



### 新年のご挨拶



院長 小森 岳

新たな年を迎えました。皆さまは、1年の門出に、どんなことを思い描いたでしょうか。無理をせず健康に留意しながら、それぞれの目標を達成されるよう願っております。

例年冬に流行のピークを迎えるインフルエンザですが、昨年は夏にも増加するという異例の事態が起きました。インフルエンザでは、高熱、関節痛や筋肉痛、強い倦怠感、咳などが現れますが、新型コロナウイルス感染症でも似た症状が出るため、症状だけでどちらか見分けるのは難しいことです。こうした症状があったらまずは無理をせずに休み、かかりつけ医にご相談ください。

コロナ禍では、外出控えや店舗の時短営業・営業控えなどもあり、テレビやインターネット（ネット）、ラジオ、チラシ、カタログなどの通信販売（通販）を利用する人が大幅に増えました。通販は手軽で便利ですが、半面、トラブルも数多く発生しています。

よくある事例は、前払いしたのに商品が届かない、届いた商品が広告のイメージと全く違う、商品が偽物、解約・返品ができない、業者に連絡がつかない、などです。「初回無料」「お試し価格」などを見て1回のつもりで購入したら定期購入で解約できない、など定期購入に関するトラブルも多々あります。

通販の解約や返品は事業者が自主的に設けており、クーリング・オフ制度の適用はありません。広告によっては、誤認するような表現があったり、購入条件や総額など大事なことが小さい文字で書かれていたりします。注文の前に、販売広告の記載をすみずみまでよく読みましょう。

特にネット通販には、悪質な業者も多数存在します。価格が極端に安い、支払い方法が事前振り込みのみ、日本語表現や文字の見た目が不自然、などのサイトでは慎重に確認してください。

# 冬になると

気分が落ち込む

食べ過ぎる 寝過ぎる

もしかして

# 「冬季うつ」

ウインター・ブルー



冬になると決まって気分がふさがち。食べ過ぎて体重が増えることが多く、眠くて仕方がない。でも春になると気分が良くなって体重も戻る——。こんな症状に悩んでいませんか。もしかするとそれは「冬季うつ」かもしれません。今回は「ウインターブルー」とも呼ばれる冬季うつの症状や対策について解説します。

冬季うつは、毎年、秋から冬ごろにかけて、他に原因が見当たらないのにうつのような症状が現れる病気です。また他の季節、例えば夏に症状が出て、秋から冬にかけて治るパターンもあり、これらは医学的に「季節性気分障害」と呼ばれています。

冬季うつの典型的な症状には、

- ① 落ち込む、不安になる、いらすがる、引きこもりがちになるといった気分の低下、
- ② 食べ過ぎる、炭水化物が欲しくなる、
- ③ 体重が増える、
- ④ 眠り過ぎる、などがあります。

一般的なうつ病では、食欲減退や体重減少、不眠（寝付けない、眠りが浅い）などの症状が多いため、少しパターンが異なることから比較の見分けがつきやすいとされています。冬季うつの症状は秋ごろから3月ごろまで続きますが、春の訪れとともに軽快し、体重も元に戻ります。

**冬季うつは  
珍しい疾患ではない**

冬季うつに罹る人は、そう珍し



くありません。米国の研究では、他の季節にうつ症状が現れる人を含め、1年間で20人に1人が発症するとされています。患者さんは女性に多く、男性の2〜4倍に上りました。

日本では米国に比べると、冬季うつに罹る人は少ないようです。名古屋市で約1300人を対象に行われた研究によると、冬季うつに罹っている人は0・86%、その予備軍が0・86%で、男女差もそれほど大きくありませんでした（尾崎ら、1995）。

また、冬季うつに罹る人の割合は、緯度が高い地域ほど多いこと

も明らかになりました。4地域(札幌、秋田、鳥取、鹿児島)の住民を対象とした研究では、鳥取・鹿児島に比べ、札幌・秋田では冬季うつやその予備軍である人の比率が多いという結果が得られています(白川ら、1993)。

**予防や改善に  
朝の日差しや運動が効果的**

冬季うつが起きる原因や病気のメカニズムは、まだ十分に解明されていないとは言えません。しかし、冬になると日照時間が減ることが、発症と関連しているようです。緯度が高いほど冬季うつになる人が多いのも、高緯度になるほど冬の日照時間が短いことで説明がつきます。

うつ病は、「幸せホルモン」とも呼ばれる体内の「セロトニン」の減少が原因の1つとされています。セロトニンは、朝、強い光を浴びたり、リズム性の運動や動作(呼吸法など)を行ったりすることで分泌が促進されます。リズム性の運動・動作には、歩く、自転車をこぐ(ペダリング)、フラダン



ス、太極拳、読経などがあります。もし冬季うつかもしれないと思ったら、朝目覚めたらすぐにカーテンや窓を開けて朝の日光を浴びる、屋外へ出て伸びや屈伸をしてみる、暖かい時間になったら散歩するなど、適度な運動をしたり屋外の光を浴びてみましょう。曇り空でも十分な効果があります。医療機関で行われる冬季うつの治療でも、薬による治療やカウンセリングの他、強い光を朝、1〜2時間程度浴びる「高照度光療法」が有効とされています。光療法には、普通の家庭やオフィスの照明よりもずっと明るい2500ルク

スから1万ルクス程度の照明が用いられます。2500ルクスは曇りの早朝くらい、1万ルクスは曇りの日の日中、あるいは晴天の日の日陰程度です。ちなみにオフィスの照明は800ルクス程度です。冬季うつを診断する時、医師が手掛かりの1つにするのが、米国で開発された「SPAQ」と呼ばれる質問票です(図)。症状などを患者さん自身が5段階で記入します。8〜11点以上なら冬季うつの可能性があるとされています。記入してみて、冬季うつかもしれないと思った場合は、まずは日光浴や運動に努めてみましょう。それでも改善しなければ、他の病気の可能性もありますので、かかりつけ医やメンタルクリニック、心療内科などに相談してみてください。なお、「冬季うつ」や「ウインターブルー」などの単語でインターネットを検索すると、さまざまな予防法や治療法、サプリメントなどの情報が出てきます。インターネット上の情報は全て正しいわけではなく、正しくても自分に合っ

ているとは限りません。厚生労働省などの公的機関の情報を含め、複数の情報をチェックすることをお勧めします。

図 米国で開発された季節性気分障害のSPAQ質問票

|             | 変化なし<br>(0点) | 少し変化<br>(1点) | 中等度変化<br>(2点) | かなり変化<br>(3点) | 極端に変化<br>(4点) |
|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| A 睡眠時間      |              |              |               |               |               |
| B 人との付き合い   |              |              |               |               |               |
| C 全般的な気分の良さ |              |              |               |               |               |
| D 体重        |              |              |               |               |               |
| E 食欲        |              |              |               |               |               |
| F 活動性       |              |              |               |               |               |

■8〜11点以上なら冬季うつの可能性があります

そう  
だったんだ

# 体のしくみ

## 鼻のしくみ編



### 鼻は異物を取り除く 空気清浄機の役割

鼻は外の空気を肺に送る気道の入り口です。左右の外鼻孔（鼻の穴）から入った空気には、ちりやほこり、目に見えない病原体などが含まれています。鼻には、これらの異物が体に入らないようにするフィルターの働きがあります。

空気の通り道になっている部分が鼻腔です。左右の鼻は鼻中隔という軟骨の壁で仕切られ、左右対称になっています。鼻腔の外壁には、3つのひだ（上、中、下鼻甲介）があり、鼻腔の表面積を大き

くしています（図1）。

大きめのちりやほこりの侵入を鼻毛が防ぎ、さらに鼻腔内の粘膜に異物が付着することで異物を取り除かれ、きれいな空気が肺に送られます。

くしゃみも、異物を外に出すための防御反応です。

異物が鼻粘膜にくっつくとその刺激が神経（三叉神経）を通して脳に伝わり、「くしゃみを出せ」という指令が出ます。それが呼吸の筋肉に伝わり、空気を大きく吸い込んだ後、一気に空気が押し出されて、くしゃみになります。

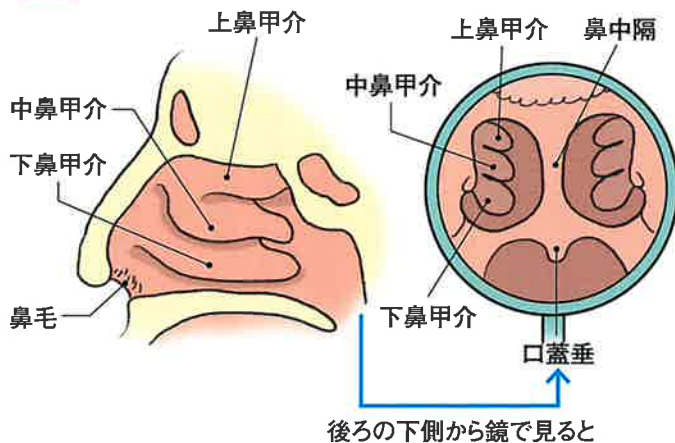
鼻には、加温・保湿の働きもあります。冷たく乾燥した空気が鼻に入っても、鼻腔内で温められ、粘液で保湿されるため、温かく湿度の高い空気が喉や肺に入っているのです。

### 鼻の炎症が

### 口呼吸の原因に

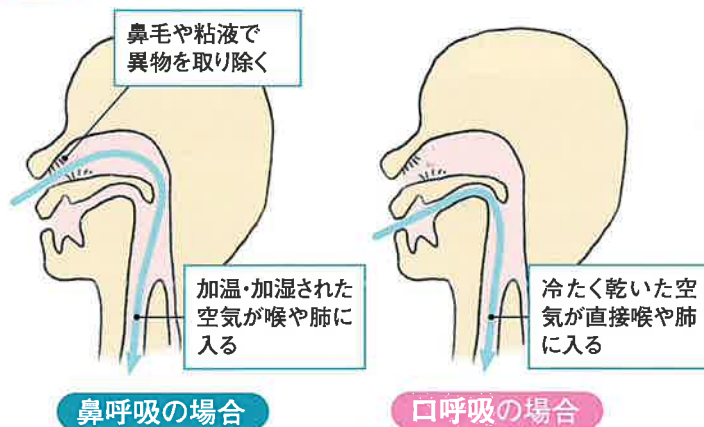
かぜを引いたり、アレルギー性鼻炎になったりすると、鼻が詰ま

図1 鼻腔のつくり



ることがあります。鼻の粘膜が炎症を起こして腫れ上がり、鼻水が溜まって、空気が通らなくなるためです。鼻で呼吸できないと、「口呼吸」になりやすいのですが、口呼吸をすると、口からほこりやウイルスなどが直接入ってしまいます（図2）。また口が乾燥してウイルスが繁殖しやすくなり、唾液の量が減って虫歯や歯周病にもなりやすくなります。新型コロナウイルス感染症の蔓延で、マスクを着用した生活が長くなり、息苦し

図2 鼻呼吸と口呼吸



さなどから口呼吸をする人が増えたといわれていますが、なるべく意識して鼻呼吸をするようにしましょう。

鼻腔の周りには、鼻腔とつながっている副鼻腔という空洞が左右に4つずつあります。鼻腔と同じように粘膜に覆われています。副鼻腔に炎症が起こった状態が副鼻腔炎で、以前は蓄膿症と呼ばれていました。副鼻腔は、会話や歌を歌うときに共鳴させる働きもあるといわれています。

### ヘルプマーク



障害や疾患などがあることが外見からはわからない人が、支援や配慮を必要としていることを周囲に知らせるマークです。2012年に東京都福祉保健局により作成され、全国に普及しています。

### マタニティマーク



妊婦さんが身に付けることで、周囲に妊産婦であることを知ってもらい、援助を得やすくするためのマークです。作成は2006年で、キーホルダーや車用のステッカーなどがあります。

### ハート・プラス・マーク



外見からはわかりにくい内部障害(心臓、呼吸機能、腎臓、膀胱・直腸、小腸、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能、肝臓などの障害)の人のためのマークです。このマークを所持している人は、元気そうに見えても、何らかの障害があることを覚えておきましょう。

### ほじょ犬マーク



ほじょ犬は、目や耳、手足に障害のある人々をサポートする「盲導犬」「介助犬」「聴導犬」のことです。身体障害者補助犬法で、公共施設や交通機関をはじめ、デパート、ホテル、レストランなどの民間施設は、身体障害のある人のほじょ犬同伴を受け入れる義務があり、このシールを施設の入り口に掲示し、ほじょ犬を安心して同伴できることを示しています。

### 身体障害者標識 (身体障害者マーク)



肢体不自由で、免許に条件を付されている人が運転する車に表示するマークです。クローバーマークなどと呼ばれ、表示は「努力義務」です。このマークを付けた車に、危険防止のためやむを得ない場合を除き、幅寄せや割り込みをした運転者は、道路交通法の規定により罰せられます。

### 身体障害者標識 (聴覚障害者マーク)



聴覚障害で、免許に条件を付されている人が運転する車に表示するマークです。蝶のようにも見えるマークで、表示は「義務」で、怠ると反則金などがあります。このマークを付けた車に、危険防止のためやむを得ない場合を除き、幅寄せや割り込みをした運転者は、道路交通法の規定により罰せられます。

### オストメイト用設備/ オストメイト



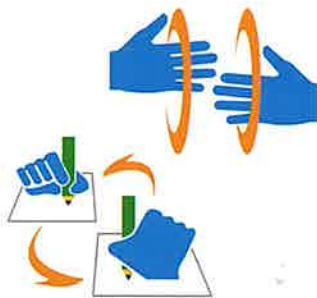
オストメイトは、がんなどで人工肛門・人工膀胱を設けている、排泄機能に障害のある人のことを指します。マークは、お腹の十字が「ストーマ(人工肛門)」を表します。このマークが付いているトイレには、オストメイトの人が使用するための、ストーマ装具を洗浄したり装着・交換したりするための設備があります。

### 耳マーク



耳が聞こえない人、聞こえにくい人への配慮を示すマークです。このマークが窓口などに掲示されていれば、聴覚障害者へ配慮した対応ができることを表しています。聴覚障害のある人自身が、キーホルダーにこのマークを付けていたり、耳マークのカードを持参していたりすることもあります。

### 手話マーク/筆談マーク



手話や筆談での対応が可能であることを知らせるために、全日本ろうあ連盟が作成したマークです。施設の窓口などに掲示することで「手話で対応する」「筆談でコミュニケーションできる人がいる」ことを示しています。

援助や配慮の必要を示すマークを知ろう！

妊婦さんが交通機関などを利用する際に身に付ける「マタニティマーク」をはじめ、援助や配慮を必要としていることを知らせるさまざまなマークがあります。マークを付けている人を見かけたら優しく見守り、困っているようであれば声を掛けるなど思いやりのある行動をとりましょう。

# 医療機関で処方される薬を知ろう!

## ステロイド外用薬編

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。

「外用薬」とは、飲み薬（経口薬）や注射・点滴薬とは異なり、体の外側に付ける薬のこと。ステロイド外用薬のほとんどは塗り薬です。ステロイド外用薬は、薬の強さがランク分けされているのが特徴です。弱い方から、ウィーク（V群）、ミディアム（IV群）、ストロング（III群）、ベリーストロング（II群）、ストロングエスト（I群）の5段階になっています。

患部の場所や症状によって使い分ける

「軟膏」は油脂が基剤になって

いて、べとべとしますが刺激が少なく、汗や水などで流れにくいのが特徴です。カサカサしたところにもジクジクしたところにも使えます。

「クリーム」は油脂と水分を混ぜた基剤で、軟膏よりもやわらかい使用感が好まれやすいです。吸収が良いため、軟膏より早く効き始めます。半面、軟膏に比べて刺激があり、ジクジクした場所や傷があるところには適していません。

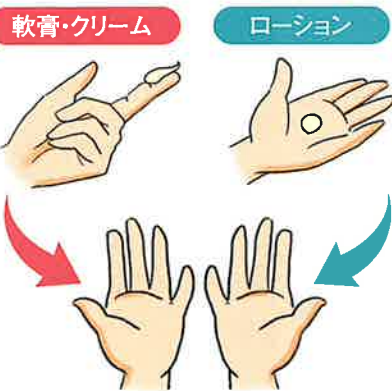
「ローション」はクリームよりさらに基剤の水分比率が高く、さらっとしています。クリームと同じく軟膏に比べて刺激が強く、ジクジクしているところや傷がある患部には使えません。

「ゲル（ジェル）」も特性はローションに似ています。皮膚への浸透性は強くなく、少し刺激性があります。ジクジクした部分には適していません。

このほか、スプレータイプやシャンプータイプの製品もあります。

標準的な塗り方は、軟膏やクリームの場合、チューブから薬を押し出して、人差し指の先端から

一番近い関節まで（約2cm）載せます。チューブの穴が5mm程度（25〜50gのチューブ）の場合、これで約0.5gになります。一般的な5gのチューブの場合は、同じ動作を2回繰り返すと、またローションでは、手のひらに1円玉大に出すとほぼ同じ量です。これを大人の手のひら2枚分の面積に伸ばします。これを繰り返して、必要な部分に薬を塗ります。「擦り込む」「こすりつける」感じだと患部を刺激してしまいますので、「塗り広げる」ようにします。



両手のひらに伸ばして塗り広げる

薬の吸収されやすさは、塗る部位によって異なります。前腕部（静脈注射をする場所）を1とすると、顔は6〜13倍、脇の下は3.6倍、陰部は40倍などと大きな差があります。ですので、患部が顔や陰部にある場合

合などは、あらかじめ医師や薬剤師に相談しましょう。また、目の周囲に塗り続けると、緑内障の危険が増すことも知られていますので、避けてください。

ステロイド外用薬は、処方箋がなくても薬局で買うことができる「OTC医薬品」としても販売されています。ただし購入できるのは、III群の「ストロング」以下のランクの製品に限られます。強いから優れているというわけではなく、症状や年齢、患部の場所、治療の段階などによって使い分けられます。

ステロイド外用薬は、正しく使えば安全で有効性が高い薬です。ステロイド内服薬とは異なり、全身への影響も限られているので、むやみに怖がる必要はありません。ただし、漫然と長期間使うことや、処方されたのと別の部位に塗るなどの不適切な使い方をすること、急に使うのをやめること、家族などに処方された薬を流用することなどはトラブルのもとですのでやめましょう。市販品を使う場合でも、一度は医療機関を受診することをお勧めします。

湯めぐり

夢めぐり

いい  
気分!?

# 訪れてみたい

バーチャル版

# 日本のリゾート地

## 雲仙温泉(長崎県)

自然を感じ歴史に思いを馳せる湧出量の多い硫黄泉

四季折々に自然が美しい  
国立公園内の温泉

長崎県島原半島にそびえる雲仙普賢岳

その麓に広がる雲仙温泉は、標高約700メートルに湧く温泉で、1653(承応2)年に開湯されました。自然が豊かな地域で、春はピンク色のミヤマキリシマ(ウンゼンツツジ)の咲き誇る山々が美しく、夏は涼しく緑に囲まれた避暑地・保養地となり、秋には紅葉で山々が鮮やかな赤やオレンジに染まり、冬になると「花ぼうろ」と呼ばれる霧氷に覆われた木々がきらめきま

シーボルトなど著名な外国人が雲仙温泉を紹介したことから、明治時代に入って海外からの観光客もたくさん訪れるようになりました。1934年には、日本で初めての国立公園に指定されています。

大自然のパワーを感じる  
「雲仙地獄めぐり」

雲仙温泉の定番観光スポットに「雲仙地獄」があります。「大叫喚地獄」「修羅地獄」「お糸地獄」「清七地獄」など30あまりの「地獄」があり、遊歩道が整備されているので、温泉マップを手に散策を楽しむ人が多く見られます。あたりには高温の温泉や激しい熱気が



雲仙普賢岳



雲仙の霧氷(花ぼうろ)

吹き上げ、強い硫黄臭がして、真っ白な湯けむりが漂っています。あたかも地獄のような景観ですが、大地がもたらす壮大なエネルギーを体感できる場所です。かつて江戸時代には、数多くのキリシタンが過酷な拷問を受けて神に殉じていったという悲しい歴史もあり、殉教碑が建てられて

雲仙地獄



この一帯の岩石は、温泉の熱と酸性水のために、灰白色の粘土状になっています。乳白色の温泉の泉質は酸性硫黄泉で、皮膚疾患全般やリウマチ、神経痛、関節痛などに効能があるとされ、美肌の湯としても人気ですが、急性疾患や悪性腫瘍、重度の心臓病のある人、皮膚や粘膜が特に敏感な人などは、温泉に入る前に医師に相談しましょう。



# スノードロップ (待雪草)



**見ごろ** 2～3月

**花言葉** 希望、なぐさめ、うれしい予告

スノードロップはその名の通り、雪の結晶のような形をした白くてかれんな花で、3枚の花びらの中央に緑の花心があり、昼間は花びらを閉じていますが、夜になると閉じるという動きをします。冬の真つただ中に花を咲かせることから、待雪草や雪の花とも呼ばれていますが、本来は春の訪れを意味する花とされています。

原産国であるヨーロッパでは古くから親しまれる花で、スノードロップにまつわる話がたくさんあります。その1つに、エデンの園を追われ、雪が降る中をさまよっていたアダムとイブの元に天使がやってきて、「やがてあたたかい春がやってきますよ」と告げて雪に息を吹きかけたところ、それが花に姿を変えてスノードロップになったという物語があります。

また、スコットランドでは、正月が来る前にスノードロップを見つけると次の年には幸せになれると言われているそうです。

もう1つ、ガランサスという名もありこれは乳白色の花という意味だそうです。比較的育てやすいことからガーデニングなどでも人気がありますが、ヒガンバナ科の植物で球根には毒があるので、扱いは気をつけるようにしましょう。

## スタッフ紹介



向 比呂子

あけましておめでとうございます。朝の冷たく澄んだ空気が清々しい季節となりました。毎日があっという間に過ぎていく日々ですが、今年は仕事やプライベートを充実させ、冬空の星の如くキラキラとした自分でいられるよう、努力していきたいと思えます。



### インターネットでの 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

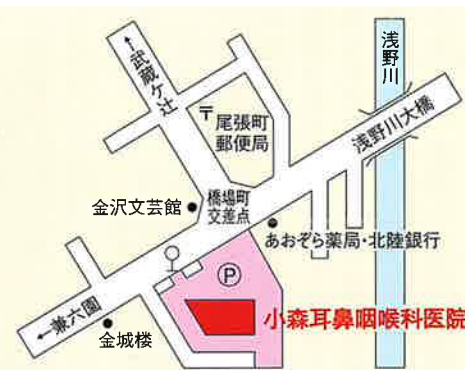
|               | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土           |
|---------------|---|---|---|---|---|-------------|
| 午前 8:30~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○           |
| 午後 1:30~5:30  | ○ | ○ | ○ |   | ○ | △<br>3:00まで |

※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