤をゆっくり時計回りの方向に8回回したら、反対方向に8回回す。次に左右の手の位置を変えて同様に骨盤を回す。



- 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。車ならアクセルが利いている状態。
- 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



# 漢方の診断法

西洋医学では、血液や尿の化学的検査や、X線や超音波などによる理学的な検査を行うなどして、何の病気が、どこに病巣があるかを診断し、治療を行います。

一方漢方医学では、伝統的な診断法で患者さんのさまざまな情報を収集し、病気の状態を判定して、漢方薬の処方を選定していきます。診断法は「望診」「聞診」「問診」「切診」と呼ばれる4つの方法で、医師は五感をフルに活用します。「望診」は視覚を用いる方法で、患者さんの顔色、体格や肉付き、動作、眼、皮膚、頭髮、爪、舌の状態を眼で確認します。特に舌の観察を重視します。

「聞診」は聴覚や嗅覚で診断する方法です。患者さんの話す声、咳や喉の音、お腹が鳴る音などを耳で直接聴き、体臭や口臭など体から発せられるにおいをかぎます。

「問診」はヒヤリングのことです。西洋医学でも問診を行います。漢方医学では特に問診を重視し、自覚症状、患者さんや家族の病歴

などを聞きます。特に自覚症状では、悪寒や発熱の有無、汗の状態、口の渇き具合などを多岐にわたって聞いていきます。

「切診」は、手で患者さんに直接触れる、触覚による診断法です。特に脈の状態を観察する「脈診」と、腹部の状態を見る「腹診」が重要な情報になります。

漢方医学では、これらの診断によって得られた情報を取捨選択しながら、健康な状態からのかなりの隔りがあるかを、漢方医学独特の尺度で判断し、治療方針を選んでいます。



## スタッフ紹介



中野 智恵子

暑い夏も終わり、心地よい季節になりました。当院に勤務して30年以上になりました。毎日みなさまと接するなかで、いろいろなお話を伺うことができ、嬉しく思っています。今後ともよろしくお願ひします。



### 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

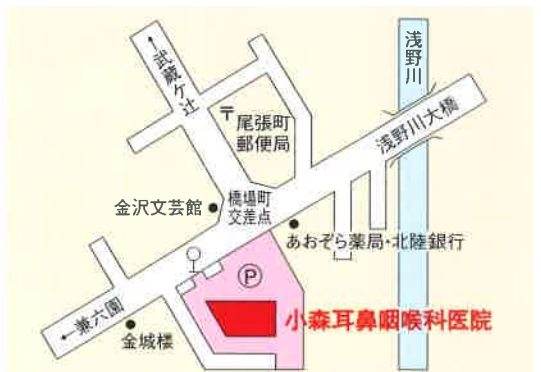
	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 1:30~5:30	○	○	○	△	○	△ 3:00まで

※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