

小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.33



ご挨拶

院長 小森 貴



明けましておめでとうござ
います。皆様にとつてすこやか
で幸多い一年でありますよう、
心より祈念いたします。

さて冬になると、気になる

のが皮膚の乾燥です。皮膚には、病原菌など異物の侵入を防いだり、体内からの水分流出を防ぐバリア機能があります。乾燥するとその機能が低下して、乾皮症や湿疹、かゆみなど様々なトラブルが起きやすくなります。皮膚の潤いは、女性では40〜50歳代、男性では60歳ごろから急激に低下します。また暖房器具の普及などで、最近では若年層にも乾燥肌が増えています。若男女を問わず、皮膚の乾燥予防に留意して冬をお過ごしください。

●**保湿** 乾燥予防の基本。乾燥しやすい部位(手足やすね、ももなど。ひざ下はとりわけ乾燥しやすい)には、ふろ上がりに保湿剤(保湿効果のあるローションなどを塗る。40度以上のお湯を使うと、皮膚の水分を保つ角質層から天然保湿因子が溶け出すといわれているので、入浴や洗面にはなるべく温めのお湯を使う。)

●**暖房** 暖房器具を長時間使いすぎると乾燥が進むので、時々窓を開けて換気する。室内にぬれタオルを干したり、コップに入れた水や鉢植えの観葉植物など水分を放出するものを身近に置き、室内の保湿に努める。湿度は60%以上に。加湿器使用の場合は、器具内にかびが発生しやすく、アレルギーなどの原因になるので、手入れを怠らないように。

●**食事** コラーゲンの元になる良質のたんぱく質(魚、肉、大豆など)のほか、ビタミン類では、皮膚の乾燥を防ぐビタミンA(緑黄色野菜など)、水分を保つC(ブロッコリー、果物など)、老化を防ぐE(うなぎ、ナッツ類など)などを多くとる。

●**その他** 睡眠は十分とる。適度な運動をする。ストレッチをためない。たばこを控える。静電気の起きにくい衣類を選ぶ。

一年の計は「笑い」にあり!

「笑って免疫力を高め、健康な一年を過ごそう」

「笑い」には、気分が良くなったり、ストレスや緊張を緩和するなどの心理的な効果があるといわれていますが、免疫力を高めるなど、体にも良い影響を及ぼすことが、科学的に実証されはじめました。医療や介護の現場では、「笑い」を治療に取り入れる試みも徐々に広がっています。



■ 笑いで病気が治った!

「笑いは百薬に勝る」といわれませんが、笑いのもつ病気の治癒力は、ニューヨークの著名なジャーナリスト、ノーマン・カズンズ氏の体験が報じられたことから、注目を浴びるようになりました。カズンズ氏は、1960年代半ばに突然、重症の膠原病にかかり、首・腕・手・指などをほとんど動かせなくなりました。回復の可能性は500人に1人との診断でしたが、「ネガティブな感情が人体に悪影響を及ぼす」というストレス学者の説を思い出し、逆にポジティブな感情は良い効果を生み出すに違いないと考えました。そして、病室に映写機を持ち込みコメディ番組を見て笑いまくるなど、徹底した「笑い療法」などを取り入れ、なんと全快したというのです。この闘病記は、1976年に米国の権威ある医学専門誌『ニューイング

ランド・ジャーナル・オブ・メディスン』に掲載されて、医学界でも反響を呼びました。

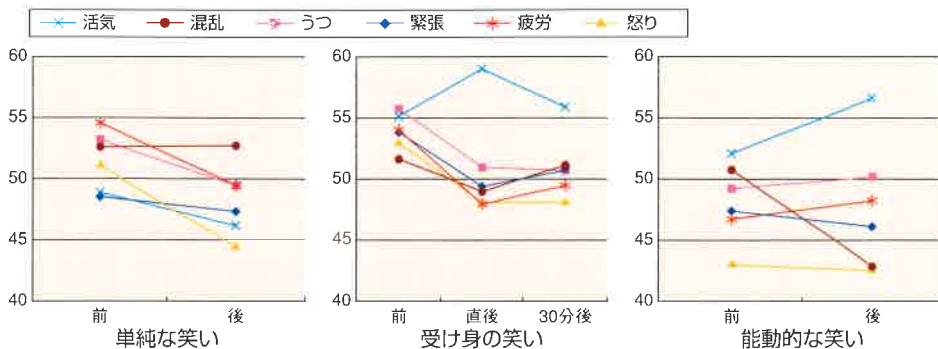
最近では、実在する米国の精神科医をモデルにした映画『パッチ・アダムス』が有名です。赤鼻をつけたピエロ姿の医師が笑いをもたらすために奮闘し、患者さんの苦しみを癒す物語ですが、現在米国ではこのように「ユーモアセラピー」として、笑いを医療の中に取り入れる施設が増えています。

■ 科学的な説明が進む

このパッチ・アダムス氏と親交が深い、日本医科大学医療管理学教室助教授の高柳和江氏は、「日本では、病院の中で、患者さんも医療スタッフも硬い表情でしんとしているのは残念なこと。病気などでマイナスの感情が長く続くと、免疫力は低下していくのです。そんな時にこそ、最も手軽で取り込みやすい、笑いが

■ 図1 笑いの種類による影響 (心理的变化)

被験者を、くすぐりなどによる「単純な笑い」、お笑い番組を見る「受け身の笑い」、もぐらたたきゲームをする「能動的・攻撃的な笑い」の3グループに分けて笑ってもらい、笑う前後でどう変わるかを比較しました。単純な笑いや受け身の笑いでは、うつ、緊張、疲労、怒りなどが低下しました。能動的な笑いでは、活気の高まりが目立ちます。



■表1 「快笑」5つの効用 (日本ウエルネス協会作成)

- ①「快笑」は免疫力を高めます!
 免疫機能は年齢と共に低下するといわれていますが、笑いによって年を取ってもNK細胞の活性化が報告されています。
- ②「快笑」はひらめきを与えます!
 笑うと脳波にアルファ波が多く現れ、集中力、記憶力が高い状態に保たれることも実証されています。常識にとられない新しい発想も、快笑から生まれるかも知れません。
- ③「快笑」は血行を促進します!
 笑いは腹式呼吸を促します。通常の胸式呼吸に比べ、一般成人の場合、一回の呼吸量が最大で約4倍の2000ccにもなり、老廃物を身体の外に多く排出し、体内の血行を促進します。
- ④「快笑」はストレスを解消します!
 快笑はストレス解消の特効薬。数々の不安や悩み、人間関係の問題など、時には「笑い飛ばす」ことも大切です。
- ⑤「快笑」はコミュニケーションを円滑にします!
 他者との素晴らしいひとときを共有するきっかけづくりには、ユーモアが大切です。

必要です」といいます。しかし笑いの効用については、半信半疑の人も少なくないのが現状です。そこで高柳氏は、笑いの効用についての「科学的な証拠」を出すことが必要だと考え、笑いが体に及ぼす影響について、科学的に解明するため、研究を進めています。

これまでも、笑いの効用については他の研究者たちから、「リウマチの痛みが和らいだ」「がん患者さんの免疫力が高まった」「脳の血流量が上がった」などという実験結果が報告されていますが、高柳氏は健康な人ではどのような効果があるか、また笑いの質による差はあるのかなどについて調べ、学会で発表しました(図1)。高柳氏たちの研究によると、健康な人でも笑うと免疫力が高まり、また笑い方によって得られるデータに差があることがわかったため、笑いの質に体が反応していると考えられました。

「笑い飛ばして」
 元気に過ぐす

高柳氏は、「病気になる前から笑いを取り入れるというだけでなく、普段の生活から笑いを持って過ごすことが、病気予防に有効です」と

強調しています。また笑いとは人間特有の表情といわれますが、「社交上の笑い」ならサルも社会でもボスザルの優越の笑い、ヒラのサルが行うへつらいの笑いが知られています。「人間にしかできない」知的な笑いをすることを心がけてほしいですね」と高柳氏は述べています。

表1に示したように、笑いはいろいろな恩恵をもたらしてくれるところがわかっています。ストレスも病気も「笑い飛ばす」ことができるよう、さっそく今日から「快眠」「快食」

に「快笑」を加えてみてください。もし笑顔を失っているような気がする人は、表2の笑顔喪失検査表で、心の余裕をチェックしてみよう。検査項目に反応がなかった人は、高柳氏による「笑いの処方せん」をどうぞ。

「処方せん・薬剤名：笑い／服用の仕方：1日5回笑うこと。ただしそのうち1回は、きちんと身だしなみを整えて鏡の前で笑うこと／副作用：過度の服用によるお腹のよじれ」。

■表2 笑顔喪失検査

(日鋼記念病院臨床心理科・菊池浩光氏による)

(男性編)

- ①「下痢はつまらんとだが便秘はくだらんことだ」と聞いても笑えない
- ②小さい時「へそで茶を沸かす」と聞いて、昔の人はすごい能力を持っていたんだと感心したことがある
- ③先生に「目薬を戻へさすようなことをするな!」と叱られた晩、いったい何のためにそんなことをするのかマジで考えた
- ④下らないことで笑うのは男のコケンだけでなくコカンにもかかわると思っている
- ⑤男は白い歯を見せてはいけないから、仕方なく白い目をむくことにしている
- ⑥冗談が通じないと言われるが、日本語も通じないとよく言われる
- ⑦マイケル・ジョーダンは、日本初の外国人漫才のスーパースターだと思っていた
- ⑧あの世で自分たち夫婦が神様に呼ばれ、もし「次に生まれる時も一緒にいたいかな?」と聞かれたらどうしようかと、今から悩んでいる。

(女性編)

- ①「笑って太れ(ニコニコして幸福を招き寄せよう)」というが、間違っても言葉通りにはなっていない
- ②朝、鏡に映った起きがけの自分の顔を見るとのけぞりそうになるが「これは私じゃないわ、知らない人よ」と思い込んでその場を立ち去るようにしている
- ③ジェットコースターで絶叫しまくって降りる時、自分の口元から流れていた一筋の涎と、後ろの席の人が顔を拭いていたこととは、セッタイに関係ないと思う
- ④医者が自分の身体を診察している時、私はこの医者がスケベかどうかを診察している
- ⑤不本意ながら、次の言葉の1つ以上を実感している
 「怠け者の大食い」「鬼瓦にも化粧」「本棚のダイエット本の冊数はダイエットの効果と反比例する」「子はかすがい」
- ⑥「可愛い子にはたびを」と聞くと、杖をもってニコニコ歩いている福助の姿が浮かんでくる。どこかで記憶が混じりあったらしい
- ⑦はしが転んでもおかしいと言うが、自分が転んでもおかしい
- ⑧自分が転んでもおかしいが、だんなが転ぶともっともっとおかしい

※判定の仕方…質問を読んでちょっとでも笑えた人は問題ありません

すぐに役立つ
とっさの応急手当
子どもがやけどをした

- こんなときは危険!!!**
- ①赤くなった程度でも範囲が広い
 - ②小さくても水ぶくれができてくる
 - ③皮膚の色が白く、または赤黒く変色した
 - ④顔、目、鼻、口、外陰部にやけどした患部をぬれたタオルなどで冷やしながらすぐ医療機関へ。



まずは冷やして!!



広範囲ならバスタブにつけてもよい。子どもは体温が下がりやすいので、冷やしすぎに注意。



2~3センチ以下で、ほんのり赤くなった程度なら、冷やして様子を見てよい。ただし、自己流の手当はしないこと。

流水で冷やす。時間は20分位がめど。水ぶくれを破らないように、患部のやや上からかける。

やけどは起こった瞬間から数分単位で症状が進行しますから、直後の応急処置が大切。適切な処置をすることで治りが早くなり、皮膚のひきつれやケロイドなどの後遺症を防ぎます。

子どものやけどの原因として多いのは、出しっぱなしにしていたアイロンに触れた、炊飯器の蒸気の吹き出し口を手のひらで押さえた、転んでストーブに触ってしまった、電気ポットのお湯がかかった、といったケースです。小さな子どものいる家庭ではテーブルクロスも大変に危険です。垂れ下がった端を引っ張り、熱いみそ汁や飲み物を頭からかぶってしまう事故は頻発しています。

万一、子どもがやけどをしたときは、急いでシャワーや流したままの水道水をかけて冷やすことが第一です。全身にやけどが及んでいるような場合は、たらいや水を張った浴槽に全身をつけるのも方法です。衣類の上から熱湯がかかったときなどは、まず衣類の上から流水をかけ、はさみで切って脱がせます。付着しているなら無理に脱がせずに医療機関で処置をしてもらいます。

赤ちゃんの場合は、赤くなった程度の軽いやけどでも、大きさが広いとき（赤ちゃんの手のひらの5倍以上）は急を要します。冷やしながらか救急車の手配を。また、2~3センチくらいの小さなやけどでも、水ぶくれができていたり、皮膚が灰白色や暗赤色に変色しているときは皮膚の深くにまで及ぶ重いやけどなので、至急受診して下さい。

大多数は家庭内で発生。大人の注意で防げます。

- (1)電気ポットや炊飯器、コーヒーマーカーなどは手の届かないところに置く。コードも引っ張られないようにガードする。(2)テーブルクロスは使用しない。テーブルの隅に熱いものを置かない。(3)ストーブの周りは柵をつける。(4)電気あんかやホットカーペットの当たりすぎに注意。(5)使用したアイロンを放置しない。(6)赤ちゃんを抱いたときには熱いものをもたない。

子どものやけど防止策

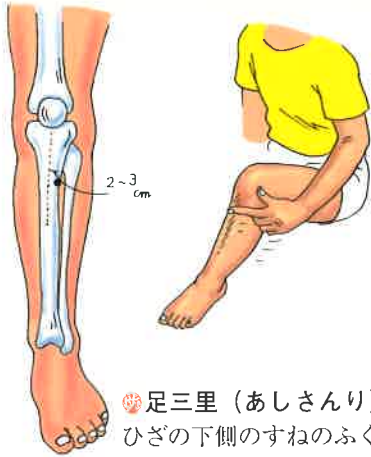
簡単!

ツボを押さえて すっきり生活



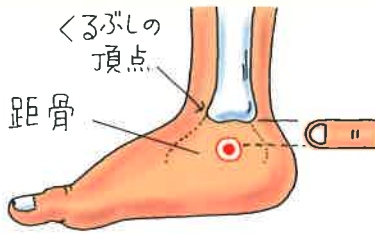
冬は風邪やインフルエンザが流行する季節です。インフルエンザにはワクチン接種という予防手段もありますが、風邪に対してはどのような予防対策を立てておく必要があるのでしょうか？

風邪の原因はウイルスといわれますが、疲労やストレスが重なった時のように、身体の抵抗力や回復力が低下している時にかかり易くなるものです。ですから、風邪を予防するには、まず体力をつけることが重要です。それには、胃腸を整える中脘や足三里というツボがお勧めです。また、風邪を引いたかと思ったら、のどと関係の深い照海や大椎などを蒸しタオルなどで温めてみるのもよいでしょう。



足三里 (あしさんり)

ひざの下側のすねのふくらみ (ひざを立てた状態で、人差し指の腹ですねを下からそっとなで上げると探しやすい。骨に引っかかって止まるところ) から、2~3センチ外側。



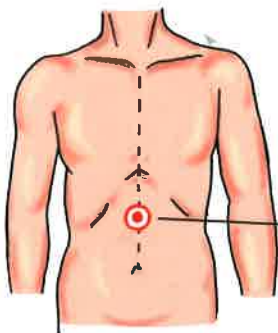
照海 (しょうかい)

内くるぶしの出っ張りの頂点から、指幅1本分くらい下のくぼみの中。

監修

東京女子医科大学附属東洋医学研究所

鍼灸室長 吉川 信氏



中脘 (ちゅうかん)

お腹の左右中央の線 (正中線) の上で、みぞおちの三角形のくぼみの頂点と、おへそとのちょうど真ん中あたり。

中脘

大椎 (だいつい)

背骨の上にあるツボ。後えりのところにある大きな骨 (=第7頸椎) の出っ張り (首を下に向けると探しやすい) の下の、くぼみの中。



「風邪をひきやすい」

- 中脘 (ちゅうかん)
- 足三里 (あしさんり)
- 照海 (しょうかい)
- 大椎 (だいつい)

(答えは次のページ)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 生 | 1 | 命 | | 門 | 前 |
| 躍 | | 2 | 死 | 生 | |
| 進 | 学 | | 3 | 性 | 悪 |
| 字 | | 例 | | 4 | 習 |
| 引 | | 事 | 大 | | 5 |

(ヒント) 食事、運動、睡眠は特に大切。

〈問題〉

矢印の順で、漢字の二字熟語のしりとりを完成させ、1~5の字を順につなげると答えになります。

漢字
しりとり
パズル



げんき レシピ

辻学園専門学校教授 医学博士
広田孝子氏



小松菜の
ピーナッツあえ

材料：2人分

- ◎小松菜……………2分の1束
- ◎ピーナッツバター 大さじ2分の1
- ◎砂糖……………小さじ2分の1
- ◎しょうゆ……………小さじ4分の3
- ◎出し汁……………小さじ1

作り方

- ① 小松菜は塩ゆでし、4〜5センチ長さに切る。
- ② ホールにピーナッツバター、砂糖、しょうゆ、出し汁を入れて混ぜ合わせ、小松菜を加えて和え、器に盛りつける。

| 栄養価(1人分) | 小松菜のピーナッツあえ | 納豆と春菊のかき揚げ | 1日所要量 |
|----------|-------------|------------|---------------|
| エネルギー | 45kcal | 350kcal | 1500~2300kcal |
| 塩分 | 0.4g | 1.3g | 10g未満 |
| カロテン | 2950μg | 2680μg | — |
| ビタミンE | 1mg | 4mg | 8~10mg |
| リン | 65mg | 170mg | 700mg |
| カリウム | 510mg | 810mg | 2000mg |

野菜や果物を多く摂る人にかんがが少ないことはよく知られています。昨年10月の日本癌学会では、肝がんになりやすい肝硬変の患者さんが、カロテン（色のついた野菜や果物に多い）とビタミンEを多く服用すれば、肝がんになる確率が抑えられたという報告がありました。

毎日の食事からこれらのビタミンをしつかり摂るにより、がん予防効果が期待できます。

作り方

- ① 春菊は3〜4センチ長さに切る。大根はすりおろす。
- ② 卵、冷水、塩、小麦粉を混ぜ合わせて衣を作り、春菊と納豆を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 揚げ油を180℃に熱し、木杓子の上に②を適量のせ、平たくととのえて入れ、カラッと揚げる。
- ④ ③を器に盛り、大根おろしの水けを軽くきってあしらいい、しょうゆを添える。

材料：2人分

- ◎納豆……………100g
- ◎春菊……………2分の1束
- *衣……………適量
- 小麦粉……………60g
- 卵(小)……………2分の1個
- 水(冷水)……………カップ4分の1強
- 塩……………少々
- ◎大根……………8分の1本
- ◎しょうゆ……………大さじ3分の2
- ◎揚げ油……………適量



納豆と春菊の
かき揚げ

漢字しりとるパズル

答え



生活習慣病

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 生 | 命 | 名 | 門 | 前 |
| 躍 | 活 | 死 | 生 | 衛 |
| 進 | 学 | 習 | 性 | 悪 |
| 字 | 題 | 例 | 慣 | 習 |
| 引 | 用 | 事 | 大 | 病 |

「生活習慣」と病気の関係では、喫煙と肺がん・心臓病・脳卒中、動物性脂肪の過剰摂取と大腸がん、肥満と糖尿病、食塩の過剰摂取と高血圧、などが知られています。現在、厚労省が進めている「健康日本21」（21世紀における国民健康作り運動）でも、具体的な数値目標を定めて、こうした病気の発症につながるような生活習慣の改善と、健康長寿国作りを進めています。

ニューな病気

物知りメモ



最終治療は性転換手術!?

性同一性障害

“心の性”と“体の性”の不一致が、
深刻な精神と肉体の苦痛を生みだしている

体は明らかに「女」なのに、心は「男」という人、あるいは逆に、心は完全に「女」なのに体は「男」という人がいます。このように体の性（Sex）と心の性（Gender）との間に不一致が生じ、障害を感じる状態が性同一性障害です。性同一性障害は、単なる同性愛し好とは異なります。人格的には自分が別の性に属していると確信しているため、悩みが深刻化すると、ガラスの破片を飲み込み咽喉を傷つけることよって男性のようなガラガラ声にしたり、乳房や性器をカミソリなどで切り落とそうとするような激しい自傷行為に至るケースも珍しくはありません。最近、ドラマや映画などで取り上げられたり、有名な競艇選手が自ら性同一性障害であることを公表したりしたことなどで、社会的にも少しずつ認知され始めています。

原因はいまのところ解明されていませんが、細胞の遺伝子レベルの異常、性器の形態異常、思春期のホルモン異常、脳の形態・機能異常などの説が以前から唱えられてきました。そして、現在、注目されているのが「ホルモンシャワー説」です。これは、胎児が極めて早期に、流産防止のためのホルモン剤（ステロイド剤など）の投与を受けると、ホルモンバランスが崩れ、体と心の性の不一致が起こるとい説です。

治療は、入念なカウンセリング、ホルモン投与などの段階を経て、性別適合手術（性転換手術）が最終的な治療法となります。この手術はかつて日本の医学界ではタブー視されてきましたが、95年、96年にかけて埼玉医科大学が倫理委員会を開き、98年に国内で初めて手術療法が実施されました。その後、岡山大学医学部でも行われるようになりました。ちなみに、両病院でこの手術を待つ人は、現在、およそ700人に達するともいわれています。

日本にもE型肝炎が上陸!

まれに劇症肝炎を引き起こし、
死亡することもあるので注意が必要!

E型肝炎

「国内には感染源がなく、海外旅行者を除くと感染例も死亡例もないといわれてきたE型肝炎がついに日本に上陸!」

2002年の7月、このようなショッキングなニュースが各メディアで取り上げられました。東京の東芝病院などの調査で「海外旅行歴のない三人の患者がE型肝炎で死亡したほか、少なくとも7人が発症していた」ということが明らかになったのです。また、岩手医科大学では「原因不明の劇症肝炎で死亡した患者から、E型肝炎ウイルスを検出」、国立感染症研究所も「900人分の血清から49人に過去に感染を示す抗体を検出」と報告されました。

つまり、従来は東南アジア、アフリカ、インドなど、熱帯、亜熱帯地域特有の病気と思われていたE型肝炎が、実は日本にも侵入していたというのです。これを受けた厚生労働省は日本におけるE型肝炎の実態について解明に乗り出しましたが、感染経路などはいまのところ分かっていません。

ウイルス性肝炎にはA、B、C、D、E、G型の6種類とTTウイルスがあり、A型は経口感染、B、C、D、G型は血液を経由して感染します。E型はA型と同様に経口感染で、人の糞便に汚染された水、魚介類などが主な感染源です。また、最近、牛、豚、ヤギなどの家畜にも感染する人畜共通感染症として注目されているので、食肉の調理には十分な加熱とていねいな手洗いを心がけましょう。

症状は発熱、おうだんなどで1〜8週間の潜伏期間を経て発症します。一般的に症状は軽く、慢性化することもなく、1カ月ほどで回復します。しかし、妊婦などでは重症化するケースもありますので注意が必要です。

【はしか】麻疹

幼児から小児期にかけて起こる代表的なウイルスによる感染症です。発熱（38度程度）とせきで始まり、風邪と違ってみていると、目が充血して赤くなり、目やにも出て、幼児では吐いたり下痢をすることもあります。

発病後2〜3日すると、奥歯のあたりのほおの内側に粟粒大の白い小水疱が数個〜数十個できます。これはコプリック斑と呼ばれ、麻疹に特徴的に出る症状です。このコプリック斑が確認できれば、血液検査などをしなくても麻疹と診断することができます。

その頃になると、熱が再び出て、39度程度になることもあります。せきやくしゃみがさらにひどくなり、顔や首に発疹も出始めます。発疹は、顔や胸にまず現れ、次いで腹、腕、太ももへと全身に広がります。色は赤く、はじめは米粒大がちらほらする程度ですが、時間がたつとともに増加・増大してきます。せきや目の充血もひどくなります。

一週間ほどすると、回復期となり熱も下がり、赤かった発疹も紫色になります。これらの症状にな

ると終息期です。

いったんかかってしまったら特別の治療法はありません。感染力が強いので他の子どもにうつさないようにして、安静、保温、栄養補給を行います。

しかし最近では、上記のような麻疹の典型的な症状を見ることは少なくなりました。というのは、他の重篤な伝染病と同じく、麻疹も予防接種法による定期接種に組み込まれて、生後1〜2年に麻疹の予防接種も終えているケースが多くなったからです。12カ月を過ぎたらなるべく早く予防接種を済ませて下さい。



＜スタッフ紹介＞



駒井美樹 (こまいみき)

新年明けましておめでとうございます。年頭にあたり“今年こそ日記を書き続ける”と思い始めて数年。毎年書く日数は増えてつづきます。日記帳のようにあらたまったものではなく、大学ノートなどに、その日によっては一行であったり、一ページを全部使ったりと自由に書くのが好きです。今年は楽しいことを書くページが増えたらいいなと思っています。皆様、今年もよろしくお祈りします。



- 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

