



ご挨拶



院長 小森 貴

新芽の息吹きが、日増しに勢いづいてくるのが感じられる季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて最近、「治験」への参加者募集という広告やポスターなどを目にする事が多くなったと思います。治験とは、新しい薬や国内で未承認の薬などを国から承認してもらい使用できるようにするため、安全性や有効性などについて臨床評価の試験を行うことです。つまり治験に参加するということは、新薬を創るためのお手伝いをするというわけです。

新しい薬が一つ生まれるまでには、多大な数の薬の候補の中から、繰り返し繰り返し効き目や安全性を確かめる分析や試験を行います。そして通常は10年以上もの長い年月をかけて、一つの新薬が誕生するのです。

薬の有効性や安全性を確認する臨床試験ですから、人権や安全を守るために厚生労働省からとても厳しい基準が設けられており、それに則って治験は行われます。万一治験で副作用が起こった場合も、適切な治療を受けられることが保証されています。治験は、参加者の安全を守るために、次のように3段階に分けて慎重に行われます。

● **第1相試験(フェーズ1)**…少数の健康な成人を対象に、少量ずつ薬の量を増やし、安全性などを確認する。

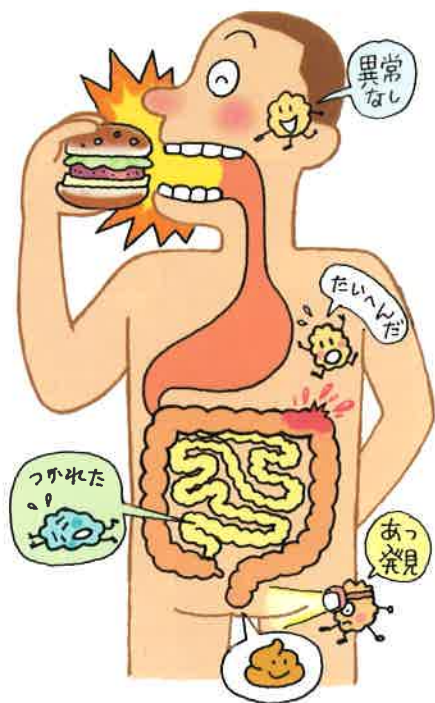
● **第2相試験(フェーズ2)**…効果があると想定される患者さんを対象に、効き方や適正な量などを確認する。

● **第3相試験(フェーズ3)**…数多くの患者さんを対象に、有効性や安全性、適応範囲などの最終確認を行う。

先進諸外国に比べて、日本で治験の認知度や治験のための整備などは、決して進んでいるとは言えません。治験について詳しいことを知りたい方は、主治医や治験参加者を募集している製薬会社の担当者(治験コーディネーターなど)にご相談下さい。

オシッコやウンチは、臭くて汚い排泄物。だから、自分の“分身”なのに、それを見もしないし、においをかぎもしないで、「一刻も早く」といった感じでトイレから出る人も多いと思います。でも、ちょっとお待ちください。オシッコやウンチは、今の体の状態を教えてくれる貴重な情報源でもあります。目と鼻を使ってしっかり観察してみましょう。

今日から始めよう トイレですでにできる健康チェック！ オシッコとウンチは体のバロメーター



健康なオシッコとウンチはどんなもの？

トイレでオシッコやウンチから健康状態をチェックするには、まず、健康な人の平均的なオシッコやウンチの状態を知っておきましょう。それがチェックの目安になり、健康づくりのための目標となります。健康な大人が1日にするオシッコは、平均すると、男性で約1500cc、

女性で1000〜1200ccといったところです。起きている間は4〜6回、就寝中は0〜1回程度するのがふつうです。健康なオシッコは、透明感のある黄色みを帯びています。

一方、ウンチは、小ぶりのバナナ1〜2本ほどの量を1日1回するのが目安です。適度に軟らかく、色はウンチ色、つまり黄土色、あるいは薄い茶色のウンチが健康的です。

もちろん、オシッコもウンチも、個人差はありますし、日によっても変わります。年齢による変化もありますので、あくまでも平均的な目安とご考えください。

トイレではこんな点をチェックしよう

オシッコのチェックポイントは、「量」

「頻度」「色」の三つ。1回に出る量がふだんより極端に多かったり、少なかったりすることはありますか。時間をおかずに頻繁にトイレに通う、あるいは、ぜんぜんもおしてこないといったことがないか注意します。

オシッコの色はチェックしにくいかもしれませんが、真っ赤な色なら血尿と目で分かります。ほうじ茶のよ

うな濃い茶色になつていないか、白く濁っていないかどうかどうかも要注意です。

「よくないウンチ君」

タール色や赤色、ネバネバなどは危険のサイン



ネバネバ



赤



タール色

ウンチは、「硬さ」「色」「におい」の三つの指標でチェックします。極端に軟らかいか、それとも排泄に苦勞するほど硬いか。この

特集 HEALTH

- ・下の表の「考えられる病気」は、一般に考えられる可能性をあげたものに過ぎません。あてはまるようなら自己判断で悩まず、必ず医師に相談してください。
- ・「ふだんと異なる状態」と同じようなことは、食事や体調などによっても起こることがあるので、病気の兆候であるとは限りません。心配なら、医師に相談してください。

オシッコとウンチで健康診断

オシッコ

	ふだんと異なる状態	考えられる病気
量	異常に多く、水をたくさん飲む	糖尿病、尿崩症など
	異常に多く、夜中に何回も出る	腎炎などの腎臓の病気など
	異常に少なく、全身がむくむ	ネフローゼ、心臓病など
頻度	回数は多いが、量はそれほどではない	膀胱炎、尿道炎、前立腺肥大症など
	回数が多くて、量も多い	糖尿病、腎炎、尿崩症など
色	ほうじ茶やビールのような濃い褐色	肝炎や肝硬変などの肝臓の病気など
	赤色またはコーヒー色(血尿)	腎臓や膀胱の炎症、腫瘍、がんなど
	血尿が出て、排尿時に痛む	膀胱炎、膀胱結石、尿道結石など
	白く濁る	尿道炎、膀胱炎、腎臓腫瘍など

ウンチ

硬さ	とても硬い	便秘、腸閉塞、大腸がんなど
	とても軟らかい	下痢、食中毒など
色	便秘と下痢を繰り返す	慢性腸炎、大腸がん、過敏性腸症候群など
	赤く、ネバネバしている	大腸がん、潰瘍性大腸炎など
	鮮やかに赤く、サラッとしている	痔、肛門周囲炎など
	つやつやして真っ黒(タール便、黒色便)	胃潰瘍、十二指腸潰瘍など
におい	白っぽい	胆石、膵臓や肝臓の炎症やがんなど
	生臭いにおいで、色が黒い	胃や腸からの出血など
	においが強く、水に浮く	脂肪の吸収障害など
	甘酸っぱいにおいの下痢便	糖質の吸収障害など

便秘について

便秘かどうかは、3日以上ウンチが出ない状態が続いているかがどうかが目安です。ただし頻度には個人差があるので、間隔が空いてもリズムがだいたい決まっていれば、ウンチがスムーズに出て、排便時の不快感や体の不調がなければ、あまり気にすることはありません。

次のような場合は、何かの病気が隠れている疑いがあります。早めに医師に相談することをお勧めします。

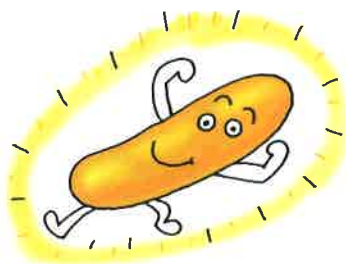
- ・それまで便秘することがなかったのに、急に便秘するようになった。
- ・頑固な便秘で、いろいろ工夫してもいっこうによくならない。
- ・ウンチに血や粘液が混じる。
- ・強い腹痛や吐き気がある。
- ・下痢と便秘を何度も繰り返す。

オシッコもウンチも、体のあちこちを巡りながらできるものですから、そのときどきの体の状態をありのままに映し出してくれます。たとえば、オシッコは、水分をたくさんとれば量が増え、汗を大量にかいて体の水分が減れば量が減ることは、経験上、よくご存じでしょう。ウンチは、ごちそう

オシッコやウンチは体の状態を示すバロメーター

点は、実物を見なくても、するときの感触で分かります。健康的でないウンチの色は、だいたい、濃い茶色、真っ黒に近い色、赤色のどれかです。ウンチが臭いのはいうまでもありませんが、鼻が曲がるほどの悪臭かどうか、においチェックの決め手になります。

「健康なウンチ君」
“ウンチ色”をして小ぶりのバナナくらいなら大丈夫



をいっぱい食べたときはたくさん出ますが、ダイエット中なら量が減ります。もし、オシッコやウンチができる過程に何か異変が起これば、それが量や形状、成分などの変化、ふだんの状態との違いとして表れます。オシッコは主として腎臓や膀胱の、ウンチは胃や腸の病気や、その兆候を教えてください。

どちらも毎日、何回も接する体の情報源です。敬遠せず、上手に付き合えば健康管理に大いに役立ちます。

検査表でチェック! あなたの からだ診断 高脂血症編



高脂血症は、自覚症状がほとんどないことから、「沈黙の病気」といわれています。しかし、そのままにしておくと、さまざまな合併症が起きます。生活習慣病の一つですから、早期に発見し、適切な食事療法や運動療法を行えば、多くは治癒しますから、日頃から健康診断をきちんと受け、異常値が出たら、放置せずに直ちに医師の診察を受けましょう。

高脂血症はどんな病気?

高脂血症とは、血液中にコレステロールまたは中性脂肪(トリグリセリド)が正常より多くなった状態をいいます。とくにLDLというコレステロールは、過剰になると血管内に沈着し、血管が狭くなったり、詰まったりする動脈硬化の原因になります。

多くは生活習慣による合併症が危険

肥満、食べ過ぎ、長期の飲酒、喫煙などの他に、糖尿病、腎臓病、甲状腺機能低下症などの病気も高脂血症を引き起こします。また遺伝性もあります。

高脂血症になり、動脈硬化が起こると、そこから先は血液が十分に供給されなくなります。その状態が心臓で起ると心筋梗塞や狭心症になり、脳血管に起れば脳梗塞になります。命に直接かわるこれらの病気を引き起こすことがとても多いため、高脂血症は怖いのです。

高脂血症の治療は基本的には食事療法と運動療法で行います。それでも値が下がらない場合は、薬物療法を行うことになります。

※基準値は検査方法や検査機関により異なることがあります。

検査結果表

氏名 山田△○子 健康クリニック
生年月日 昭和5年1月1日
性別 女
年齢 74歳

血圧	最高	168mm/Hg
	最低	98mm/Hg
脈拍		

体重	47kg
BMI	20kg/m ² 22kg/m ²

※BMI (Body Mass Index: ボディ・マス・インデックス=体格指数)
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

	検査項目	検査値	基準値(参考)
糖代謝	血糖	空腹時	95mg/dl 70~110mg/dl未満
		随時	126mg/dl 100~140mg/dl未満
	HbA1c	5.7%	5.8%以下
	尿糖	(-)	(-)
代謝	尿酸	5.1mg/dl	男性7.0mg/dl未満 女性5.5mg/dl未満
脂質	総コレステロール	200mg/dl	135~220mg/dl未満
	中性脂肪(TG)	150mg/dl	50~150mg/dl未満
	HDL-コレステロール	45mg/dl	40mg/dl以上
	LDL-コレステロール	110mg/dl	100mg/dl未満
肝機能	GOT	23IU/L	8~40IU/L未満
	GPT	19IU/L	5~35IU/L未満
	γ-GPT	18IU/L	0~45IU/L未満
腎機能	尿酸窒素	18mg/dl	9~23mg/dl
	クレアチニン	0.7mg/dl	0.4~1.1mg/dl
	尿蛋白	(-)	(-)
	尿潜血	(-)	(-)

ココにも注意! 肥満は高脂血症の原因にも。

適正体重を維持するためには、1日にとるエネルギー量を適正にすることが大切です。

ココにも注意! 糖尿病は高脂血症の原因にも。

糖尿病も自覚症状がありませんので、糖代謝もかならず確認しましょう。

高脂血症の診断基準(血清脂質値:空腹時採血)

(「動脈硬化性疾患診療ガイドライン2002年」による)

高コレステロール血症	総コレステロール	≥220 mg/dl
高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール	≥140 mg/dl
低HDLコレステロール血症	HDLコレステロール	<40 mg/dl
高トリグリセリド血症	トリグリセリド	≥150 mg/dl

HDLの確認も忘れずに。

総コレステロールと中性脂肪(トリグリセリド: TG) 値は基準値より高くないかどうか注意し、HDLは低くないかどうか注意します。

「足がむくむ」

- ◆ 飛陽 (ひよう)
- ◆ 水分 (すいぶん)
- ◆ 湧泉 (ゆうせん)
- ◆ 三陰交 (さんいんこう)

足のむくみを改善するには、足の血行を良くし、体内の水分の巡りを良くするツボを選びます。足の血行はふくらはぎの筋肉が重要な役割をしていて、この筋肉が弱っていたり緊張しすぎていたりする場合には、血行が妨げられやすくなります。むくみのある人はこの筋肉を押し痛むところのツボを探します。ふくらはぎ外側の下方にある「飛陽」というツボの周辺に、反応が出やすいようです。

体内の水分の巡りを良くする代表的なツボには、おへその上にある「水分」と足の裏にある「湧泉」というツボがあり、どちらも水に関係する名前がついています。また、むくみが月経の前などに特に強くなるといふ場合には、「三陰交」を選びます。これらのツボはむくみがなくなるときでも毎日押していれば、むくみが起きにくくなるように予防する効果があります。

ツボを押さえて すっきり生活

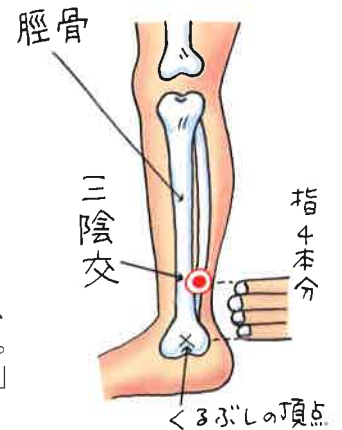
簡単!



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

◆ 三陰交 (さんいんこう)

内くるぶしの出っ張りの頂点から、膝に向かって指幅4本分上のあたり。脛の骨(脛骨)の縁の、くぼみの中。

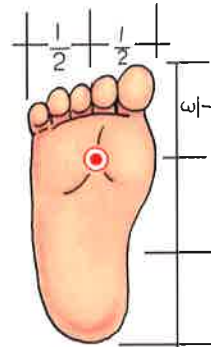
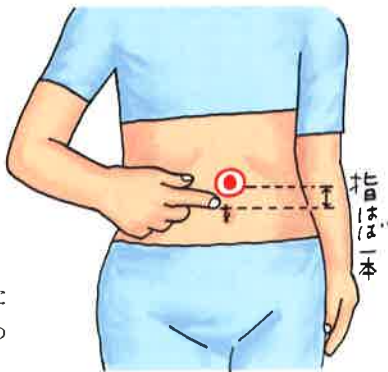


◆ 飛陽 (ひよう)

ふくらはぎの盛り上がった筋肉の下端より少し下あたりで、足の外側寄り。

◆ 水分 (すいぶん)

へその上縁から指幅1本分上のあたり。



◆ 湧泉 (ゆうせん)

足の裏の長さを3等分したとき、指先から3分の1くらいの位置。指の付け根の下にできる「人」という字の、分かれるところ。

曲がった背骨は、体調不良の原因にもなりかねません。背骨の左右の曲がりやを矯正するために効果的といわれている運動は次のうちのどれでしょう?



① 若鮎運動



② 金魚運動



③ 鯉のぼり運動

げんき レシピ

辻学園栄養専門学校教授
医学博士
広田孝子氏

昨年から健康増進法により、発がん作用のあるたばこの煙（受動喫煙）から非喫煙者の健康が守られるようになってきました。病院、学校、官公庁施設、飲食店など公共の場所では、他人のたばこの煙（受動喫煙）を吸わなくてもすむ適切な措置をとらなければいけないのです。

もしたばこの煙を吸ってしまったら、食事から抗酸化物質をとることによりたばこの害を最小限に抑える工夫も必要です。新鮮な野菜、果物には抗酸化作用を持つビタミンA、C、E、ポリフェノールが豊富です。



ヨーグルト カレーシチュー

材料（2人分）

カレーの具
玉ねぎ(小).....1個
にんじん.....1/2本弱
ピーマン(小).....2個
マッシュルーム.....2個
鶏胸肉(皮なし) 75g
にんにく(小).....1片
りんご.....1/6個
マーガリン.....小さじ1強

ヨーグルト
小麦粉.....大さじ3/4
ブイヨンの素(固形).....1/2個
水.....2カップ
塩.....小さじ1/2
こしょう.....少々
プレーンヨーグルト 75cc
(ローリエ).....1枚

栄養価(1人分)	ヨーグルト カレーシチュー	グレープフルーツと サーモンのサラダ	1日所要量
エネルギー	170 kcal	50 kcal	1500~2300 kcal
タンパク質	12 g	3 g	55~70 mg
脂質	4 g	2 g	—
炭水化物	21 g	6 g	—
カリウム	550 mg	105 mg	2000 mg
カルシウム	95 mg	15 mg	600~700 mg
ビタミンA	455 mg	5 mg	540~600 mg
ビタミンC	25 mg	20 mg	100 mg
ビタミンE	1.2 mg	0.6 mg	8~10 mg
食塩相当量	1.6 g	0.6 g	10 g未満

- ① 玉ねぎとピーマンは一口大に切り、にんじんは乱切りに、マッシュルームは半分切り、にんにくはみじん切りにする。鶏胸肉は大きめの角切りにする。
- ② 厚手の鍋に半量のマーガリンを入れて火にかけて、にんにくを焦がさないように炒め、香りが出たら鶏胸肉を入れて焼き色が付く程度に炒める。さらに、玉ねぎ、にんじん、マッシュルームを加えて炒め合わせ、一度鍋から取り出す。
- ③ ②の鍋に残りのマーガリンを

- ④ 煮溶かし、弱火にして小麦粉を入れ、よく炒り、カレー粉を加えてさらに炒る。
- ⑤ 分量の水を少しずつ加えながら溶き伸ばし、よく混ぜたら強火にし、ブイヨンの素、②の取り出した具、好みでローリエを加えて煮立て、浮き出たアクと脂をすくい取り、弱火にして材料がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑥ りんごを皮ごとすりおろしながら加え、ピーマン、ヨーグルトも加え、塩、こしょうで味を調える。

作り方

調理時間...約60分

グレープフルーツと サーモンのサラダ



材料（2人分）

グレープフルーツ.....1/2個
スモークサーモン.....20g
玉ねぎ.....1/8個
カットわかめ.....1g
フレンチドレッシング.....大さじ1/2

作り方

調理時間...約10分

- ① グレープフルーツは外皮と薄皮をむく。
- ② スモークサーモンは1cm幅に切る。
- ③ 玉ねぎは薄切りにして流水にさらし、水を切る。わかめは水に浸けてもどし、水気を切る。
- ④ ボウルに全ての材料を入れ、フレンチドレッシングで和えて器に盛る。

② 金魚運動

背骨が左右に曲がる「側湾^{そくわん}」の簡単な矯正法として、昔から勧められてきたのが金魚運動です。

やり方は、あおむけに寝て、つま先をそろえて伸ばし、手のひらを合わせて頭上へ上げます。そのままの姿勢で、息をゆっくり吐きながら腰を左右にゆらゆらと動かします。腰の動きが、金魚が泳ぐ姿に似ていることが、名前の由来となっています。

背骨は単に体を支えるだけではありません。中に脊髄が走り、背骨の横には末梢神経が通る穴が空いていて、脳と臓器を結ぶ情報の通り道になっています。ですから、姿勢が悪いだけで自律神経の変調が起こるということもあり得るのです。

時々、自分の姿勢を意識してみましょう。そして、一方の肩が下がっているようなときには金魚運動がお勧め。肩こりの解消にも役立ちます。また、いつも背中が丸まっている人は、胸を張り、背筋をピンと伸ばしてください。それだけでも姿勢の矯正につながります。



クイズ 答え

やさしい

健康保険講座

自己負担が高額になったら 高額療養費制度を活用する

高

額療養費制度をご存知ですか。これは、同一月に同じ医療機関にかかって治療を受けたとき、患者さんの自己負担額がある一定の限度額を超えた場合、超えた分の金額が戻ってくる仕組みです。ただし、所得に応じて高所得者、一般、低所得者の3区分に分類されるため、自己負担限度額はそれぞれ異なります(表1)。

限度額は、表1の計算式に従って算定されますが、差額ベッド代や食事療養費の一部負担金、高度先進医療の技術料などは「かかった医療費」から除かれます。つまり、ここで示される「かかった医療費」とは、**公的医療保険で支払われる医療費のこと**です。

一方、70歳以上の高齢者は、老人保健法の改正に伴い、外来医療費を負担することになったため、新たに高額療養費の払い戻し基準額が設定され

ました(表2)。

外来の場合は、個人ごとに計算し、同一月に受診したすべての医療機関に支払った自己負担額が限度額を超えた場合、超えた分の金額が戻ってきます。

入院の場合は、最初から限度額が設定されているため、入院単独では高額療養費の対象になりません。同じ世帯の70歳以上の家族(外来での自己負担金)との合算になります。その合計額が限度額を超えれば、超えた分について払い戻しが受けられます。70歳未満の同一世帯の家族との合算の場合は、同一月2万1000円以上の自己負担額に限られ、限度額も70歳未満の基準額で計算されます。

なお、払い戻しを受けるためには本人からの申請が必要です。詳しいことは医療機関や自治体の相談窓口などでお尋ねください。



(表1) ● 70歳未満の高額療養費の基準額

区分	自己負担限度額	12カ月以内に4回以上の支給を受けたときの4回目以降の限度額	合算対象基準額 ^{※3}
高所得者 ^{※1}	13万9800円 + (かかった医療費 - 46万6000円) × 1%	7万7700円	2万1000円
一般	7万2300円 + (かかった医療費 - 24万1000円) × 1%	4万0200円	2万1000円
低所得者 ^{※2}	3万5400円	2万4600円	2万1000円

※1 健康保険の場合……本人の月収が56万円を超える人。

国民健康保険の場合……同一世帯すべての国保被保険者の基礎控除後の所得合計が67万円を超える人。

※2 住民税非課税世帯

※3 自己負担金が限度額に満たなかった場合でも、同一世帯の家族で同一月に2万1000円以上の自己負担額があったときは、その金額を合算できる。合算金額が限度額を超えていれば、超えた分が払い戻される。

(表2) ● 70歳以上の高額療養費の基準額

区分	自己負担限度額	
	外来(個人ごとに計算)	同一世帯70歳以上の入院と外来の合算
高所得者 ^{※1}	4万0200円	7万2300円 + (かかった医療費 - 2万4100円) × 1% (4万0200円 ^{※3})
一般	1万2000円	4万0200円
低所得者	I	2万4600円
	II ^{※2}	1万5000円

※1 夫婦で年収637万以上、1人で年収450万以上。

※2 収入が年金のみ。夫婦で年収130万円以下、1人で年収65万円以下。

※3 最初に高額療養費が支給されてから12カ月以内に4回以上受けたときの4回目以降の限度額。

【夜尿症やこしょしゅん】

いわゆる「おねしょ」のことで、
すが、たまにおねしょをする程度
の場合は病的ではありませんので、
成長するうちに治ってくると考え
て、あまり子どもを叱ったりしない
ほうがよいでしょう。しかし、5歳
を過ぎても頻繁におねしょをする
ような場合は、治療を考える必要
があります。

夜尿症の原因には、寝ていると
きに尿意を催しても目が覚めない
「覚醒障害」、夜間の尿意を抑える
抗利尿ホルモン^{かくせいしょうがく}の分泌が不足する
状態、膀胱容量が何らかの原因で
減少する、などが考えられています。
夜尿症は、こうした原因が重な
って起こることが多いのですが、ほ
とんどの場合はいずれかの原因が
主因になっています。その主因を探
ることが治療の第一歩ですから、
かかりつけ医に相談してください。
こうした専門的な治療が必要に
なってくる前に、とりあえず日常生活
活の面で注意すべき点があります。
食事では、食塩制限が大事です。

間食にポテトチップスやせんべい
など食塩の多いものは控えさせ、
水分の摂取を減らすようにします。
特に夕食後はなるべく水分をとら
ないようにならしましょう。そして寝
る前には必ず排尿をさせるように
します。日中に頻繁に排尿をする
ような子どもには、排尿をなるべく
くがまんさせる訓練が有効なこと
もあります。

夜尿症が一時的に治っても、再
び起こることもあります。こうし
たケースでは、ストレスが原因にな
っていることが多いので、心療内科
などを受診して、原因をとり除く
治療やカウンセリングをしてみる
とよいでしょう。



スタッフ紹介



田中 麻樹子
(たなか まきこ)

小森医院に就職して、3年が
たちましたが、まだまだ覚える事
や、新しい発見があって、日々
勉強です。仕事以外でも新しい
事に挑戦し、いろいろな事を吸
収したいと思っています。



- 診察科目 耳鼻咽喉科、気管食道科 手術設備有り
- 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

