

小森耳鼻咽喉科医院だより

2024年春号 VOL.118



スポーツ観戦で元気に過ごしましょう

院長 小森 岳



あちらこちらに春らしさを感じる今日このごろとなりました。今年初めには、石川県能登半島を中心とした地域が大規模な地震に襲われ、多くの尊い命が奪われました。犠牲になられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。被災地にも明るい春の日差しが届き、1日も早く穏やかな日常が戻るようお願いいたします。

さて今年フランス・パリで、7月26日から8月11日までオリンピックが、8月28日から9月8日までパラリンピックが開催されます。4年に1度の、世界最大のスポーツ祭典を見るのを楽しみにしている人も多いでしょう。スポーツが健康に良いのは万人の知るところですが、スポーツを見るだけでも実は体に良い影響を及ぼすことがわかってきました。

筑波大学の研究者らが全国60市町村の高齢者約2万人を対象に行った調査によると、月1回〜年数回程度、何らかのスポーツを現地観戦している高齢者は、全く観戦していない場合に比べて「うつ傾向」になるリスクが3割低いことが確認されました。現地には行かず、テレビやインターネットで頻繁にスポーツを観戦している場合でも同様で、日ごろから自分が運動やスポーツを実践しているかどうかとは関係がありませんでした。

これまでスポーツに関心がなかった人もいるでしょうが、野球やサッカーをはじめ、実にさまざまなスポーツをテレビやインターネットでも観戦することができます。海外のプロチームで日本人選手の活躍ぶりを耳にすることも多くなりましたし、もっと身近なところで、地元のスポートチームやクラブの応援をするのも楽しいでしょう。この春はぜひ「推し」のチームや選手を見つけてはいかがでしょうか。

健康情報に振り回されて
いませんか？

自分にとって本当に バランスの 良い食事とは？



「痩せる」「お肌がいい」「がんを防ぐ」など、テレビ番組や雑誌、インターネットなどには食事に関する健康情報があふれています。情報への感度を高めることは大切です。でもこうした情報に頼り過ぎていませんか。まずは自分の体と普段の活動量を知って、バランスのとれた食生活を軸に据えましょう。

新型コロナウイルス感染症の流行期には、人との交流が難しくなり、多くの人が情報源としてSNS（交流サイト）や通販サイトなどを利用するようになりました。テレビや雑誌などでも、著名人が自身のダイエット法を紹介するなど、個人の体験にすぎない健康情報が数多く発信され、混乱を招いている場合もあるようです。

特定の食材を大量に摂取したり逆に過度に控えたりして、食事のバランスを崩してしまうということが見受けられます。

そこで今回は、十分に精査された情報をもとにしたバランスの良い食生活について、原点となる身体活動量と栄養素のバランスの面から紹介します。

**活動量によって異なる
必要なカロリー量**

リー（エネルギー量）と三大栄養素とされるたんぱく質、炭水化物、脂質の量とバランスです。必要なカロリー量は「身体活動レベル」、すなわち日常生活で体をどれだけ動かすかに大きく影響されます（図1）。厚生労働省は「国民健康・栄養調査」報告書の中で、1日あたりのエネルギー必要量のめやすを、各年代・男女別に、3段階の身体活動レベルごとに数値を示しています（図2）。

のほとんどを座って過ごす場合で、例えば高齢者施設で過ごす人や病気が静養中の人が該当します。

「レベル2」は事務職などの仕事の人、「レベル3」は体を動かす作業を行う仕事のいわゆるブルーカラーの人が当てはまるでしょう。余暇に活発に運動する人もレベル3に含まれます。

レベルが異なるとエネルギー必要量は大きく異なります。50〜64歳の男性の場合、レベル1とレベル3では750キロカロリーもの差があります。これは一般的な昼食1食分に相当しますので、かなり大きな差だということがわかります。ただし個人差も大きいので、栄養指導などでは体重や体格指数（BMI）などで調整します。

**三大栄養素のバランスが大切
特にたんぱく質に注目**

エネルギー必要量とともに大切なのが、三大栄養素のバランスです。国民健康・栄養調査2020年版では、基準となる栄養素の量（目標量）を、1日の摂取エネルギーに対する比率で示しています。



それによると、たんぱく質は14〜20%、脂質は20〜30%、炭水化物は50〜65%となっています。

たんぱく質と炭水化物は1gで4キロカロリー、脂質は1gで9キロカロリーのエネルギーとなりますので、50〜64歳で身体活動レベルが2の男性の場合、たんぱく質の目標量は91〜130g、脂質は58〜87g、炭水化物は325〜423gとなります。50〜64歳の女性で身体活動レベルが2の場合は、たんぱく質の目標量は68〜98g、脂質は43〜65g、炭水化物は244〜317gです。

この中で、最近注目されているのが、たんぱく質です。たんぱく


質の摂取量が少ないとフレイル（虚弱…心身が衰えた状態）になりやすいとされているからです。65歳以上の日本人女性2108人を対象とした研究で、たんぱく質の摂取量が1日あたり63g未満の人に對して、70g以上の人では、フレイルに陥る比率が34〜38%低いということがわかりました。こうしたことから、「少なくともこれ以上は食べましょう」というたんぱく質の推奨量について、厚生省は、男性では50〜64歳で65g、65歳以上は60g、女性では50歳以上で50gという量を示しています。

「そのぐらいの肉はいつも食べている」という人は、この数値が肉の量ではなく、たんぱく質の量であることに注意が必要です。例えば、牛肉100gに含まれるたんぱく質量は22g、豚もも肉は20・5g、鶏むね肉（皮なし）は23・3gですので、鶏むね肉だけで女性に必要な50gのたんぱく質をとるためには、約215g食べする必要があります。食事が減っている高齢者などでは、お腹が

図1 身体活動レベルの目安


レベル1

生活の大部分を座って過ごす。体を動かさない活動が中心。




レベル2

座った状態の作業だが、職場内での移動や立って行う作業、通勤、買い物、家事で歩く、軽いスポーツを行う。



レベル3

移動や立って行う仕事、スポーツやレクリエーションなどで活発な運動習慣がある。



(日本人の食事摂取基準 2020年版から引用・改変)

図2 1日に摂取すべきエネルギー必要量の推定値 (単位はキロカロリー、50〜64歳の場合)

	レベル1	レベル2	レベル3
男性	2200	2600	2950
女性	1650	1950	2250

いっぱいになる前にまずたんぱく質から食べる「たんぱく質ファースト」がよいでしょう。ただ、大豆食品の豆腐には植物性たんぱく質が多いですし、小麦粉食品のパン、パスタなども炭水化物物だけでなくたんぱく質を多く含みますので、これらの食品を含めて、バランス良く、家計にもやさしいメニューを考えるのがベストです。

また、いくら高齢者にたんぱく質が必要といっても、とり過ぎると消化器や肝臓、腎臓などに負担がかかります。食事でとり過ぎることはあまりありませんが、サプリメントなどで摂取する場合には十分注意してください。年をとっても健康で活動的な体をつくるためには、「活動量に見合ったバランスのとれた食生活」が大切です。



**胃の蠕動運動で
食べ物は十二指腸へ**

口から入った食べ物は胃の中で消化され、吸収されやすい形になって十二指腸に送られます。

胃の大きさは食べ物が入ると1以上になります。食道から胃につながる胃の入り口を「噴門」、十二指腸につながる胃の出口を「幽門」、その間を「胃体」といいます(図1)。胃の位置は姿勢や食べ物の有無で変化しますが、解剖学的に噴門は第11胸椎の高さで、みぞおちのあたり。幽門は第4腰椎の高さで、臍のあたりです。

図1 胃と十二指腸

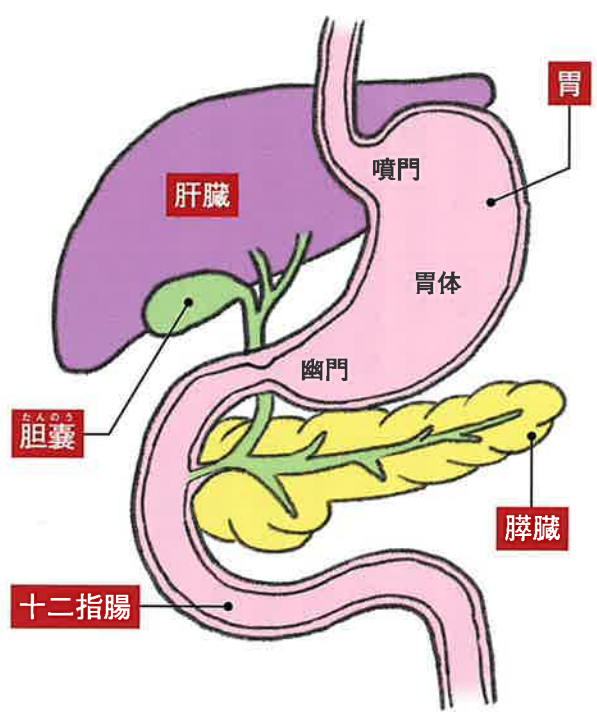
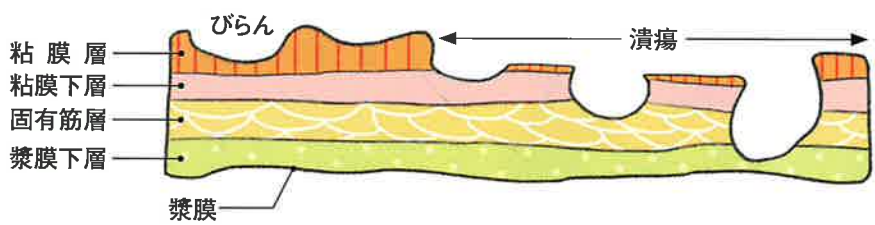


図2 潰瘍の深さ



潰瘍の原因はさまざまですが、胃潰瘍はピロリ菌の感染や消炎鎮痛薬などの薬剤が主な原因といわれています。ピロリ菌は胃粘膜を傷つけ、慢性的な炎症により胃がんの原因にもなっています。また過度の飲酒や喫煙、ストレスは粘膜の防御力を低下させるため、潰瘍がでやすくなります。

胃は3層の筋肉で覆われ、食べ物が胃に入ると、筋肉の働きで蠕動運動が起こります。食べ物と胃液を混ぜ合わせ、どろどろの粥状にして、2〜4時間かけて十二指腸に少しずつ送られます。

食べ物を消化する胃液は、胃の内側にある粘膜から分泌されます。1回の食事で胃液の分泌量は500ml以上、1日に約2.5lといわれています。

十二指腸は小腸の最初の部分で、C字の形をしている消化管です。胃の幽門と小腸の空腸をつなぎ、長さは25cmほど。指の幅12本分の長さであることから、この名前が

**強い酸性の胃液から
粘液バリアが胃を守る**

胃液に含まれる胃酸は強い酸性で、固形物を分解し、食べ物に付着した微生物を殺菌する働きがあります。ではなぜ胃は胃酸で消化されないのでしょうか。それは胃の粘膜から出される粘液で中和され、粘膜表面

は弱酸性に保たれているためです。十二指腸でも粘液が出て、十二指腸を守っています。

ところが粘液の分泌量が低下すると、粘膜表面は傷害されます。粘膜を守る防御力と粘膜を傷害する力のバランスが崩れて、潰瘍ができると考えられています。胃にできた場合を胃潰瘍、十二指腸にできた場合を十二指腸潰瘍といいます。潰瘍の深さによって4段階に分類され、粘膜層だけの傷の場合がびらん、粘膜下層より深い傷の場合は潰瘍と呼ばれています(図2)。

手軽に
ラクに

アイデア1つで 介護用品に変身!

いろいろな介護用品を持っていると便利で介護もラクになりますが、たくさん揃えるのは値段が張ります。でも身近なアイテムを少し工夫してみれば、手軽に介護用品として使うことができます。ここでは、いくつかの例をご紹介します。

食事介助に使う道具

エプロン

洗濯ばさみなどを利用して、手持ちのハンドタオルを挟むだけで、エプロン代わりになります。



洗濯ばさみ(2個)をひもでつないで、手持ちのハンドタオルをエプロンにできます。「帽子ストラップ」や「おしゃぶりストラップ」をつないでもできます。

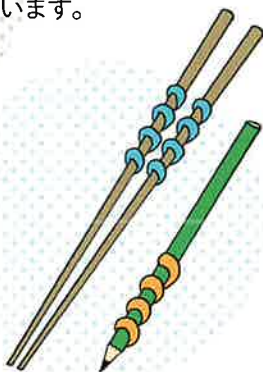
箸



子どもが箸の持ち方をトレーニングするための箸は、箸を使いづらくなった高齢者にも適しています。

2

鉛筆を上手に持てるようにするための「うずまきグリップ」を箸に付けて使うと、箸が持ちにくくなった人も持ちやすくなります。



排泄介助に使う道具

シャワーボトル(陰洗ボトル)

体や陰部を洗う際に、水やぬるま湯を入れて、温水洗浄ができるアイテムです。ペットボトルや調味料入れなどを利用して、簡単に作ることができます。



- 1 ドレッシングなどの調味料入れの口先をお好みの大きさに切って使います。
 - 2 ペットボトルの蓋に、キリなどでお好みの大きさに穴を開けて使います。
 - 3 園芸用品のジョーロの先をペットボトルにつけて使います。右は、穴が小さいシャワータイプ。左は、穴が大きいタイプ。
- ※3は、ペットボトルの口のサイズと、ジョーロの先の大きさが合うかどうか確認してください。

2の作り方

■必要なもの

- ・ペットボトル(500ml、350ml)
- ・ペットボトルの蓋 ・キリなどがったもの

■作り方

キリなどで、ペットボトルの蓋に穴を開けます。お好みの水量になるように、穴の数を加減します。蓋を閉めれば完成。出る水の量を確かめて、足りなければ穴を増やしましょう。

※カッターでもできます。穴を開ける際には、けがをしないよう十分に注意して作業してください。



医療機関で処方される薬を知ろう!

点眼薬 (ドライアイ・抗アレルギー)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。

ドライアイやアレルギー性結膜炎で処方される処方点眼薬（目薬）を紹介します。



ドライアイに悩む人は増えていきます。日本人10万人超を対象とした2021年の研究成果によると、ドライアイと診断されたか、または重症のドライアイ症状がある人は、40〜74歳の男性の17・4%、女性の30・3%を占めています。女性がわかりました。画面を見続ける

仕事に従事している人ではドライアイの比率がさらに高いこと、年齢を重ねるとドライアイの比率が高まること示されています。

ドライアイの原因としては、スマートフォンやパソコンなどの画面を長時間見続ける際、まばたきの回数が減少することや、コンタクトレンズの使用やエアコンの送風を浴び続けるといった生活習慣により、涙の蒸発が進むことなどが考えられます。

ドライアイ治療用の主な点眼薬としては次のようなものがあります。

人工涙液

塩化ナトリウムや塩化カリウム、たんぱく質など、涙とほぼ同じ成分を含み、わずかに粘り気のある水溶液で、涙の補充に用います。防腐剤を含むものと含まないものがあり、防腐剤を含む薬剤はソフトコンタクトレンズを着けている時には使用できません。

ヒアルロン酸製剤

水の分子を取り込む作用があるヒアルロン酸ナトリウムを含み、目の潤いを回復させます。目の表面の組織である角膜上皮が傷ついた際、有効とされます。

ドライアイ改善薬

涙はほとんどが水分ですが、ドライアイになると水分だけでなく糖とたんぱく質が結合した「ムチン」と呼ばれる粘り気のある成分や、涙の表面を覆い、水分の蒸発を抑える働きがある微量の油分などが減少して、涙の質が低下することがあります。治療には、水分やムチンの分泌を促す薬剤も用いられます。ジクアホルナトリウム（商品名ジクアス）やレバミピド（商品名ムコスタ）などがそれです。



花粉症などのアレルギー疾患では、くしゃみ、鼻水などの鼻炎症状とともに、充血やかゆみ、涙目などの目の症状に悩まされることがあります。例えばスギ花粉などが目に入って涙に触れると破裂し、内部のアレルギーを引き起こす物質（アレルギー）が飛び出し、さまざまな症状を引き起こします。

このような時には、症状により抗アレルギー点眼薬が処方されます。最近では、処方薬と同じ成分を含み、処方箋なしで薬局で購入

できる抗アレルギー点眼薬の市販品も増えていますので、選択肢として考えておくといでしょう。抗アレルギー点眼薬には次のようなものがあります。

抗ヒスタミン薬

かゆみなどを引き起こす体内物質の一種であるヒスタミンH1の作用をブロックすることで目の炎症を鎮めます。

メデイエーター遊離抑制薬

アレルギーが体内に入ってきた時、ヒスタミンなど、アレルギー症状を引き起こす物質が分泌されるのを抑えます。

免疫抑制薬

免疫のメカニズムの働きを低下させることで症状を抑えます。通常の抗アレルギー薬では十分な治療効果を得られない重症のアレルギー性結膜炎（春季カタル）に用います。



「パラリンピック」の競技紹介

今年も
応援しよう!

「東京2020」パラリンピックの開催で、日本でも人気が高まっているパラスポーツ。2024年には、8月28日から9月8日までパリで夏季パラリンピックが行われます。全22競技549種目。障害があっても残った機能を鍛え上げて競技に臨む姿には心を動かされますし、純粋にスポーツとしても楽しく観戦できます。パラアスリート達に熱い声援を送りましょう。

アーチェリー、カヌー、車いすテニス、車いすバスケットボール、車いすフェンシング、車いすラグビー、ゴールボール、シッティングバレーボール、自転車競技、射撃、柔道、水泳、卓球、テコンドー、トライアスロン、馬術、バドミントン、パワーリ

フティング、ブラインドフットボール、ボッチャ、陸上競技、ローイングの全22競技は、さらに複数の競技種目と、障害の程度によるクラスに分類されます。花の都パリで行われる競技の一部をご紹介します。

車いすテニス

ルールや、使用するコートやネットの高さ、ラケット、ボールなどは一般のテニス競技と同じだが、ラケットを持ちながら車いすを操作するため、返球の際にツーバウンドまで認められる点が異なる。上肢にも麻痺などがある「クアードクラス」の部もある。世界的にも知名度の高いスポーツで、四大大会全てでパラリンピックで優勝し「生涯ゴールデンスラム」を達成した国枝慎吾氏は、2023年にパラアスリートとして初めて国民栄誉賞を受賞した。

車いすバスケットボール

コート大きさやリングの高さ、ボール、ルールの大半は一般のバスケットボールと同じ。ボールを持ったまま2回まで車いすを漕ぐことができる点と、ダブルドリブルの適用はない点が異なる。専用の車いすは、タイヤがハの字に取り付けられており、回転しやすくなっている。障害のレベルに応じた持ち点を与えられるので、障害の重い選手も活躍できる。1960年の第1回パラリンピックから実施されており、最も人気の高い競技の1つ。

車いすラグビー

車いすは車輪がハの字に付いており、攻撃型と守備型の2型がある。コートのはしはバスケットボールと同じ、ボールはバレーボールを基に開発された専用球で、前方にパスしてよい。ボールを保持して車いすの2つの車輪がトライラインに乗るか通過すると、得点が入る。男女混合の最大12名で編成されたチームから、コート上に4人が出場。交代の回数制限はない。パラリンピック競技で唯一、車いす同士のぶつかり合い(タックル)が許されている。

シッティングバレーボール

座ってプレーする6人制のバレーボール。コートは一般のバレーボールより狭く、ネットの高さは座った状態からもスパイクが打てる高さに設定されている。基本的なルールは6人制バレーボールとほぼ同じ。座ったまま、手も足も使って移動する。サーブ、ブロック、スパイクなどの際に床から臀部が離れると反則になるが、レシーブの際だけは短時間離れても認められる。障害の有無にかかわらず楽しめるスポーツとして普及している。

柔道

試合場は一般の柔道と同じ、ルールもほとんど変わらないが、視覚障害者の競技であるため、開始から常に相手と公平に組み合った状態で試合を行うのが特徴。試合中も、場外へ出たり両手が離れたりした場合には、また組んだ状態から試合を再開する。常に組み合っているため、技の応酬が激しい。場外が近づくと審判が「場外!場外!」と言って知らせたり、試合の残り時間が1分になると信号音を鳴らしたりして、声や音で選手に情報を伝える。

水泳

使用するプールや泳法は一般の競泳と同じで、障害の種類や程度ごとにクラス分けが行われる。視覚障害では、ゴールタッチやターンの際に壁にぶつかるのを防止するため、コーチが合図棒を選手の体に触れて知らせることができる(タッピング)。障害により、飛び込まずに水中からスタートしたり、スタートの際にコーチがサポートしたり、補助具を使用したり、上半身の一部でタッチしたりすることなどが認められている。

ボッチャ

白い目標球(ジャックボール)に向けて赤または青の自球を6球ずつ投球し、最も近づけたほうが勝者となる。球を投げられない人も転がす、蹴る、勾配具を使うなどで参加できる。戦術・戦略が重要で、年齢や性別、障害の有無にかかわらず誰もが競い合える競技として人気が高い。2021年の東京パラリンピック大会で個人戦金メダルを獲得した杉村英孝選手の得意技「スギムライジング」は、同年末の「新語・流行語大賞」でトップ10に選出された。

陸上競技

人気パラ競技の1つで、100分の1秒や1cmの差が勝負を決めることもある。さまざまな障害の選手が、障害の種類や程度によって細かく区分されたクラスごとに競う。競技用車椅子(レーサー)や板バネの義足、義手などをどう使いこなすか、「目の代わり」となる伴走者とどんなチームプレーを見せるかなど見所が多い。マラソン、リレー、走り幅跳び、走り高跳び、やり投げ、円盤投げ、砲丸投げのほか、パラ陸上だけの「こん棒投げ」もある。

参考:日本パラリンピック委員会 Webサイト、日本パラサポ財団「パラサポWEB」、日本パラスポーツ協会 Webサイト

花物語

身近に花を
感じませんか

花菖蒲 (ハナショウブ)



見ごろ 5～7月

花言葉 「優しい心」「あなたを信じます」
「心意気」「優雅」など

花菖蒲はアヤメ科の多年草で、古くから日本に自生していました。江戸時代ごろから観賞用に栽培されるようになりました。現在見られるものの多くは野生の「ハナノショウブ」を改良した園芸品種で、地域の名称をとって江戸系、肥後系、伊勢系、アメリカ系などに分類され、今では約2000種類もあるそうです。学名は「アイリス（虹）」といい、ギリシャ神話に登場する虹の女神イリスの名前からきています。

また、とがっている葉の印象や凛とした真つすぐ伸びている美しい姿から、海外（西欧）では「騎士の花」とも呼ばれており、日本を代表する花として世界でも人気があります。

花菖蒲の「菖蒲」という漢字は「アヤメ」とも読むことができ、実は花の形もよく似ています。さらに「カキツバタ」とも似ているのですが、花菖蒲は花が大きく、中心が黄色をしているためより優雅な印象から見分けることができます。

また、名前がそっくりな「菖蒲」もありますが、こちらはサトイモ科の植物で、花は小さな花が集まったこん棒状の花穂で、地味で目立たない色をしています。端午の節句に葉を入れて「菖蒲湯」にするのは、菖蒲の葉の強い香りが邪気を払うとされ、葉に含まれる精油成分が体の血行を高める効果があるためです。

スタッフ紹介



岡本 和代

今年元旦に能登半島地震がおきました。医療救護の為「小森医院チーム」の一員として活動してきました。家がある・水が使える・電気が使えるなど、今まで何気なく生活していた事が、当たり前でなく幸せな事なのだと感じました。

能登の方々が、普段の生活に1日でも早く戻れるように願っています。



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

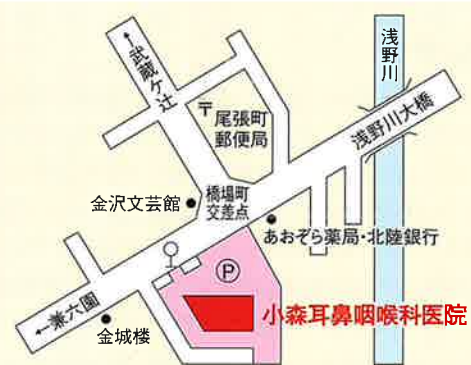
	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 1:30~5:30	○	○	○	△	○	△ 3:00まで

※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