

小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.31



ご挨拶

院長 小森 貴



日差しの強い季節になりました。冬場だけでなく、暑くなってくると下痢や腹痛を起こす人が増えてきます。

数回の下痢の後、食欲

も出て回復するならば、たいてい寝冷えや冷たい飲料の飲み過ぎ、食べ過ぎ、疲労などが原因であり心配はありません。しかし食中毒による下痢の場合、特に腹痛に伴う高熱、水のような下痢の繰り返し、血便などがあるときは、一刻も早く医療機関を受診してください。

夏季食中毒は、主にサルモネラ菌、腸炎ビブリオ、黄色ブドウ球菌の三大原因菌や、O157に代表される腸管病原性大腸菌などにより生じます。

これらの菌による食中毒予防の三原則は、原因菌を「つけない」「増やさない」「殺す」を心がけることです。食中毒は、飲食店だけでなく家庭でも多発していますので、以下のことに気をつけましょう。

- ① 生鮮食品は新鮮な食材を購入し、購入後は寄り道せずに帰宅してすぐ冷蔵庫へ。
 - ② 帰宅後や調理の前後、食事前などの手洗いはせっけんを使い、手のひらだけでなく、二の腕から手の甲、指先まで流水で十分洗う。
 - ③ 菌の繁殖を防ぐため、冷蔵庫の温度は10℃以下、冷凍庫の温度は-15℃以下に維持。
 - ④ 冷蔵庫に入れたら安心だと過信せず、なるべく早く食べきる。
 - ⑤ 調理器具やふきん、まな板、スポンジは、よく洗い乾かす。肉や魚を調理したら、その都度熱湯や天日干しで消毒。
- なお、下痢などによる脱水症状を防ぐために、一般にはスポーツドリンクなど、電解質を含む飲料の摂取が勧められています。
- 食中毒は、秋になってもまだまだ発生します。油断せずに予防に留意して、元気に毎日をお過ごしください。

夏バテ・残暑バテから体を守る生活法

夏バテの

余波はジワッとやってくる！

「疲れるなあ、食欲もないし、だるいなあ……、
きつと夏バテだ」というあなた、本当にそうならい
いのですが、たかが夏バテと甘くみていると、思わ
ぬ病気につながることもあります。

この季節、早め早めの夏バテ予防と解消を心
かけ、疲れた体をリフレッシュさせてみませんか。



人間は暑くなれば汗をかき、脈拍を上げ、血管を広げて血液を体中に勢いよく流し、体温を調節しています。それが何らかの原因で損なわれると、体に異変が出てくるのです。

その原因はなんと、「冷え」。酷暑と冷えにさらされた体が「悲鳴」を上げている、と

室内外の温度差が大きなストレスに

現代の家庭やオフィスは、これでもかというくらい過冷房状態です。また、一歩外に出るとアスファルトの照り返しや自動車の排気ガスなどが混ざり合ったしゃく

熱地獄。室内外の温度差が10℃以上開くこともまれではありません。

もともと人間の体温調節機能の限界は、5℃程度といわれています。一日に何度も室内からの出入りを繰り返して、室内外の温度差を感じるたびに自律神経に大きなストレスがかかっても不思議ではないのです。

この結果、夏なのに血行が悪くなる、汗をかけない、などという不思議な現象が体に現れ、腎臓や膀胱、さらに胃や腸などの内臓疾患まで引き起こすこともあるのです。

つまり、現代の夏バテは、生活環境とエアコンが作りだした現代病というわけです。昔のような暑さによる単純な夏バテとは性質がかなり違って、ジワッと体をむしばむのです。

一日一回大汗をかこう！

夏バテ解消には体を冷やさず、一日一度は大汗をかくのが一番です。朝夕の比較的涼しいうちにウォーキングやストレッチをするのもいいでしょう。また、エアコンはなるべく避けて、どうしても使用する場合は高めの温度に設定するよう心がけてください。

とはいえ、オフィスに一日中いるようなビジネスマンやビジネスウーマンには、それもなかなか困難です。そんな場合は、帰宅後にぬるめのお湯をバスタブに張り、腰まで浸かる半身浴が効果的です。30分も入っていれば、新陳代謝がグーンと高まり心身ともにリフレッシュしてきます。

また、消化のよいものや、ヤマ

あなたの夏バテ・残暑バテ度チェック25

- 一晩寝ても疲れがとれない。
- いくら寝ても、とにかく眠い。ついつい寝坊してしまう。
- 朝、鏡をみたら目の下にくまができていた。
- 食欲がない。朝食はコーヒーや紅茶ですませてしまう。
- 電車の混雑が耐えられない。
- 室内と室外の温度差で目まいを感じることもある。
- 家事や仕事をする気力がない。
- 日中はいつもクーラーをつけている。
- 頭がボーッとして集中力がない。
- 昼食はそうめんやざるそばなど、冷たいものばかり食べている。
- 暑さのために頭痛や発熱を感じることもある。
- 昼寝のつもりが、ついつい2、3時間横になってしまう。
- のどが渇くので、水分を取りすぎている。
- ちょっとした階段や坂の昇り降りですぐ息切れ、どうきを感じる。
- 下痢が続く、おう吐することもある。
- 尿の色がおかしい。トイレの回数も多くなった。
- 首や肩のこりが激しい。
- 下肢に疲れがたまり、ふくらはぎをもむと痛む。
- 外出先でベンチなどを見つけるとすぐに座ってしまう。
- 運動など、とてもしる気になれない。
- ダイエットをしているわけでもないのに、体重が減った。
- ふるは暑いので、夏はもっぱらシャワーだ。
- 夏になると性欲が減退する。
- 寝苦しくて、寝つくまでに時間がかかる。
- 一晩中、クーラーをつけて寝る。

20個以上……かなり重症の夏バテです。他の病気が隠れているかもしれません。この状態が続くようなら医療機関で診察を受けて!

12~19個……相当お疲れですね。生活習慣や食生活を見直して、体のリズムを整えて!

6~11個……平均的な夏バテです。この特集などを参考に、心身をリフレッシュさせてください。

5個以下……まったく問題ないようです。ただ、下痢、尿の色と回数、どうきなどの項目にチェックがある場合は要注意。



冷え・貧血にも効くストレッチ
仰向けの状態から両手で腰を支えながら持ち上げ、ひざを曲げて10秒。まっすぐ伸ばして10秒を5

夏バテ・残暑バテの予防と解消にはこの裏ワザを

イモ、豚肉、ニガウリ、ニンニクなどビタミンA、B、C、E類を多く含んだ食材を積極的に食べるようにしてください。
さあ、チェック表であなたの体調をチェックして、もし夏バテ気味なら、少しでも早く体調を回復させましょう。

キャベツで食欲増進

回すつ。足を伸ばしたとき、片方の足のつま先が床と並行になるように曲げるとふくらはぎのストレッチング効果もあります。無理をしないように左右交互に繰り返します。下半身の筋肉強化と血液循環を促し、冷え性・貧血などの改善と夏バテ解消に効果があります。

胃腸の働きを整えて食欲をとり戻すためにお勧めしたいのが、キャベツです。



キャベツには胃腸の働きを整えるジアスターゼなどの酵素やビタミン類が豊富に含まれています。塩漬けやサラダでバリバリ食べてもよいのですが、できればぬか漬けにしたキャベツの葉を一日一枚程度食べてください。胃腸の働きが活発になり、食欲増進間違いなし。便通もよく

なります。

ビールはゆっくり飲む

ビールには、善玉コレステロールを増やして血管内に付着した老廃物を取り除く働きや、血行を促し循環器系の病気のリスクを軽減させる効果などが報告されています。また、ビールを飲むとガストリンというホルモンが分泌し、胃液が豊富に出てくるので、適度に飲めば食欲増進にもつながります。

ただし、一日中瓶一本程度を、ゆっくり飲むようにしてください。早飲み、飲み過ぎは禁物です。

シャワーはバスタブの中で

入浴は、ぬるめのお湯にゆったり浸かった方が血行もよくなり、心身ともにリラックスするのですが、どうしても面倒でシャワーという人は浴槽の中で浴びましょう。浴びている間にお湯がひざ下までたまり、足全体を温めるのでむくみやだるさを解消します。



とつたの
熱中症
急手
当

熱中症がひどいときには、命の危険を伴つこともあります。一刻も早く、状態やその場にに応じた適切な対処が必要です。



体温が下がるまでぬれタオルなどで体を冷やす



意識があるときは、冷えたスポーツドリンクなどを与える。



風を送る上着などであおいでもOK

意識がない!

即救急車を!!

意識がもうろうとしてきた!

から注意しましょう。

体温は、体の中で生じる熱と、汗などをかいて失う熱のバランスによって37℃前後に保たれています。それが夏の炎天下でスポーツをしたり、高温多湿の密閉されたところで作業をしたりすると、体温調節の機能が狂ってしまい、熱中症になります。

熱中症がおこると、最初は頭痛や目まい、吐き気がします。大量に汗をかくので脱水も起こります。脱水が起こったとき、最初はのどが渴きますが、そのうち渴かなくなつて汗も出なくなり、これは大変危険なサインです。そうなると体温が上昇し続け、40℃以上になれば脳は耐えられず意識はもうろうとし、生命を失うこともあります。

熱中症かなと思つた時は、すぐに倒れた人を涼しい木陰やクーラーのある部屋に運び、濡れタオルなどをあて、体温が下がるまで冷やしてください。病院へ運ぶときも、冷やしながら行きます。手足はさすつてあげましょう。そして意識があるときには、塩分を含むスポーツドリンクなどを飲ませます。

熱中症は、体力のない高齢者が直射日光に当たりすぎてもおきます。また、乳幼児が真夏の密閉した車中におかれたときは、短時間で発症しますから注意しましょう。

熱中症を予防するには…

- (1) 夏の外出時には帽子をかぶり、衣類は通気性、吸収性のよいものにする。
- (2) 夏にスポーツをするときは、水分と塩分、休憩もしっかりとる
- (3) 海水浴などに行く前日は、睡眠不足や飲み過ぎに気をつける。
- (4) レジャー時は無理のない計画を立て、炎天下で過ごす時間をセーブする。

簡単!

ツボを押さえて すっきり生活



監修

東京女子医科大学附属東洋医学研究所
所長 代田文彦氏

ツボ刺激に役立つ道具

ツボを押すときは、指だけでなく、身近なさまざまな道具でも有効です。

■ボールペンのキャップ側

ツボ押し棒代わりに使います。歯ブラシの持ち手の先や、割りばし、口紅のケースなど、先があまりとがっていないものなら、何でもOK。

■ヘアブラシ

軽くトントンとたたくようにして使用。ブラシは毛先が丸いものがベター。広範囲のツボを刺激できます。

■ヘアピン

とがっている方でなく丸い方を用いて、指先など狭い部分のツボを刺激。20本くらいゴムで束ねて、広範囲のツボ刺激にも。つまようじでもできます。

■ゴルフボール

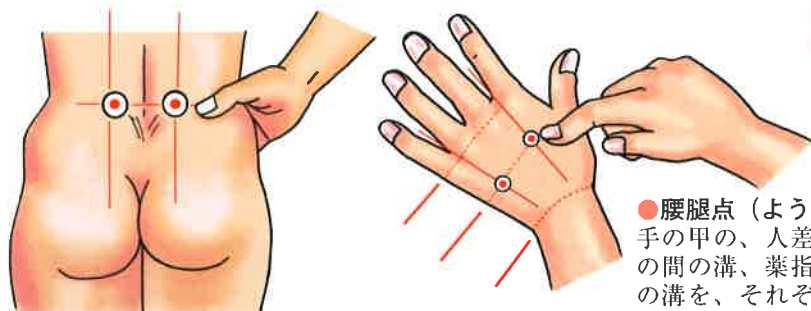
足の裏で転がしたり踏んだり、手のひらで挟んで転がします。殻つきクルミや、テニスボールなどでも。

■傘の柄

持ち手の曲がりを利用して、背中など届きにくいところの刺激に。

「腰痛に効くツボ」

- 腰腿点(ようたいてん)
- 昆侖(こんろん)
- 大腸俞(だいちょうゆ)
- 腎俞(じんゆ)



●腰腿点(ようたいてん)

手の甲の、人差し指と中指の間の溝、薬指と小指の間の溝を、それぞれ手首の方に向かってたどり、骨が合流する手前のくぼみ。ツボのくぼみの縁を、円を描くように押す。

●腎俞(じんゆ)

おへその高さで、背骨から指2本分外側(左右にあり)。両手でウエストを持って、親指でツボを押しながら後ろに反るようにして刺激。

●大腸俞(だいちょうゆ)

腎俞より、さらに下。腰の高さ(骨盤の上端)で、背骨から指2本分外側(左右にあり)。そのあたりで一番感じるところを押してみる。



●昆侖(こんろん)

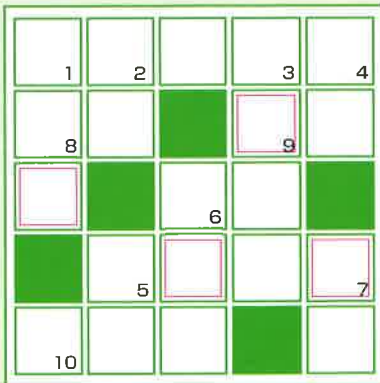
足首後ろで、アキレスけんと外くるぶしの間。外くるぶしの頂点から、アキレスけんの方になで下ろした、一番深いくぼみ。親指と人差し指でアキレスけんをつまむようにして刺激。

Cross Word

クロスワード パズル Puzzle



□内の文字を適当に並べて健康キーワードを見つけてください。(答えは次のページの下)



キーワードのヒント:

これを「付けない」、「増やさない」、「殺す」が食中毒予防の3原則

●タテのかぎ

1. 生命○○、火災○○、損害○○など、将来の不安に備えて入る
2. インドシナ半島中央部にある王国
3. 夏場にピークを迎えるイカ釣り船などの明かり
4. 船のハンドル。右に回すことを面○○という
5. 信号、日の丸、消防車に共通の色
6. 虫歯になるところなる
7. 朝顔、夕立、花火、祭りは夏を詠む俳句の○○

●ヨコのかぎ

1. 富山湾などでとれる光を発するイカ
5. いまで言うデートのこと
6. 東洋医学でツボを刺激するために行われる治療法
8. 文字の行間などに引く線
9. 薬も人によって○○加減が必要
10. やっぱり夏の夜はこれを着て夕涼み

げんき レシピ

辻学園専門学校教授 医学博士
広田孝子

大豆や豆腐には、イソフラボンという黄色い色素が多く含まれています。イソフラボンには女性ホルモン様の弱い作用があり、豆腐を多く食べる習慣のある人たちには、ホットフラッシュ（急なほてり）などの更年期障害が表れにくいのではないかと考えられています。この他、イソフラボンは男性には前立腺がんの予防効果が、また大豆たんばくにはコレステロール低下作用も期待できるでしょう。



中国風 冷や奴

①豆腐は2等分し、冷蔵庫で冷やす。ザーサイは洗ってから塩を抜き、粗くみじん切りにする。白ねぎは小口切りにする。②鍋にしょうゆ、酒、酢、砂糖を入れてひと煮立ちさせ、火から下ろしてしょうが汁、粗くすりつぶした白ごまを加えてたれを作り、あら熱をとって冷蔵庫で冷やす。③器に豆腐を盛り、上にザーサイ、白ねぎをのせ、②のたれをかける。

● 作り方 ●

- ◎豆腐(絹ごし)……………1丁
◎ザーサイ……………16g
◎白ねぎ……………10分の1本
*たれ
しょうゆ……………小さじ3と3分の1
酒……………大きじ1と3分の1
酢……………小さじ1と4分の1
砂糖……………小さじ2
しょうが汁……………10g
白ごま……………小さじ2

材料…2人分
調理時間…30分



ぎせい 豆腐

材料…2人分
調理時間…10分

- ◎豆腐(木綿)……………1丁
◎ひじき(乾燥)……………6g
◎ごぼう……………12分の1本
◎にんじん……………4分の1本
◎干しいたけ……………2枚
◎さやいんげん……………3〜4本
◎卵……………1個
*味付け調味料
砂糖……………小さじ1と4分の1
しょうゆ……………小さじ4分の3
塩……………小さじ5分の2
◎けしの実、サラダ油……………各適量

● 作り方 ●

①豆腐は湯通しして、しっかり水を切り、手でちぎっておく。ひじきはもどしておく。ごぼうはさががきにしてゆでる。にんじんは5センチ長さの細切りにしてゆでる。干しいたけはもどし、薄切りにする。さやいんげんはゆで、斜めに細切りにする。②ボウルに①を全部加え、卵を割りほぐして加え、味付け調味料を入れて混ぜ合わせる。③卵焼き器を熱し、油をよくなじませ、②を入れて表面を平らにし、けしの実を振る。④③にふたをし、弱火で両面を焼く。切り分けて器に盛る。

| 栄養価(1人分) | ぎせい豆腐 | 中国風冷や奴 | 1日所要量 |
|----------|---------|---------|---------------|
| エネルギー | 180kcal | 140kcal | 1500~2300kcal |
| たんぱく質 | 14g | 10g | 55~70g |
| カルシウム | 250mg | 120mg | 600mg |
| ビタミンK | 35μg | 20μg | 60~65μg |
| 葉酸 | 50μg | 30μg | 200μg |
| カリウム | 500mg | 370mg | 2~3.5g |

クロスワードパズルの答え 細菌(さいきん)



これから食中毒のシーズン。その原因のほとんどは細菌です。食中毒の予防のためには、手指や調理器具をよく洗って細菌を「付けない」、食品を冷蔵庫や冷凍庫に保管して細菌を「増やさない」、そして食品についてしまった細菌を加熱などによって「殺す」ことが大切です。

ニ ュ ー ス な 病 気

物 知 り メ モ



40歳以上の中高年は要注意！

進行すれば失明の可能性も！

眼圧が正常範囲内でも緑内障を発症

正常眼圧緑内障

緑内障は何らかの原因で視野（見える範囲）が狭くなる病気です。進行すると失明する恐れが高く、日本では失明原因の第2位に挙げられているほどです。40歳以上の30人に1人、全国では200万人以上がこの病気にかかっているといわれています。

原因は今のところよく分かっていませんが、従来は、眼圧の上昇が大きく関係しているといわれていました。ところが、眼圧が正常範囲内（10〜20mmHg）でも緑内障になることがあり、特に日本人にはこのタイプ（正常眼圧緑内障）の方が多いといわれています。

緑内障は初期から目が重く感じるなど、何らかの症状がでると思われてきました。ただ正常眼圧緑内障はよほど悪くならないと自覚症状が表れないので、かなり進行するまで本人も病気だという認識を持ちづらく、失明寸前まで放置されてしまうケースも多々あります。これがこの病気の恐ろしいところです。

正常眼圧緑内障の治療の決め手は、緑内障全てにいえることですが、早期発見です。早く発見できれば眼圧を下げる点眼薬などで、長期間にわたり進行を抑制することも可能です。手術の必要もありません。

ただ、前に述べたように、眼圧が正常範囲内でも、しかも無症状のため、定期健診などで眼圧検査をしてもなかなか発見しづらいのです。ですから、40歳を過ぎたら目の異常を特に感じなくても、眼科を受診するなどして眼底検査で視神経を調べてもらったり、視野検査で視野の異常を調べてもらうようにしてください。

何らかの異常が見つかった場合には、迷わず専門医の診察を受けるようにしてください。

日本人の1000人に1人が発症!?

睡眠中の突然死の原因に

独特の心電図波形に注意

ブルガダ症候群

不整脈などの異常がないのに、ある日突然、失神や夜間の心停止を起こす……こうした原因不明の突然死を調べると、過去に独特の心電図波形がみられていたことが分かってきました。心電図波形の異常以外は、体のどこにも異常がなく、電解質などの検査データも正常。それなのに、血液を送り出す心室の拍動が急に規則性を失い、「最も危険な不整脈」といわれる心室細動を起こして、失神したり、最悪の場合は睡眠中の突然死に至ることもあるのです。

この病気は、1992年にベルギーのP・ブルガダ氏が発表したことから、「ブルガダ症候群」と呼ばれています。

以前から原因不明とされていた、中年男性を中心とした睡眠中の心停止が、現在ではその多くがブルガダ症候群によるものと考えられるようになってきました。まだ研究が始まったばかりで正確なところはわかりませんが、日本でもおよそ1000人に1人の割合でブルガダ心電図波形が見られるといえます。また、関西医科大学のグループの調査では、健康診断で心臓に「異常なし」だった中高年男性の約2%に、この波形が認められています。

もちろん、この波形の人がすべて心室細動を起こすわけではありませんが、発作が予期できないため、失神の経験があるようなハイリスクの人では、心拍をコントロールする除細動器を埋め込んで突然死に備えます。それ以外の人では、ストレスをためたり、睡眠不足にならないように注意することが大切です。いずれにせよ家族に突然死した人がいたり、失神を経験した人は、ブルガダ波形に詳しい専門家を受診した方がよいでしょう。

ひとくち病気解説

おたふくかぜ

おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)は、ムンプスウイルスによって発病する、2歳ころから小学生まで広い年齢の子どもがかかる感染症です。感染力が強いので、学校や地域ごとにしばしば流行します。

感染すると2〜3週間の潜伏期間ののち、耳の下にある耳下腺(唾液がでるところ)を中心に、ほお、あごなどが腫れてきます。腫れは片方だけのこともあります。最初に一方が腫れ、2〜3日してもう一方が腫れてくることも多く、顔が下膨れに腫れる様子が「おたふく」に似ていることから、この名前がついています。

最初は耳の下が痛むので、小さな子どもならしきりに耳のあたりを触ったり、ものをかむのを嫌がったりすることがあります。また、耳下腺が腫れると同時に、多くは38〜39℃の熱が出ます。普通は熱や腫れは1週間位で治まりますが、合併症をおこしやすいので気をつけなければいけません。

合併症として最も多いのは無菌性髄膜炎です。おたふくかぜを発病すれば検査値上の発症率はとても多いと言われており、併発すれば発熱、おう吐、頭痛といった細菌性髄膜炎と似た症状が見られます。しかし比較的軽い場合

が多く、細菌性髄膜炎のように後遺症が残ったり、命にかかわるようなことはありません。

その他に、肺炎、難聴などを併発することもあります。難聴はおたふくかぜにかかった子どものうち、2万人に1人位の割合でおきています。気づきにくいので注意が必要です。また、思春期以降にかかった場合は、卵巣炎・睾丸炎などを起こすこともあります。幼児期にかからずに、大きくなってから感染するとより重くなる可能性があります。

おたふくかぜは、一度かかると生涯免疫ができます。しかし、自然感染すると、高熱が出て、腫れや痛みで食事できなくなるなど、苦しい思いをすることも少なくありません。

流行時には、特に就学児童や幼稚園、保育園に通う幼児はかかりやすくなります。自然感染による合併症の危険や苦痛を避けるには、任意の予防接種(保護者の希望により自費で行うもの)がありますから、集団生活に入る前に接種しておくのも方法でしょう。



〈スタッフ紹介〉



おけよし 桶葎 昌代

太陽の日ざしがまぶしい季節となりました。皆さん今年の夏はどうお過ごしでしょうか？
私は主人との約束で春ごろから愛娘(6歳)と共にスイミングに行き、ダイエットに励んでいます。
この夏は、活動的な私になりたいと思っています。



- 診察科目 耳鼻咽喉科、気管食道科 手術および入院施設有り
- 診療時間 月 曜/AM8:30~12:00 PM1:30~5:00
火曜~金曜/AM8:30~12:00 PM1:30~5:30
土 曜/AM8:30~12:00 PM1:30~3:00
日・祝祭日・木曜日午後休診

金沢市橋場町3番9号 TEL.076 (221) 5027
Mail address : komori@ishikawa.med.or.jp
Home page address : http://www4.ocn.ne.jp/~komori/

小森耳鼻咽喉科医院

