

# 小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.32



ご挨拶

院長 小森 貴



ごすための寝具選びについて少しご説明しましょう。

寝具の好みには個人差がありますが、基本的には、仰向けに寝たときにも直立時と同様に、首から腰にかけてのS字型カーブを維持できるような枕や敷き布団の使用が理想的です。

枕のほど良い高さは、仰向けに寝て頭を載せたとき首が自然に湾曲する、3〜6センチくらいです。体格によって適した高さは変わりますから、じっくりくものが見つかるまで試しましょう。また、ヒトは一晚に平均して20〜30回もの寝返りをうつといえますから、サイズは大きめのものを選びましょう。真ん中がへこんでいて外側が高い形の方が、横向きに寝るときに楽です。そして頭だけでなく、首や肩口まで枕に載せて支えるようにすることが、首から背中の筋肉に負担をかけないで眠るためのポイントです。

敷き布団には、体重を分散して支える硬さが必要です。仰向けに寝てお尻や背中が沈んでしまうものでは柔らかすぎですし、横向きに寝て圧迫感があるのでは硬すぎます。ベッドなら、マットレスの表面はある程度の柔らかさがあつて、芯はしっかりと硬いものがよいでしょう。

なお、寝ている間には夏でなくてもかなり汗をかいています。綿、羽毛など、吸湿性・放湿性の高い寝具を使い、こまめに干したり布団乾燥機で乾かすようにしましょう。

皆様が快適な睡眠をとって、健康的に秋を過ごされますことを願っております。

「二人で軽やかに乗り越える、女と男の更年期」

## 特集

# 更年期障害

## 沈まずに、明るく、前向きな生活を！

全身のけん怠感やめまいなど、さまざまな不定愁訴に悩まされる更年期障害。従来は女性ホルモンの減少で起こる、閉経期前後の女性特有の症状だと思われていました。ところが最近、男性にも更年期があり、40代以降の男性では、7割程度もの方がさまざまな障害を感じているということがわかってきました。

### 自分に最適な治療法を 選ぶ

女性の更年期障害は卵巣から分泌される女性ホルモンの一つ、エストロゲンが急激に減少することにより引き起こされます。エストロゲンは女性の若さを保つホルモンですが、このホルモンの分泌量が減少すると、ホルモン分泌の司令塔である視床下部が再び分泌を促すために、過剰に働くことになります。視床下部は自律神経のコントロール中枢でもあるため、自律神経にも影響を与え、結果的に体にさまざまな不調を引き起こしてしまうというわけです。更年期の女性の体はともデリケートな状態にあるといえ、「まるで自分の体じゃないみたいで不安」とさまざまな不定愁訴を訴える声が聞か

れるのも当然なのです。

最近では、治療に女性ホルモン（エストロゲン）の補充療法を取り入れる医療施設もありますが、更年期障害はエストロゲンの欠乏のほか、本人の性格や社会的環境要因、加齢などさまざまな因子が重なって発症することも多いので、十分な検査を受けることが勧められます。その上で原因を見つけ、漢方治療やカウンセリングによる心のケアなど、あなたの体と症状に一番適した、納得できる治療法を受けるようにするとよいでしょう。

### 「男性の更年期」による 不定愁訴も増加

また、実は更年期障害の女性と同じように、40歳以降の男性でも疲れ、めまい、のぼせ、抑うつ、

性機能の低下などに悩む人が多いことがわかってきました。男性も40歳を超えるころになると、男性ホルモン（テストステロン）の分泌量が徐々に低下してホルモンバランスが崩れるため、不調が目立ってきます。また、40代から50代にかけては、家庭的にも、社会的にも責任が一段と大きくなる年代であることから、さまざまなストレスが原因となって不定愁訴が表れます。それらを最近は一とくくりにして、「男性の更年期障害」と見なすようになっていきます。

従来は、男性ホルモンの影響よりも、ストレスが不定愁訴に大きく関与しているとの見方から、男性に更年期があるのかどうかについて多くの議論がありました。現在は、男性にも加齢やホルモンの減少により、心身のバランスに変



女性ホルモン（エストロゲン）の急激な減少  
+  
自律神経の乱れ

# AUTUMN 特集 HEALTH



職場のストレス（出世、出向、リストラ不安など）  
+  
家庭のストレス  
（子どもの親離れ、妻との不仲など、疎外感）  
+  
男性ホルモン（テストステロン）の緩やかな減少

## ■男性の更年期障害のさまざまな症状

- 全身のけん怠感・疲労感
- 性欲が低下
- 憂うつな気分が強く、よく落ち込む
- 性能力の減退（ED含む）
- よく眠れない
- 肩こり、背痛、手足の痛み、しびれ
- 集中力がなく、もの忘れが激しい
- 汗をかきやすい
- 不安感、イライラ感、怒りっぽい
- 頭痛
- どうき・息切れ

## ■女性の更年期障害のさまざまな症状

- イライラしやすい
- 月経の乱れ
- 憂うつになる
- 性交痛がある
- 頭痛・めまいを感じる
- 膣がヒリヒリする
- 吐き気がする
- 不正性器出血がある
- 食欲不振
- トイレが近い
- 尿失禁がある
- 便秘や下痢をしやすい
- 寝つきが悪く、眠りが浅い
- 顔や体がほてる
- 疲れやすい
- 肩こり・腰痛
- 手足のしびれ
- 耳鳴り
- 腰や手足が冷える
- 汗をかきやすい
- 皮膚が乾き、かゆい
- どうき・息切れを感じる

## 更年期障害を夫婦で乗り越えるためのワンポイントアドバイス

規則正しい生活や適度な運動で自律神経を鍛えましょう!

- ◎パートナーが不定愁訴を訴えたら、まず、休ませる。
- ◎ストレスをためない。自由な時間をつくり外出するなど生活を楽しむ余裕をもつ。
- ◎熱中できる趣味をもつ。夫婦共通の趣味をつくとベスト。
- ◎夫婦共通のよい仲間や友達をつくる。
- ◎常に前向きに、二人で新しいことにトライする。
- ◎バスタイムを有効に使う。温めのお湯にゆっくり浸かり、心身をリラックスさせる
- ◎ストレッチやウォーキングなどで体を動かす。
- ◎外に出て適度に日光に当たる。日光浴は骨を強化し、骨粗しょう症の予防に役立つ。
- ◎1日3食、規則正しい食生活を送る。
- ◎カルシウムをしっかり取って、骨を丈夫にする。
- ◎野菜類をたくさん食べて、生活習慣病を防ぐ。

調をきたす時期があり、それを更年期と見てもよいという考え方が広がりつつあります。

男性の不定愁訴では、女性に比べて心理的な症状を訴える人が多いこと、さらに、不定愁訴を訴える多くの人が、性的な悩みをもっていることが特徴です。

ただし、男女ともに注意しなくてはならないのは、不定愁訴の陰に仮面うつ病や、神経症が隠れている場合です。その場合には、専門的な治療を受けないと、症状はいつまでたっても改善しないばかりか、自殺願望が芽生えることもあるので、パートナーはもちろん、家族や周囲の人も十分に注意してください。

## 夫婦で更年期を乗り越えるためには…

このように更年期障害は、ある年齢に達した男女なら、個人差はあるものの特別な病気ではありません。

以前は更年期障害に悩む妻に対し、理解の足りない暴言を吐く夫が多かったようです。また一方で、夫の心身の不調に対し、心無い言葉を発する妻もいるようです。

でも繰り返しますが、更年期障害は特別な病気ではありません。あなたのパートナーがもし、更年期の不定愁訴に悩んでいるなら、まず、更年期障害について正しく理解し、辛さを分かち合い、二人で明るく、前向きにこの時期を乗り越えるように努力してみてもいいかがでしょうか。

とつさの  
飲みすぎで  
泥酔状態になった

すぐに役立つ

応急手当当



声を掛けて意識があるかどうか確かめる。

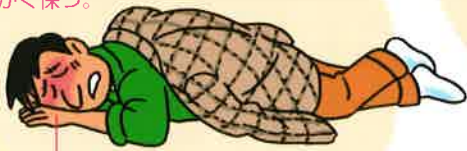


意識があれば水やお茶などを飲ませる。



上の足を曲げ、下の足のふくらはぎに乗せる。掛け物をする（上着などでもOK）。体を温かく保つ。

吐き気があるときは、吐きたいだけ吐かせる。



吐いたものがのどに詰まらないように手を当てる。

意識がもうろうとしているときは、衣類をゆるめて安全な姿勢をとらせて、救急車を待つ。



危険!!

- ① 大いびきをかいている
- ② 体が冷たい
- ③ 呼吸がゆっくり起きる
- ④ 脈が遅い、弱い



酒の席が盛り上がり、掛け声とともに二気飲み。よく見かける光景ですが、気をつけなければいけないのが急性アルコール中毒です。命にかかわる危険もあります。

酒を飲みすぎて泥酔状態になり、様子がおかしくなったら、まず声を掛けて意識があるかどうか確かめることが大事です。反応がなく、意識がもうろうとしているときは急性アルコール中毒の疑いがあります。特に、大いびきをかいていたり、脈が弱く、呼吸もゆっくりで、体が冷たいようなときは大変危険な状態。体を温めながら、急いで救急車を呼んでください。

意識があれば水やお茶を飲ませます。吐き気があっても吐けない時は、舌の根元を指でおさえると吐きやすくなります。

アルコールは少量のうちには、脳の理性をつかさどる部分がマヒするだけなので、本能が解放されていい気分になります。しかし量が増えると、記憶を留める部分や、筋肉の動きを調整する部分までがマヒするので、話すことが支離滅裂になります。千鳥足になったりするので、最も怖いのは、マヒが生命を支える中枢である脳幹にまで達すること、そうなれば呼吸停止という事態にもなりかねません。

日本人の約半数は、遺伝的にアルコールをまったく受け付けないかアルコールに弱い人であることがわかっています。飲めない体質の人は、酔いのスピードも早くなります。無理して大量に飲んだり、飲ませたりしないようにしましょう。

泥酔を避けるお酒の飲み方

- (1) 時間をかけて飲む。
- (2) 食べながら飲む。
- (3) 酒量はほろ酔い段階でストップする。適量はビール1~2本、日本酒1~2合、ウイスキーダブル1~2杯。
- (4) 強い酒は薄めて飲む。
- (5) 毎日、続けて飲まない。
- (6) 薬と一緒に飲まない。

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  
教授 代田文彦氏

ツボ刺激をしてはならないとき

基本的には、ツボ刺激は朝でも昼でも夜でも、いつ行ってもかまいません。

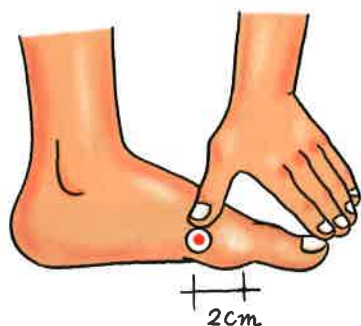
ただし、次のようなときは刺激が強すぎてしまうこともありますから、なるべく避けるようにしましょう。

- 高熱があるとき
- お腹がいつぱいのとき（食事の直後）
- 入浴の前後
- 飲酒後
- 妊娠中
- けがで出血しているとき
- ひどく疲れているとき
- ひどく空腹のとき
- そのほか、常識的にやめた方がよさそうなとき

また、しばらくツボ押しを続けても症状が緩和しなかつたり、逆に悪化するようなら、別の病気が隠れている可能性もありますから、かかりつけ医に相談してください。

## 「胃痛に効くツボ」

- 労宮(ろうきゅう)
- 公孫(こうそん)
- 梁丘(りょうきゅう)
- 鳩尾(きゅうび)



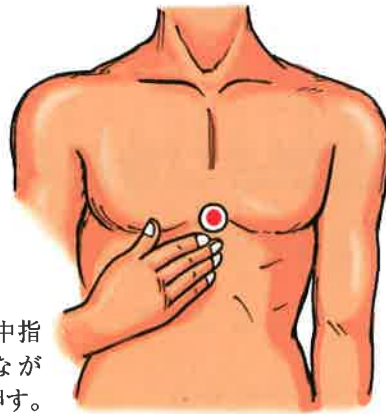
● 公孫(こうそん)  
足の親指側の側面。親指の横の骨の出っ張りから、2cmほど後ろの斜め上。骨の下側。



● 労宮(ろうきゅう)  
手のひらの真ん中。反対の手の親指の腹で、手の甲に向かって、押す、離すを繰り返す。



● 梁丘(りょうきゅう)  
ひざを伸ばしたときにひざ上方の外側にできるくぼみの中。膝蓋骨の上端の外側角から指幅2本分ほど斜め上。



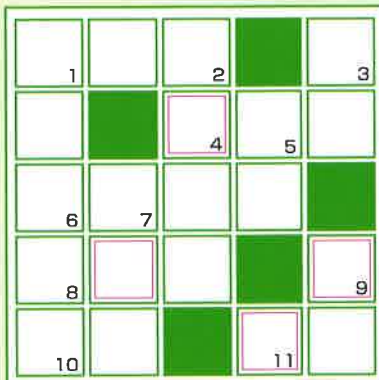
● 鳩尾(きゅうび)  
みぞおちのところ。中指の腹で軽く押さえながら、円を描くように押す。

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:

### ●タテのかぎ●

1. お米の品種の一つ。東北中部から南部に普及
2. 二つ目の原爆被爆県
3. 1000キログラムは100
5. NHK大河ドラマ「利家と○○」
7. あの人はファッションの○○がよい
9. ○○が強い人は迷いも少ない

### ●ヨコのかぎ●

1. ㊦㊦を食べると〜頭がよくなる㊦の歌詞で大ヒット
4. 真夏にたくさん着込んで○○くらべ
6. これは作っても使っても重大犯罪
8. ○○一転、気分を変える
10. てんぶらの定番。海釣りの人気の魚
11. 日本人でもうまく使えない人が増えているとか

# げんき レシピ

辻学園専門学校教授 医学博士  
広田孝子

野菜、果物には予想以上の効能があることがわかってきました。マスコミなどで注目されているポリフェノールの他、葉酸（ビタミンの仲間）が多く含まれています。もし葉酸が欠乏すると、胎児の神経発達に問題が起ころうかもしれません。最近の若い女性が、野菜、果物をあまり食べなくなってきたことが心配されます。



とろろ汁

栄養価 (1人分)	とろろ汁	ピピンバ	1日所要量
エネルギー	220kcal	140kcal	1500~2300kcal
塩分	1.7g	3.3g	10g以下
カルシウム	180mg	120mg	600mg
葉酸	30μg	330μg	200μg
カリウム	710mg	1550mg	2~3.5g

材料：2人分  
調理時間：15分

- ◎やまのいも……………150g
- ◎卵……………1個
- ◎牛乳……………カップ1と3分の1
- ◎しょうゆ……………大さじ2分の1
- ◎塩……………小さじ4分の1
- ◎大葉青じそ……………2枚

## 作り方

①やまのいもは少し厚めに皮をむいて水にさらし、すり鉢ですりおろす。②青じそは細切りにし、水にサッとくぐらせて水気をきる。③鍋に牛乳を入れて温め、調味料を加えて冷まし、溶きほぐした卵と①のやまのいもを加えてあわせろ。④器に盛り、青じそを天盛りにする。

## 作り方



ピピンバ

材料：2人分  
調理時間：30分

- ◎牛もも肉（薄切り）……………100g
- \*牛肉の味付け調味料  
にんにく……………少々
- 砂糖……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- ◎大豆もやし……………105g
- \*大豆もやしの味付け調味料  
しょうゆ……………小さじ
- 塩……………少々
- ◎ぜんまい（水煮）……………100g
- \*ぜんまいの味付け調味料  
砂糖……………小さじ2分の1
- しょうゆ……………小さじ1
- ◎大根……………6分の1本
- \*大根の味付け調味料  
塩……………少々
- しょうゆ……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ2分の1
- ◎ほうれん草……………3分の2束
- \*ほうれん草の味付け調味料  
しょうゆ……………小さじ1
- ◎細切り昆布……………10g
- \*薬味  
青ねぎ……………1と4分の1本
- 白いりごま……………
- 大さじ2と4分の1
- ごま油……………小さじ1と4分の1
- ◎ご飯……………300g
- ◎揚げ油……………適量
- ◎酢……………小さじ2分の1
- ◎塩……………少々

## クロスワードパズルの答え 肺がん



「喫煙指数（一日に吸うたばこの本数×喫煙年数）」が600以上の人は、肺がんになる確率が高くなり、毎日たばこを吸う人は、非喫煙者に比べて4.5倍も肺がんになるリスクが高くなると言われます。喫煙は本人ばかりでなく、周囲にいる人への影響もあることがわかっており（受動喫煙）、禁煙、節煙、分煙をしたいものです。

# ニ ュ ー ス な 病 気

## 物 知 り メ モ



### 統合失調症

約1%と意外に高い発症率

疾患に対する正しい認識を

幻覚や妄想、気力の欠如などが現れる精神疾患の「精神分裂病」が、このほど「統合失調症」と名称変更されました。従来の名称は、あたかも人格そのものが分裂して修復できないような、実態とは異なるイメージがつきまとい、偏見や差別を助長するとして患者さんやその家族から強く変更が望まれていたものです。日本精神神経学会が中心となって検討を進めた結果、「患者さんや家族に苦痛や不利益を与えない病名」という観点から、この新しい名称が決まりました。

統合失調症の症状は非常に多様で、病状にも個人差が大きいものです。現れやすい症状としては、他人からのあざけりや非難、悪口など不快な声が聞こえる幻聴や、通常では理解し難い考え、特に被害的な妄想などが起こります。また、感情が乏しくなったり、だらしなくなったりするのも特徴です。診断にあたっては、本人の訴えや家族の報告がかなり参考になります。

原因ははっきりと説明されていませんが、脳内の神経伝達物質（ドーパミン）のバランスが崩れて発症するという説が有力です。遺伝が原因になっているかどうかはわかっていませんが、ストレスなどの環境要因は発症の原因の一つになるとみられています。

治療の柱となるのは、十分な休養と薬の服用です。最近では薬物療法が進歩しており、新しい薬も次々と発売されています。

統合失調症は10代から30代に多くみられます。人口のおよそ1%、つまり約100万人に一人と発症率が高い疾患で、国内には約70万人の患者さんがいるとされています。

名称が変わったことをきっかけにして、この病気に対する正しい理解や認識をもつていただきたいものです。

### 清潔志向の若者にも増加中

気密性の高い住環境や過剰な清潔志向が原因

「年をとると体が痒くなる」とよくいわれます。これは、老人性乾皮症といわれる症状で、皮膚の表面にある角質層の水分が失われ、カサカサになる加齢現象の一つです。特に、冬場になると一段と乾燥し、汗もかきづらくなるので、普段ならなんでもない刺激にも敏感に反応して激しい痒みを感じるようになるのです。この状態が老人性掻痒（そうよう）症で、特に、50歳を境に男性に多く発症しています。

ところが最近では、老人と同じく皮膚の痒みを訴える若者たちが増加しています。これも、老人性乾皮症と同じく皮膚の水分が失われカサカサになるために起こる症状で、単にドライスキン（乾燥肌）といわれることもあるようです。そして、その原因は「行き過ぎた清潔志向や、気密性の高い現代の住環境にある」と指摘する医師もいます。

たとえば、現代では朝夕はもちろん、汗をかいたときにシャワーを浴びたり風呂に入るといふ若者も少なくありません。そしてせっけんを使って必要以上にゴシゴシ洗えば、皮膚の水分や脂がとれて、老人性乾皮症と同じような皮膚になってしまいます。また、気密性が高い部屋のなかで暖房を効かせていけば、室内の乾燥が一段と進み、皮膚から水分を奪います。

ですから、「痒くてたまらない」という若者は、まず、自分の生活習慣や住環境などチェックしたうえで、適切なスキンケア法を医師に相談することをお勧めします。

# ひとくち病気解説

## 手足口病

手足口病は生後3カ月から5歳くらいまでの子どもに起こりやすいウイルスによる感染症で、手と足と口に粟粒大の赤い発疹ができるので、この名前がつけました。発疹はときにはおむつが当たっているところにもできることがあります。

口の粘膜の発疹はやがて米粒大から大豆大の楕円形の水ぶくれになり、つぶれてただれると痛みます。赤ちゃんの場合、食べるのを嫌がったり、よだれが増えたりして気づくこともあります。

熱は必ずしも出るわけではありませんが、出るとしても37〜38度くらいで、下痢や軽い風邪のような症状を伴うこともあります。

口の中の発疹は3〜4日で自然に治り、手足の水ぶくれは破れずに次第に褐色の斑点になって、1〜2週間で消えます。

小児科では、これといった治療は行いません。口の中の痛みがひどければ鎮痛剤の飲み薬や塗り薬などが、また熱が高いときには解熱薬が処方されることもあります。

ただし、ごくまれに髄膜炎を起こすことがあります。発熱や頭痛、おう吐、ひきつけ、ふらつき、不機嫌、夜泣き、

異常なおびえなどの症状が出たら、すぐに受診をしてください。

家庭では水分を補給し、薄味のやわらかい食べ物を食べさせてあげましょう。酸っぱい味や辛いもの、熱いもの、冷たいものは控えます。食べた後にぬるいお湯で口をすすぐなどして、口の中を清潔に保ちましょう。自分でうがいをできるなら、頻繁にうがいをすると痛みがやわらぎます。

原因となるのはコクサッキーウイルスA16とエンテロウイルス71で、患者さんのせきやくしゃみで飛沫感染することが多く、保育園や幼稚園では集団発生が見られます。特に夏はプールで感染しやすく、数年ごとに流行を繰り返しています。潜伏期間は3〜6日くらいです。おむつに付いたうんちから経口感染することもあります。ウイルスは便に2〜3週間は排せつされるので、手足口病にかかっている子どものおむつを替えた人は手をよく洗いましょう。



## ＜スタッフ紹介＞



石野 有美

少し肌寒く感じる季節になってきました。

私が小森医院に勤めてから1年半ほどになります。多くのことを教えて頂き、体験することによって、日々学ばせてもらっています。

これからもより良い対応ができるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願ひします。



- 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

