



食中毒に注意しましょう

院長 小森 岳



本格的な夏を迎え、木々の葉は生い茂り、緑も色濃くなってきました。夏は気温と湿度が上がって、食中毒のリスクが高まります。飲食店などの外食だけでなく、家庭でも食中毒は多く発生しています。細菌

による食中毒を予防するための3原則は、**①細菌を食べ物に「付けない」****②食べ物に付着した細菌を「増やさない」****③食べ物や調理器具などに付着した細菌を「やっつける」**です。

①の付けないために、食品を扱う前後や食事の前には石けんを付けて手を洗うこと。そして包丁やまな板などの調理器具は、使用の都度、きれいに洗いましょ。 **②**の増やさないためには、低温で保存することです。買ってきた生鮮食品やお惣菜などは速やかに冷蔵庫へ入れ、早めに食べきりましょ。 **③**のやっつけるためには、加熱処理をすれば、ほとんどの細菌は死滅します。調理道具も、よく洗った後に熱湯をかけたたり煮沸したりして殺菌ましょ。

食中毒の原因は、細菌やウイルスだけではなくありません。例えば、身近な食材であるジャガイモは、炭水化物やビタミンCなどの栄養素を多く含む食材ですが、食中毒を起こすケースが意外に多く見られます。ジャガイモの芽などには、ソラニンやチャコニンという天然毒素が微量に含まれているため、それを食べて腹痛や下痢、嘔吐、めまいなどを起こすことがあるのです。

対策として、芽が出たジャガイモは芽だけでなくその周りもしっかり取る、皮が緑になっていたら厚めにむく、小さ過ぎる未熟なイモや中まで緑色のイモは食べない、えぐみや変な味がすると思ったら食べないことなどに留意してください。またイモが光に当たると毒素が増えやすいので、保管は暗く涼しいところましょ。

トコジラミ

ヒョウヒダニ

旅行先や家に潜む

害虫に

気をつけよう！

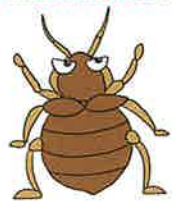
被害を減らすための対策



新型コロナウイルス感染症対策が一段落して、旅行の機会が増えましたが、気になるのが、最近ニュースでも話題のトコジラミの被害。ホテルに泊まったら何力所も刺された、入浴施設で被害に遭ったという話も耳にします。気づかずに家に持ち帰って繁殖すると、駆除は大変です。また、室内の害虫では、ダニも気がかりです。こうした害虫の発生場所と対策を確認して身を守りましょう。

被害が増えるトコジラミ
刺されると発疹が出て
強いかゆみ

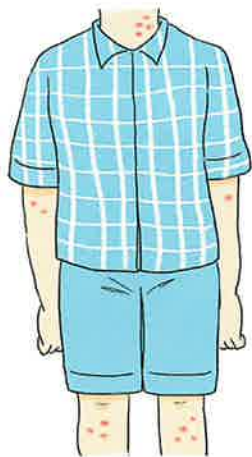
最近、ニュースでもよく報道されるようになったのが、「トコジラミ」による被害です。「ホテルに泊まったら何力所も刺され、いつまでもかゆい」「通勤電車のシートにもそれらしき虫がいた」などと話題になっています。
東京都に寄せられたトコジラミ



トコジラミは「ナンキンムシ」とも呼ばれます。成虫の体長は5〜8mmで茶褐色。血液だけをエサとしていて、1回で体重の数倍も
の血液を吸うことができます。メ

についての相談件数は、2005〜2008年度には26〜65件でしたが、2009年頃から急増して、2012年以降は年間300件前後と高止まりしています。

又は一生(2〜4カ月)の間に100〜500個もの卵を産むとされ、あっという間に増殖します。最近では、殺虫剤に耐性があるトコジラミが増えています。特に家庭用殺虫剤の主な有効成分であ



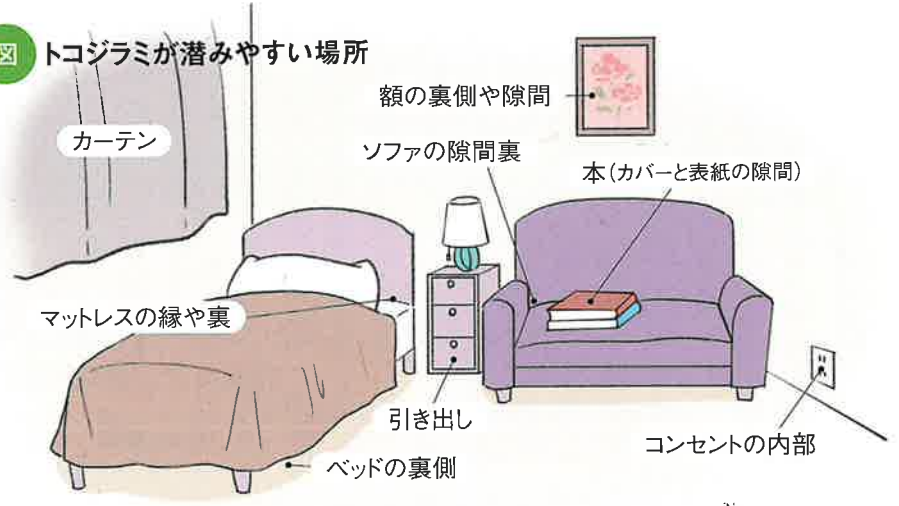
る。ピレスロイドがほとんど効かない個体が、全国で確認されています。トコジラミに刺されると、数時間から数日経ってから発疹ができ、強いかゆみが生じます。一度に複数の箇所を刺されることが多いようです。かゆみや腫れはアレルギー反応によるものですので、刺された経験がない人ではかゆみなどが起こらず、複数回刺されると発疹やかゆみなどが生じるようになります。

トコジラミが好むのは
暗くて狭い場所
繁殖すると駆除は困難

トコジラミは、日中は暗くて狭い場所に潜み、暗くなると現れて人間の息に含まれる二酸化炭素を察知して吸血します。ですから、就寝中など夜間に、首や手首などの露出している部分を刺されやすいのです。

旅行先などの宿泊施設では、トコジラミが潜んでいる可能性が高いところをチェックしてみましよう(図)。部屋のベッドのマットレスの下やヘッドボードの隙間、

図 トコジラミが潜みやすい場所



壁に掛かっている絵やカレンダーの裏側、ソファの隙間などをのぞいて、もし点々としたぐす黒い糞(血糞)や、トコジラミ自体が見つかったら、部屋を替えてもらうなどの交渉するとよいでしょう。ある程度、生息数が増えてくると、トコジラミの完全な防除は困難です。このため、旅行などでは、「たとえトコジラミがいてもなる

べく刺されない」「自宅に持ち帰らない」といった対策が大切です。

ベッドの周囲などにも多く潜伏するため、刺されないためには、シーツなど寝具をよく確認しましょう。虫よけ剤を肌や服に塗っておく方法もあります。また、トコジラミは明るいところを好まないの

で、照明をつけたまま寝るのも1つの方法ですが、その場合はアイマスクをつけるとういでしょう。

また、旅先で荷物や衣服に潜んだトコジラミをしっかりと自宅に持ち帰り、繁殖してしまつと駆除はかなり困難です。対策として、旅先では、手荷物をステンレスなどすべりやすい脚がついている台の上やバスルームなどに置くと、虫が潜り込む確率を下げるができます。大きなビニール袋に荷物入れておく手もあります。帰宅したら、衣服をクローゼットなどに直接しまわず、50℃以上の湯に浸す、熱風を数分間当てるなどの方法で処置しておく

とよいとされています。

それでももし家の中でトコジラミを見つけたら、ガムテープで貼り付ける、掃除機で吸い取るなどして、速やかに駆除します。掃除機で吸っても中で生きていては出し続ける可能性がありますので、吸ったゴミはすぐに密閉して捨ててください。

トコジラミに刺された場合の治療は、アレルギー反応の炎症を抑える抗ヒスタミン薬や、免疫の働きを抑えるステロイド薬などの塗り薬が効果的です。かゆみがひどい場合は、かきつぶして悪化させないうちに医療機関を受診してください。もしトコジラミが自宅に繁殖してしまつたら、保健所などに相談しましょう。

ダニによるアレルギー疾患にはホコリと高湿度対策が大切

もう一つ、室内で気をつけたい害虫が「ダニ」です。花粉症がいつまでも続くと思って検査したら、原因はハウスダストだった、ということがあります。室内のアレル

ギー原因物質(アレルギーン)として最も重要とされるのは、ホコリの中に紛れている「コウヒダニ」というダニの一種です。

日本では高温多湿でありながら、住宅の高気密化、高断熱化が進んだため、欧米に比べて10〜25倍もダニ汚染度が高いとされています。なかでも寝具の影響が大きく、枕元の空気のダニ汚染は居間の10倍程度にもなります。

寝具のダニ汚染の防止や除去には、掃除機による吸引と、ダニを通さない高密度な繊維を用いた防ダニ布団カバーなどが有効とされています。ハウスダストアレルギーだとわかつたら、寝具のダニ対策から始めましょう。

ハウスダストによる鼻炎や結膜炎などのアレルギー疾患には、抗ヒスタミン薬の内服や抗ヒスタミン薬・ステロイドなどの点鼻・点眼が、また、気管支喘息には吸入ステロイド薬などが用いられます。また効果が出るまで数カ月かかり、最低3年は治療を続ける必要がありますが、舌下免疫療法も有効性の認められた治療法の1つです。

体のしくみ

前立腺のしくみ編

そうだったんだ



栗の実に似た前立腺 生殖機能をサポート

前立腺は男性にしかない臓器です。恥骨と直腸の間にあり、尿の通り道である尿道を取り囲んでいます(図1)。膀胱や精囊の前方に位置するため、「前立腺」という名前になったようです。重さは約15〜20g、直径3cmほど、体積は10〜20cm³で、大きさも形も栗の実に似ています。また前立腺の中で、尿道と精液の通り道である射精管が合流しています。

前立腺はたくさんの腺管があり、精液の一部である前立腺液を分泌

前立腺は性ホルモンの変化などにより、年齢に伴って徐々に肥大します。肥大してみかんくらいの大きさになることもあります。前立腺は尿道をぐるりと取り囲んでいるため、前立腺が肥大すると、尿道が圧迫されます(図2)。

前立腺肥大症は、尿道が圧迫されて、さまざまな排尿を引き起こす病気です。尿が出にくい、いきま

前立腺の肥大で 排尿トラブルに

します。前立腺液は、精子を保護したり、精子に栄養を与えて、精子の運動を助ける働きをしたりしているといわれます。また前立腺液には、PSA(前立腺特異抗原)というたんぱく質が含まれています。PSAのほとんどは精液中に分泌されますが、一部は血液中にあり、腫瘍マーカーとして前立腺がんの診断に使われています。

ないと尿が十分に出せないなどの排尿症状のほか、頻尿や尿意切迫感、残尿感も起こります。

前立腺がんは、前立腺に正常ではない細胞が出現、それが増殖して起こります。男性のがんで最も罹患数が多いのが前立腺がんです。高齢化や食生活の欧米化などにより、年々増加傾向にあります。がんの早期は症状がないことがほとんどですが、進行すると排尿の症

状が現れます。

前立腺の一部は直腸に接しているため、直腸に指を入れて行う直腸診で前立腺に触れることができ、前立腺肥大症や前立腺がんの重要な診断法になっています。また、PSAが高いなどの理由で、前立腺がんが疑われた場合、麻酔後に直腸から前立腺に細い針を刺して、前立腺の組織を採取(生検)することで確定診断が行われます。

図1 前立腺の位置

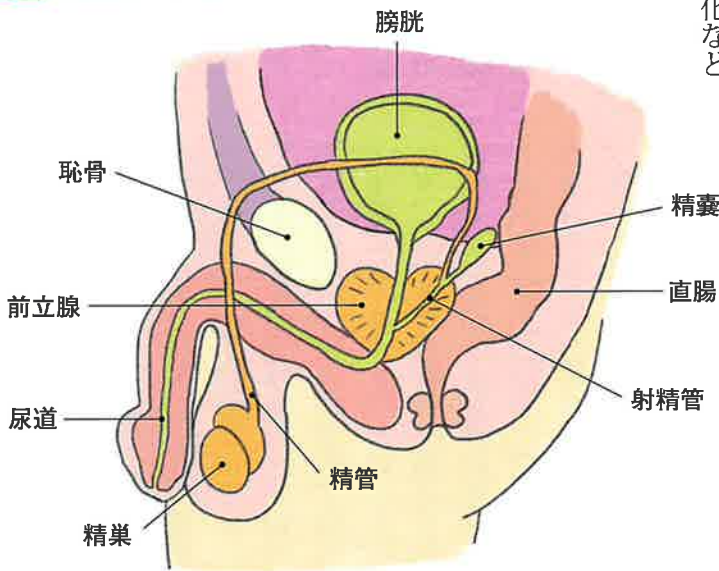
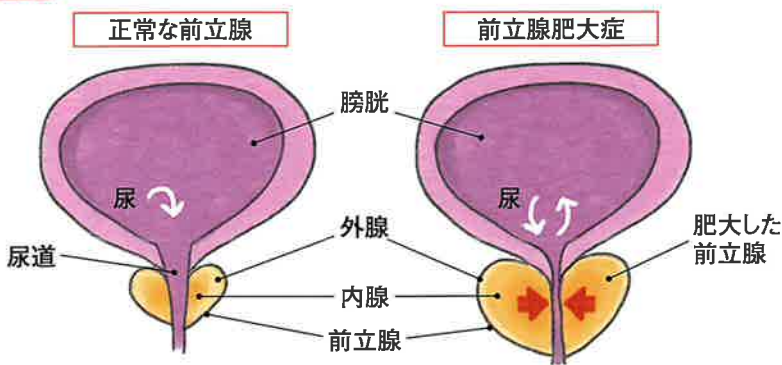


図2 前立腺肥大症



これ便利!

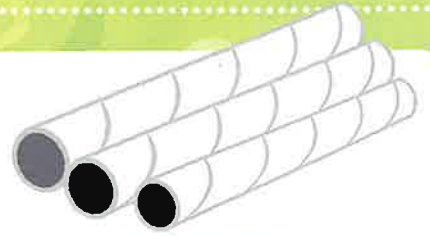
あら簡単!

身近なものを賢く活用して

介護をもっと快適に

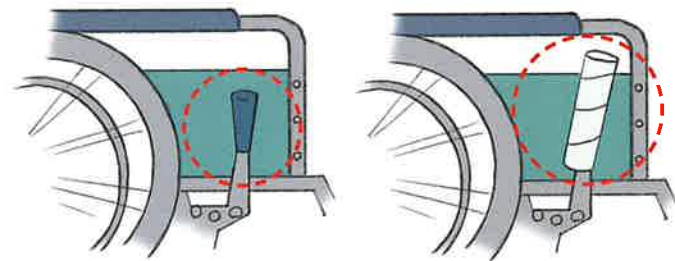
食品包装用ラップフィルムの芯

食品包装用ラップフィルムの芯（以下、ラップの芯）は、程よい長さで強度があるので、ちょっとした工夫で介護生活が快適になります。



車椅子のサイドブレーキ延長として

ブレーキ部分に、ラップの芯を被せるだけ。力が必要なブレーキ操作も、ラップの芯で長さが出るので、少ない力で動かすことができます（テコの原理）。ただし、腕がラップの芯にぶつかり、ブレーキのロックが外れることもまれにあるので、注意しましょう。



マジックハンドとして

ベッドに寝たままで照明スイッチのオンオフ、手が届きにくいカーテンや窓の開け閉めなど、ラップの芯をマジックハンド代わりに使うことができます。



のれん、Tシャツ、余った布など

蓄尿・採尿バッグカバー

蓄尿・採尿バッグ（尿を溜めておくビニール製のバッグ）は、そのままだと尿の色や量が見えてしまいます。着なくなったTシャツやカフェカーテン、のれんでカバーしてみましょう。

●Tシャツの裾を切って被せたり、大きめの巾着袋に入れたり、のれんやカフェカーテンの端を縫って利用しても。ひもがあるものは外出時も便利です。



滑り止めシート

きれいな色も登場している滑り止めシート。カーペットの下に敷くだけでなく、さまざまな使い道があります。

●車椅子クッション、ソファの下



●滑り止めとして



●ベッドの足元



●ランチョンマットとして



医療機関で処方される薬を知ろう!

点眼薬
(抗菌薬・抗ウイルス薬・その他)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。

今回は、点眼薬のうち、細菌やウイルス、真菌など病原体の感染による結膜炎や角膜炎に有効な抗菌薬、抗ウイルス薬、抗真菌薬と、白内障、緑内障の治療に用いられる主な処方点眼薬（一部、眼軟膏を含む）をご紹介します。



目の中央部のいわゆる黒目・茶目などと呼ばれる部分は「角膜」、白目の部分からまぶたの裏側にかけては「結膜」という、いずれも

透明な膜に包まれています。角膜や結膜は常に涙で覆われ、清潔に保たれています。しかし、外部から細菌やウイルスなどが入って感染すると、目やに、過剰な涙、痛み、充血などを伴う角膜炎や結膜炎を引き起こすことがあります。こうした病気の治療には、病原体の種類などによって、次のような薬が処方されます。

抗菌薬

細菌感染による結膜炎、角膜炎の場合には、抗菌薬（抗生物質）が使われます。抗菌薬は細菌の種類や症状などによって使い分けられます。クラミジア性結膜炎など一部の細菌感染症では、眼軟膏や内服薬が処方されることもあります。抗菌薬の点眼薬は、指示された回数と期間を守って使うことが大切です。

抗菌薬は、ウイルスや真菌など細菌以外の病原体には効果がありませんが、症状が激しかったり長引いたりする場合には、細菌との混合感染を防ぐため、抗菌薬が処方されることもあります。

抗ウイルス薬

ウイルス感染による目のポピュラーな病気に、流行性角結膜炎（は

やり目）があります。多くはアデノウイルスと呼ばれるウイルスの感染によるもので、感染力が強く、学校などで流行することがあります。残念ながらこのアデノウイルスには有効な特効薬はありません。外用の抗ウイルス薬が有効な目の病気としては、単純ヘルペスウイルス角膜炎があり、アシクロピルの眼軟膏が保険適用となっています。

抗真菌薬

カビの一種が目に入って起きる病気が、真菌性角膜炎です。真菌が眼球内に入って眼内炎を引き起こす場合もあります。日本ではピマシリンという薬が治療用の点眼薬、または眼軟膏として処方されます。



緑内障は、主に眼圧が上がることで、見る機能を担う視神経がダメージを受ける病気です。進行すると見える範囲（視野）が次第に狭くなり、長期的には失明に至ることもあります。このため、眼圧を下げる薬や視神経を保護する働きを持つ薬が用いられたり、

場合によっては手術が行われます。緑内障の進行をくい止めるには、目の検査を定期的に受け、なるべく早期に発見することが大切です。眼圧を下げる仕組みは薬によってさまざま、多種類の薬剤の中から、個々の患者さんに合ったものが用いられます。病気が進行した場合や進行が速い場合には、複数の薬を組み合わせて用いることがあります。

白内障は、目のレンズの働きをする水晶体が濁って見えにくくなる病気で、60歳代では7〜8割、70歳代では8〜9割の人が罹るとされています。進行した場合には、薬による有効な治療はなく、濁ってしまった水晶体を取り除いて眼内レンズに置き換える手術が行われます。

初期の軽度の白内障に対しては、濁りの進行を予防する薬として、ピレノキシンやグルタチオンが点眼薬として処方されることがあります。



「続パラリンピック」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。

アーチェリー

離れた的に向かって弓(ボウ)から矢を放ち、矢が当たった位置の点数の合計を競い合う競技。障害の程度に応じて車いすと立位のクラスがあり、また男女別の個人戦と男女ペアのチーム戦がある。弓には、一般的な弓(リカーブ)と上下に滑車がついた弓(コンパウンド)の2種類がある。障害に応じて、補助道具の使用や、矢を放つ際に口や足を使うことなども認められており、各選手が工夫してフォームを改造している。

カヌー

競技用の「カヤック」または「ヴァー」という細長い舟に乗り、200mの直線レーンを漕走しスプリントタイムを競う競技。一般にアウトドアとしても人気の高いカヤックでは、両側に水かき(ブレード)がついたパドルという櫂(かい)を使って漕ぎ進める。直進しやすいが、安定性や回転性が低く乗りこなすのが難しい。ヴァーには片側に浮き具(アウトリガー)がついていて安定しやすいが、片側にブレードがついたパドルで漕ぐので直進しづらい。

ゴールボール

バレーボールと同じ広さのコートで、バスケットボール大のボールをゴールに向けて互いに投げ合い得点を競う、障害者スポーツ独自の競技。全員が目隠し(アイシェード)を装着し全盲の状態プレーする。最大6人のチームで、コート上には3人が出場。ボールには鈴が入っており、選手たちはその音や相手選手の動く気配など、かすかな音や感覚を頼りにプレーするので、試合は静寂の中で行われ、観客は声を出して応援することはできない。

卓球

第1回ローマパラリンピック大会(1960年)から正式競技で歴史が長く、日本人が初めてパラリンピックで金メダルを獲得した競技。義足や車いす、杖で体を支えるなど様々な障害の選手が3部門11クラスに分かれて順位を競う。知的障害者も参加できる数少ない競技の1つ。ラケットやボール、卓球台のサイズやネットの高さなどは一般の卓球と同じ。ルールも基本的には一般の卓球に準じており、障害を考慮して一部ルール変更されている。

馬術

選手と馬が一体となって演技を行い、技の正確性や芸術性を競う馬場馬術競技。個人で行う規定演技、団体で行う規定演技、音楽に合わせて演技を組み入れる自由演技(フリースタイル)がある。パラリンピックでは唯一、採点で順位が決まる競技。採点では、運動課題ごとに正確さ、ペース、活発さ、調和などの着眼点があり、馬の姿勢や肢運びなどの美しさも採点に影響する。なお今回のパリ大会では、ヴェルサイユ宮殿で競技が行われる。

バドミントン

アジアを中心に競技人口が多いバドミントンは、2020東京大会から正式競技に採用された。「車いす」と、上肢障害・下肢障害・低身長「立位」のカテゴリーに分かれ、同程度の障害の選手ごとにクラス分けして試合を行う。車いすにはバドミントンに適した工夫が凝らしてある。シングルスとダブルスがあり、障害のクラスごとに使用するコートの広さが大きく変わる。狭いコートでも、狭いからこそその攻撃のテンポの速さや駆け引きも見どころ。

パワーリフティング

下肢障害の選手が、上半身の力でバーベルを持ち上げるベンチプレス競技。ベンチプレス台に横たわり、脚を伸ばした状態で競技する。ラックからバーベルを外して静止し、審判の合図で胸まで下ろし、再びバーベルを上げるという一連の試技を、各選手が3回ずつ行う。入場から試技開始までには制限時間があり、成功・失敗は3人の審判で判定される。バーベルを上げる時間はわずか3秒ほどだが、選手たちの集中力や精神力は見応えがある。

ブラインドフットボール

全盲から光覚までの選手のみが出場できる。1チームは、フィールドプレーヤー4人と晴眼または弱視のゴールキーパーの合計5人。フィールドプレーヤーはアイマスクを装着する。使用するピッチやボールはフットサルと同じ大きさ。ボールは転がるとシャカシャカと音が出る仕組みで、選手はボールの音や仲間の声、コーラーと呼ばれるガイドのゴールの位置を知らせる声、ゴールをたたく音などを頼りに、ドリブルやパスでボールをゴールまで運ぶ。

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

カトレア Cattleya



花期 品種により異なる
花言葉 優雅な貴婦人
あなたは美しい

あでやかに大きく咲き誇るカトレアは、「花の女王」と讃えられ、2万種類以上もあるといわれる洋ランの中でも、群を抜いて華やかです。

中南米の熱帯地方が原産の花で、英国の高名な園芸家であるウィリアム・カトレイという人によって発見されたことから、カトレアと名付けられました。ブラジル原産の花をヨーロッパに持ち帰って開花させるまでには、何年もかかったそうです。その後交配が重ねられ、明治期に日本に入ってきたといわれます。

花色は紅紫を中心に、ピンク、白、黄、オレンジ、青、緑などとトロピカルで多彩です。花の大きさは、数センチのミニカトレアか

ら、20センチもある大輪系までさまざまです。また品種によって花期が異なるので、春夏秋冬、それぞれの季節ごとに楽しめます。

鉢植えで観賞されることが多いのですが、切り花でも1週間くらいは長持ちしますし、コサージュやブーケにもよく用いられます。

凛としてエレガントな姿だけでなく、香りも華やかで品がよいので、優雅で前向きな気持ちになれるとして、プレゼントなどに喜ばれます。

高価な花ですが、近年では、大量生産により手ごろな価格で買えるものも出ています。一輪だけでもゴージャスな雰囲気になりますから、時には自分への贈り物にしてみてもよいですね。

スタッフ紹介



知田 望優里

今年も暑い夏がやってきましたが、皆様どうお過ごしですか。毎日暑くて冷房が欠かせませんね。電気代も高くつくので私も節約しなければと思っています。皆様も熱中症には十分お気をつけください。

一緒に頑張って暑い夏を乗り切りましょう。



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

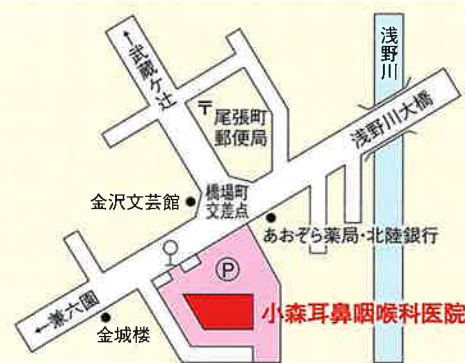
	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 1:30~5:30	○	○	○	△	○	△
						3:00まで

※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