

小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.93

ご挨拶

院長 小森 貴



あけましておめでとうございます。今年が、皆さんにとって健やかで明るい1年になりますように、祈念しております。

さて、冬場は乾燥した気象条件のため火災に注意したいものです。日本では毎年4万件ほどの火災が起きています。出火原因のトップは「放火」で、「放火の疑い」まで含めると、火災全体の約17%に上ります。続いて「たばこ」、ほかには「コンロ」「たき火」などが原因となっています。

住宅火災で亡くなる人の約7割が（平成28年総務省データ）、65歳以上の高齢者です。加齢によって身体能力や注意力は低下し、火事に気付くのが遅れたり、避難に時間がかかったりします。家には必ず火災警報器を設置し、身の回りはいつも整頓して、いざという時避難しやすい通り道を、最低2方向に作っておきましょう。家族や近所で注意しあったり、防災訓練に参加するなど日頃からの心がけも重要です。

その他、火災を予防するためには、以下のようなことに気を付けましょう。

🍷 住居の周り

紙や段ボールなどの燃えやすいものを置かないようにし、物置や車庫などもしっかり戸締まりをする。ゴミは指定日の決められた時間に出す。

🍷 たばこ

灰皿にいつも水を入れておき、吸い殻は溜めないでこまめに捨てる。寝たばこは厳禁。また、家族や自分のために、禁煙に努める。

🍷 台所周り

ガスコンロなどを離れる時は、必ず火を止める。コンロの周りに燃えやすいものを置かない。

🍷 コンセント

たこ足配線をしない。使用していないコンセントは抜いておく。電気コードは家具やカーペットの下敷きにならない。

日本人の5割がアレルギー持ち!? 時には命にかかわることも

花粉

花粉症

食物アレルギー

アナフィラキシー

の

実態から 治療法まで

アトピー性皮膚炎、花粉症、そばアレルギーなど、悩む日本人のほぼ半数が何らかのアレルギー持ちとの調査結果もあります。

今回は花粉症と食物アレルギーの最新事情、命にもかかわる「アナフィラキシー」とその対処法を取り上げます。



アレルギーは免疫の働きによって、体にとって不利益な症状が現れる病気です。本来免疫は、細菌やウイルスなど有害なものが侵入（感染）した時に身体を防御する仕組みですが、ダニや花粉、食物など、通常の量では有害ではないものを敵として認識してしまうと、痒みや腫れ、皮膚が赤くなるなどのアレルギー症状を引き起こします。

アレルギーは、衛生状態が良く、感染症などが少ない先進国に多い病気です。日本では第2次大戦以降になって姿を現しました。日本で初めてスギ花粉症が発見されたのは1963年のことです。

日本では21世紀に入ってからアレルギーは増え続けています。厚生労働省のリウマチ・アレルギー対策委員会が2011年にまとめた報告書では、全人口の半分、国民の約2人に1人がアレルギーだと報告しています。誰もが罹る病気と考えて差し支えないでしょう。

花粉症

花粉症に悩む人は増えています。全国の耳鼻咽喉科医とその家族を対象として、1998年と2008

年に実施された調査によると、1998年には16.2%だったスギ花粉症の有病率が2008年には26.5%に、スギ以外の花粉症は10.9%から15.4%に、通年性アレルギー性鼻炎は18.7%から23.4%に増え、特にスギ花粉症が大きく増加していました。スギ花粉症は、日本人の4人に1人以上が悩んでいることとなります。

◆花粉を浴びないことが基本

花粉症には、鼻水、鼻詰まりなどの鼻症状の他、目の痒みや涙、咳などがあります。他に、鼻詰まりによる睡眠障害や、約10%の人には痒みなど皮膚症状も現れます。他のアレルギー疾患でも共通ですが、花粉症の症状を抑えるには、原因物質を体に入れないことが効果的です。マスクをする、室内に入る前に髪や上着をよく払う、花粉の飛散が多い時は布団などの外干しを避けるといった対策です。

薬物療法には、抗ヒスタミン薬や抗ロイコトリエン薬、点鼻用ステロイド薬、点眼用抗ヒスタミン薬などがよく用いられます。



◆新たな治療法も登場

花粉症の薬物治療では、症状を和らげる対症療法が主流ですが、近年は、アレルギー免疫療法という新しい治療法も登場しています。これは、アレルギーの原因物質（アレルゲン）を注射や口を含む舌下薬の形で少量ずつ体に入れて体を慣らし、花粉飛散期に鼻炎など激しい反応が出ないようにするものです。減感作療法とも呼ばれます。日本では2014年にスギ花粉、2015年にハウスダストに含まれる室内塵ダニによるアレルギー性鼻炎の「舌下免疫療法」薬が発売されました。

大きな特徴は、この治療によって花粉症やダニアレルギーが完治する可能性があることです。一方、数年間毎日飲み続けなければならず、また治療を受けて全員が治るわけではないこと、また、口の中の痒みや腫れといった副作用が比較的多いとされています。新たな選択肢として、今後の普及が期待される治療法といえるでしょう。

食物アレルギー

食物アレルギーは、特定の食物が原因で体にとって不利益な症状を引き起こす病気です。年齢別では乳児期が最も多く、大半は小学校入学前に治りますが、それ以降の年齢になってかかった場合には、治りにくいとされています。

ほとんどの場合、痒みや蕁麻疹、湿疹などの皮膚症状が現れる他、唇や眼などが腫れる粘膜炎の症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状、喉が締め付けられるよう息がしにくくなる呼吸器症状など、さまざまな症状が現れます。また、これらが複数同時に現れ、命に関わる「アナフィラキシー」（後述）を起こすこともあります。

図1 食物アレルギーの原因となる主な食品



してから2時間以内に発症する「即時型」と呼ばれるタイプが一般的です。このタイプを発症して医療機関を受診した2954人に對して行われた調査研究によると、原因食物は、鶏卵が39%で最も多く、次いで牛乳が21.8%、小麦が11.7%と、食物アレルギーの「3大食品」といわれるものが約7割を占め、以下、ピーナッツ、果物、魚卵、甲殻類、ナッツ類、そば、魚類の順でした（図1）。

このうち、鶏卵、牛乳、小麦は、小学校に入る頃までに8〜9割の子どもはアレルギーを起こさなくなり、一方、小学校入学以降、成人期までに発症する例では、原因食物は甲殻類、小麦、果物、魚類、そばなどが多いことがわかりました。

この他、成人では、ハンノキ（カバノキ科の落葉高木）や白樺（シラカンバ）の花粉症があると、バラ科の果物であるリンゴ、西洋ナシ、モモを生で食べると口が痒くなるなど、花粉症のある人

が生野菜や果物に反応して口腔アレルギーを起こすことがあります。子どもでは、食物アレルギーは徐々に治っていくことが多いので、アレルギーが出ない範囲を見極めて、食べる食品の種類や量を増やしていくことが望ましいとされています。

アナフィラキシー

最近、テレビや新聞、インターネットなどのニュースで「アナフィラキシー」という単語をよく目にします。アナフィラキシーは、複数の臓器にアレルギー症状が起こり、命の危険がある状況のこと、血圧低下や意識障害がある場合には「アナフィラキシーショック」と呼ばれます。

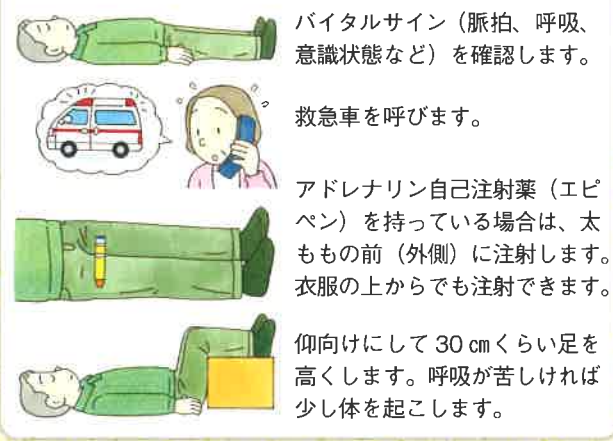
日本では、食物、蜂などの虫刺され、医薬品が原因として多く、年間40〜80人がアナフィラキシーショックで死亡しています。

アナフィラキシーのリスクが高い人はアドレナリン自己注射薬（商品名…エピペン）を持つことができ、命の危険があるショックを

防ぐことができます。ショックが起きると意識が低下することもあるため、周囲の人が対応の仕方を知っていると安心です。歩かせると動かすと症状が急に悪くなることもあるので、必ず横に寝かせ、エピペンがあれば打つ、救急車を呼ぶなどの迅速な処置が救命につながります（図2）。

アレルギー疾患は「現代病」「清潔病」などとも呼ばれ、衛生環境の充実や感染症対策に伴って、増え続けています。アレルギーを疑う症状があったら、医療機関を受診してください。

図2 アナフィラキシーを発症した人への初期対応



バイタルサイン（脈拍、呼吸、意識状態など）を確認します。

救急車を呼びます。

アドレナリン自己注射薬（エピペン）を持っている場合は、太ももの前（外側）に注射します。衣服の上からでも注射できます。

仰向けにして30cmくらい足を高くします。呼吸が苦しければ少し体を起こします。

“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、避難所以外で避難する際の対処法です。

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!

● トイレが使えず、水分をとらないようにしていた

● 妊婦のため、避難所では感染症が心配で、車の中で何日も過ごした

! だからこんな対処を!

● トイレは我慢せず、十分な水分補給を心がける

● 車を避難場所にする場合は1日に数回、車外に出て歩くなど、毎日必ず運動する

熊本地震の際など多くの被災地で問題となったのが、「深部静脈



血栓塞栓症」、いわゆるエコノミークラス症候群です。同じ姿勢を長時間続けることで血のかたまり(血栓)ができやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞につながります。特に高齢者は、2日も水を飲まないで発症の危険が増します。震災時はトイレが使えず、水分の摂取を控えがちになり、脱水が進んで発症しやすくなります。熊本地震の時

には、妊婦が車の中で屈曲した姿勢のまま過ごし、深部静脈血栓塞栓症になった例もあり

ました。

また、あまり知られていないかもしれませんが「胆のう結石」も多く発症しました。被災直後は胸がいつぱいになり、誰しも食べ物

が喉を通らないものです。東日本大震災では、食事をしない状態が続

事例② こんなことが起きた!

● ガソリンの給油に大行列

● 防寒のため車の中で練炭を焚き、深刻な事故になった

● 停電でマンションの非常階段が真っ暗になり、上り下りに苦労した

! だからこんな対処を!

● ガソリンは、普段から満タンにしておく

● 非常時に備え、LED付きライトを携帯しておく。避難や物資の運搬などに役立つ

東日本大震災後、被災地の多くで、給油のためガソリンスタンドに車が殺到しました。長時間行列の中で寒さに耐えかね、車内で練炭を焚いて暖をとったところ、「一酸化炭素」中毒死するという不幸な事例もありました。

大災害時には、給油が止まると思いがちですが、国内では緊急用のガソリンが約1年間分以上、海上などに備蓄されていますので心配はいりません。また、ガソリンは普段から満タンにしておくことと安心です。



満タンだからといって燃費が悪いことはありません。

震災で停電すると、高層マンションなどのエレベーターも止まります。ビルの非常階段は、停電すると全くの暗闇になってしまいます。携帯用の非常袋には、ミニLEDライトを入れておくと、足元を照らせ、避難・運搬などに役立ちます。常備薬やおくすり手帳、水や飴なども一緒に入れてください。



ドラクターらく朝の
健康寄席

「イワシの脂も信心から」

(心筋梗塞・脳梗塞)

心臓という臓器は、血液を送り出すポンプですから、とっても働き者。心臓に血液を送っている動脈を「冠状動脈」といいます。さて、この冠状動脈に動脈硬化が起きるとどうなるでしょうか。動脈硬化とは、動脈の内側の壁にコレステロールが溜まって、動脈の内腔を狭くしてしまう病気。するとその先には十分な血液が行かない。冠状動脈に動脈硬化が起きると、心臓は血液不足に陥ることになります。動脈を流れる血液は、臓器が必要とする酸素やら栄養やらの供給源ですから、言ってみれば動脈は臓器にとってのライフラインみたいなもの。心臓の筋肉（心筋）は、少しでも血液供給が途絶えると、その部分は死んでしまいます（壊死）。これが心筋梗塞なのです。これと同じことが脳で起きれば脳梗塞。脳も少しでも血流が途絶えると、その部分が壊死して、その機能だけが無くなってしまいます。こうして、麻痺で手足が動かなくなったり、知覚がなくなったり、あるいはほろつが回らないなど、さまざまな症状を引き起こすのです。

それでは、なぜ血管が詰まるのでしょうか。実は血管の中に、カサブタができるからなん

です。出血すると、血液の中にある「血小板」という細胞がさまざまな刺激を受け、うわーっと仲間を集めます。そして、まるで押しくら饅頭のように重なって、ついには固まります。これがすなわちカサブタです。血小板は血管の中を流れている時にも、仲間を集めるようなことが起こります。例えば動脈に動脈硬化があつて、血管の内側の壁に溜まったコレステロールの塊（プラーク）が壊れたりすると、これが刺激になって、血小板は仲間を呼び集めるんです。こうして血管の中に血小板の塊ができるわけですが、これを「血栓」といいます。つまり血栓とは、血管の中でできたカサブタなんです。こうして動脈硬化で狭くなった動脈に血栓ができて、血管を塞いで心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしてしまいます。血小板が集まってきて固まる能力のことを「血小板凝集能」といいます。血栓なんてものはできにくいほうがいいわけで、つまりこの血小板凝集能を弱くして（抑えて）あげると、実際に心筋梗塞、そして脳梗塞も予防できるのです。

血小板凝集能があまり高くない状態、つまり血が固まりにくい状態のことを、私たちは

「血液サラサラ」と

言っていますが、実はこの血小板凝集能を抑えてくれる物質があるんですね。それが最近話題になっ

ているエイコサペンタエン酸（EPA）なのです。EPAは

イワシなどの青魚に豊富に含まれていて、血液をサラサラにして、

こうなったらイワシを信じて大いに食べた



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』(柘出版社)。ラジオN-KKEE、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。

医療機関で処方される薬を知ろう!

かぜ薬編

医師が処方する薬の役割を知っておくと、治療の狙いがよく理解できます。



インフルエンザではない普通の
かぜは、発熱、鼻水、咳、喉の
痛みなど、「かぜっぽい」症状を
示す病気の総称です。8〜9割
のかぜは、数種類のウイルスの
いずれかが感染することで発症
します。しかし、かぜの原因ウ
イルスに効く薬はなく、抗菌薬
(抗生物質)も効きません。この
ためかぜ薬は、原因となった病
原体を攻撃するのではなく、か
ぜによる不快な症状を和らげる
目的で処方されます。



かぜの典型的な症状である熱を
下げ、痛みを抑えるのが解熱・鎮
痛薬です。処方される薬の多くは、
アセトアミノフェンか、「非ステ
ロイド性抗炎症薬」と呼ばれる薬
です。

作用の強さは、薬剤によって異
なります。非ステロイド性抗炎症
薬は消化管の粘膜を傷つける副作
用があります。アセトアミノフェ
ンは消化管粘膜に有害な作用はあ
りませんが、大量に服用すると肝
臓に障害が出ることがあります。



咳を抑える薬「鎮咳薬」には、
脳の中枢に働いて咳を鎮めるタ
イプと、気管や気管支の働きを調
整したり、炎症を抑えて咳を鎮め
るタイプがあります。



「痰がからむ」と一口に言っても、
痰が多く出過ぎる、痰の粘りが強
くて出しにくい、空咳(乾いた咳)
ばかり出て痰が出せないなど、さ
まざまな症状があります。症状に
合ったタイプの薬を用います。



ウイルスや細菌の感染によって
炎症が起きると、喉が痛む、声が
かすれる、食べ物が飲み込みにく
いなどの症状が現れます。このよ
うな状態を改善するため、抗炎症
薬が処方される場合があります。



かぜ薬と一緒に、胃薬が処方さ

れることもあります。これは、解
熱・鎮痛薬としてよく処方される
非ステロイド性抗炎症薬に消化管
の粘膜を傷つける作用があるため
です。



複数の薬を配合した総合感冒薬
を処方されることがあります。
PL、ピーエイ、ペレックス(い
ずれも商品名)などがそれで、解
熱・鎮痛の効果がある非ステロイ
ド性抗炎症薬とアセトアミノフェ
ン、鎮痛効果などを高めるカフェ
イン、炎症を抑える抗ヒスタミン
薬などを配合した薬剤です。



医師や薬剤師は、患者さんの症
状や好み、飲み合わせの安全性、
自分の経験などを基に、何種類か
の候補の中から最適な薬を組み合
わせて渡します。渡された薬に疑
問があったり、飲んでもあまり効
かない感じがしたり、吐き気がす
るなど調子が悪くなったりした時
は、医師や薬剤師に相談してくだ
さい。

自律神経

を整えて

元気

今日も
ハツラツ
健康生活の
極意

怒りの感情は人間関係だけでなく自律神経を乱し、健康にもこの上ない悪影響を及ぼします。今回は、誰でも簡単に取り組める「アンガー(怒り)マネジメント」について紹介します。

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。

40〜50歳代以降になると、副交感神経の働きが落ちてきて感情の抑制が利きにくい状態に置かれるため、怒りっぽくなるのが医学的にも証明されています。怒りの感情に火がつくと、交感神経の働きがどんどん高まり、個人差はありますが、怒りによって自律神経が乱れた状態はおよそ3〜4時間続きます。もし1日に2回怒れば、その日を棒に振ることになります。

しかも、怒ると交感神経の働きが跳ね上がるため、血管が収縮し、血流が悪くなります。その結

果、血液は粘度を増してドロドロになり、血栓ができやすい状態になり、脳梗塞や心筋梗塞、肺塞栓症など命にかかわる病気のリスクが高まります。怒りは仕事や家事に対するパフォーマンスを低下させ、健康を損ね、さらには周りの自律神経も乱すという負の作用が大きいことをよく理解しておきましょう。

沈黙して副交感神経を優位に

このような状況に陥らないためには怒りのコントロール、「アンガーマネジメント」が必要です。怒りを抑制する極意は「Don't believe anybody」の精神を持つこと——つまり、「相手のことを信じた自分が悪い」という覚悟のもと、何か起こった時も冷静沈着に最善の策を講じておくことです。簡単な方法なのが「とりあえず黙る」ことです。「ああ、怒りそうだな」と自覚したら、まずは徹底的に黙ってください。

怒りと自律神経の関係はとてもシンプルで、腹の立つことが起こった瞬間、交感神経の働きは一気に高まりますが、自分が怒りそうになっていることを自覚した瞬間に、今度は副交感神経の働き



怒られた時の対処法

「怒られそうだ」という状況に気づいた時は感情的にならず、次の事柄についてただちに検証を開始することが自律神経の乱れを防ぎます。

- ▶ これは本当に自分が怒られるべき問題なのか。
- ▶ 自分が怒られるべき問題なら、どこがどう悪かったのか。
- ▶ どうすればこの問題に対処できるか。
- ▶ 相手が一番怒っているポイントはどこか。
- ▶ 同様の問題が起こらないようにするにはどうすればいいのか。
- ▶ 自分が怒られるべき問題でないなら、この人はなぜ自分に腹を立てているのか。

感情が揺さぶられるのを防ぐ

が盛り返してきます。「黙っている」ことに意識を集中させられると、怒りはさらに収まり、副交感神経のレベルはもっと上がってきて血流も改善します。そこで初めて怒りの発端となったトラブルにどう対処すればいいのかをゆっくり考えるのです。いつもこのくらいのタイムラグを持つておくのが理想です。

そこで、怒られた時の対処法でお勧めなのが感情を揺さぶられないように、自分が置かれている現状を「ひたすら検証する」ことです(表参照)。なお、この検証は怒られている最中から始めなければ効果は期待できません。一度、乱れた自律神経はなかなか元に戻らないからです。怒られた時の対処法もぜひ身につけてください。

● 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。

バランスよく動くことが
健康に大切



漢方の処方

漢方薬にはいくつかの生薬を組み合わせた葛根湯、小青竜湯、小柴胡湯などの処方が多くあり、それを患者さんの病態に応じて使い分けていきます。

例えば、かぜの患者さんに対し西洋医学では抗菌薬、消炎鎮痛薬、鎮痛薬を用いますが、漢方ではかぜの初期には自然発汗の有無を重視します。かぜで発熱するのは、漢方では生体が抗体を産出する力を強める現象と捉えるのです。この時、無理やり熱を下げる麻黄剤を使って体を温めます。

かぜでよく使われる処方では葛根湯です。かぜの初期で自然発汗がなく悪寒、発熱、首筋が凝るなどに用います。胃弱の人や体力のない人・高齢者などでは、麻黄を含まない桂枝湯や香蘇散などを、虚弱、高齢者で蒼白い顔をして悪寒が強い時には麻黄附子細辛湯を、夏かぜには升麻葛根湯など、かぜ一つ例にとっても、病態や体力などに応じていろいろな処方があります。

高齢化に伴って高血圧の患者さんに対する処方例も少なくありません。例えば、比較的体力があり、早朝の頭痛や頭重感がある高血圧の患者さん

には釣藤散が、体力があまりなく手足や下半身が冷え、目や耳などの機能が低下している場合には八味地黄丸が、また体力があつて肥満、便秘などを伴う例には防風通聖散などの処方を選択していきます。

不定愁訴も漢方医学が得意とする病態で、病状、兆候に応じて大まかに次のような処方を選択されています。

比較的きやしゃな体つきで頭痛、冷えのぼせ、不眠など多愁訴がある時は加味逍遙散が、のぼせ、発汗、肩こりの強い場合には桂枝茯苓丸が、体格がよく、のぼせ、いらいらが強い時は桃核承気湯が選択されます。

また最近では、認知症に伴う周辺症状（怒り、徘徊など）に対して、抑肝散が処方されることも増えていきます。



スタッフ紹介



岡本 和代

新年あけましておめでとうございます。
我が家のことになりますが、産育休をいただいて出産した長男が、4月に中学1年生になります。
現在、長男は、少しずつ親離れしていく段階らしいです。親として少し寂しいなと思いますが、これを機に、私も子離れしていこうと思います。
今年1年、皆様が健やかな日々を過ごせますように！



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

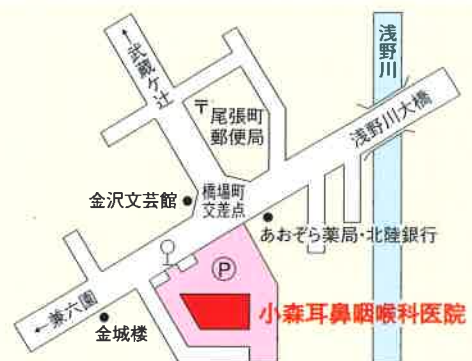
	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 1:30~5:30	○	○	○	△	○	△
						3:00まで

※ 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