



ご挨拶



院長 小森 貴

蝉時雨がにぎやかな季節になりました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。

さて、テレビなどの見過ぎについては、以前より各方面からその弊害が指摘されていきましたが、最近では日本や米国の小児科医などから、「テレビやビデオなどを長時間見ている家庭の子ども(特に乳幼児)は、言葉や社会性発達の遅れ、注意力散漫などの問題が多い」という報告や警告が相次いでいます。

たとえば、日本小児科学会の調査では、2歳児までに長時間テレビを見ているグループと、短時間しか見えないグループでは、言語の発達に2倍の差があり、さらに親が話しかけず長時間テレビを見ているグループでは、格差が3倍にもなるという結果が出ています。また、乳幼児期の長時間視聴が、幼児期の注意力欠陥障害や思春期の引きこもりなどにつながるという指摘もあります。

わが国では今年、日本小児科学会や日本小児科医会が、乳幼児のテレビ視聴についての提言を出しましたので、一部ご紹介します。

- ① 2歳以下の子どもには、テレビ・ビデオを長時間見せないようにしましょう。
- ② テレビはつけっぱなしにせず、見たら消しましょう。
- ③ 乳幼児にテレビ・ビデオを一人で見せないようにしましょう。
- ④ 授乳中や食事中はテレビをつけないようにしましょう。
- ⑤ 乳幼児にもテレビの適切な使い方を身につけさせましょう。
- ⑥ 子ども部屋にはテレビ・ビデオを置かないようにしましょう。

(日本小児科学会の提言より)

ご家庭でテレビをつけている時間を見直してみましょう。そしてスキンシップや言葉を交わしながら、親子の触れあいの時間を大切にしていきたいと思えます。

こんなところにもめまいの「芽」 ストレスや疲れなど生活習慣や環境の中にも原因が

天井がグルグル回る、フラフラしてまっすぐ歩けないなど、めまいの症状はさまざま原因も多岐にわたります。最近ではめまいで悩む方が増えており、毎日の生活習慣や環境に原因があるともいわれるようになってきました。



めまいの症状のチェックポイント

問診の際に医師に確認してもらうべきポイントでもあり、原因をつぎとめる手助けにもなるでしょう。

●めまいを起こした日時や場所

例) 時間に加えて、建物の中や乗り物の中だったか、騒々しい場所だったかなど

●天候や気温について

例) 晴れていて蒸し暑かった、雨でうっとうしかったなど

●当時の体調について

例) 睡眠不足を感じていた、パソコンに熱中していた、仕事帰りで疲れていたなど

●めまいの症状について

例) グルグル回転した、フワフワして立てなかったなど

●その他のめまいによる体への影響について

例) 頭痛がした、嘔吐感があった、意識が遠のいたなど

めまいは厳密には「平衡機能障害」といい、身体のバランスを保つ器官に何らかの障害がある場合に知らせるサインとして起こります。身体バランスは、いろいろな情報

めまいは何処の病気が複雑で診断が難しい

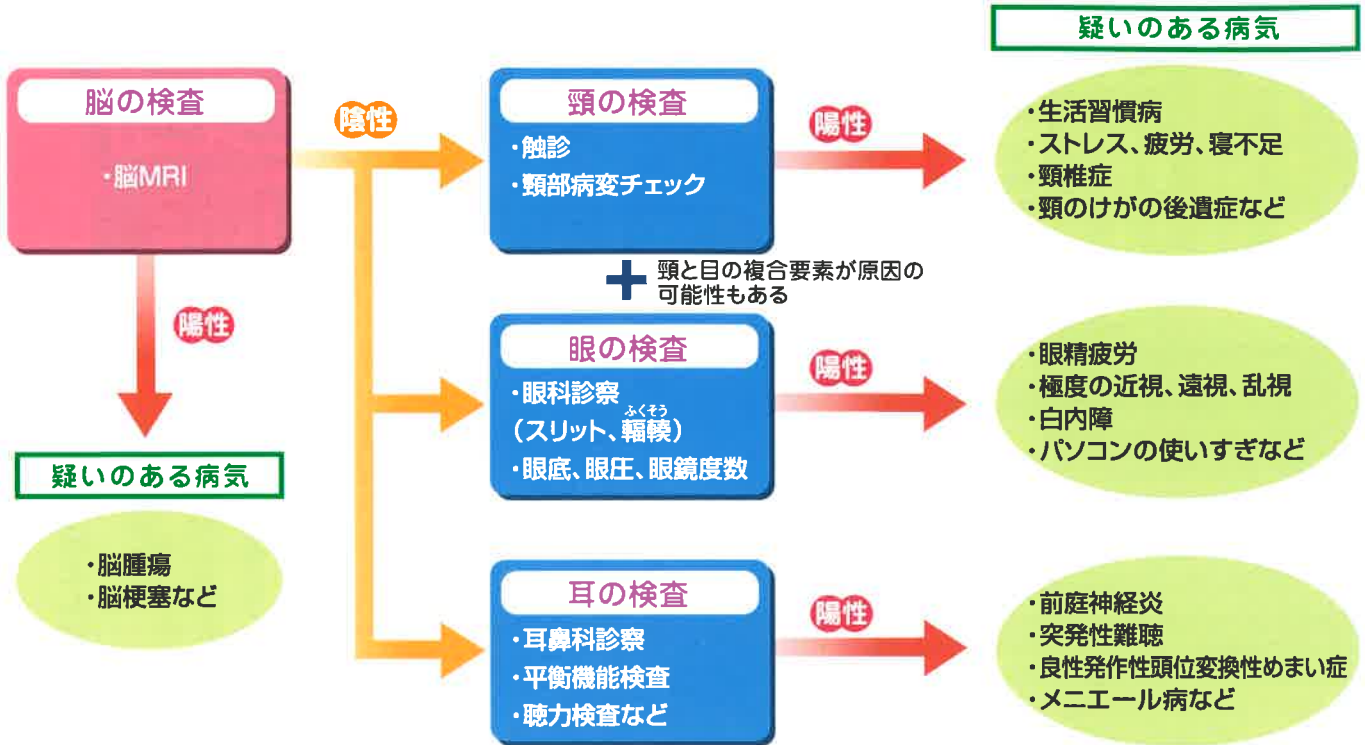
を統合することで保たれています。平衡感覚に影響を与える器官としては、脳、耳、眼、頸の四つの部位があり、これらのいずれかの機能に異常が起きたり、左右にある器官のどちらかの働きが落ちたりすることでも、めまいの症状が起きます。たとえば、耳の奥にある三半規管さんはんきかんは体の平衡感覚をとるための器官の一つで、難聴や内耳障害などの問題が生じるとめまいが起こります。三半規管に問題はなくても、極度の肩凝りで頸にある神経に何らかの影響が生じ、脳へ送られる血液の量が減ったりする場合にもめまいは起こります。耳や目に原因がある場合、耳鼻咽喉科などで聴覚、平衡機能などの検査を受ければ異常が発見できることもあります。ただし、検査では異常が発見できない、原因不明の一過性(短時間、一時的)のめまいが増えているといわれています。

特集 HEALTH

部位によるめまい検査の順序

チャート作成協力：
入野忠芳氏（入野医院院長（大阪））

最も緊急性が高い脳の検査から順番に原因を探っていきます。



「めまい」ひとくちメモ

めまいはいつ頃からあったのでしょうか。『めまいの医学』の著者である二木隆氏によると、『和名類聚抄』（934年）の中にある女久流音久夜万比（めくるめくやまひ）という表記が語源であるといわれています。また、漢字では目暈や眩暈と書きますが、長祿元年（1457年）の記述の中では「目舞」と書かれていたようです。

映画やテレビでは、ショックな出来事があった時に立ちくらみを起こしたり、失神して倒れたりするシーンがありますが、これらの症状もめまいに分類されており、ヒッチコック監督の「めまい」という映画がテーマにしている高所恐怖症も同様です。視覚による症状なので、目をつぶれば症状は治まります。

つまり、めまいの原因は耳だけとは限らないわけです。

「気の病」から「現代の病」へ 生活習慣も原因に

めまいは主に内耳に起因するとされてきましたが、近年では、めまいを訴える人の中には、現代的な生活習慣に原因がある場合も多いと考えられるようになってきました。

要因としては、パソコンの長時間使用で目を酷使しすぎたり、デスクワークで同じ姿勢を取り続けたり、頸に

多くのめまいは時間が経つと症状が軽くなってしまうので、診療を受ける時点ではすでにめまいが起きたときの感覚や、合併していた症状などを具体的に表現できないため、医師も診断しにくくなります。しかし毎日の生活に支障を来すようになることもありますから、なるべく早く医療機関で診療を受けるようにしましょう。

中には命にかかわる病気が原因の場合もあります。

冷房の風が直射するなどして、頸の血行が悪くなったりすることなどがあげられます。他にも、過度のストレスや疲れといった「現代病」も、めまいの大きな原因の一つといわれています。生活環境の中に、多くの要因があるので。

ある調査によると、30〜40歳代以上の50〜80%以上がめまいを感じたことがあり、また都市部の30歳以上の調査では、各年代の約10%がめまいに不安を感じているという結果が出たそうです。これほどありふれた症状なので、めまいは「気の病」と軽くみられがちですが、原因がわからないまま症状が続くと不安がどんどん高じてきます。そうなるとう身体的な原因を治療しても、ストレスがとれないため、めまいが治ったという実感がなく、それ以上の治療が難しくなります。たかがめまいとあなどらず、早めに診療を受けましょう。

検査表でチェック! あなたの からだ診断 高尿酸血症編



高尿酸血症は、治療をせずに放置していると、痛風や腎障害、尿路結石などを引き起こし、強烈な痛みに襲われたり、命の危険にさらされたりします。そればかりでなく、高血圧や高脂血症を合併しやすく、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞など重篤な病気を引き起こすことがあります。日頃から健康診断をきちんと受け、異常値が出たら、直ちに医師の診察を受けましょう。

高尿酸血症はどんな病気?

高尿酸血症は、体内で作られる尿酸の量が多すぎたり(生産過剰型)、体外へ排泄される量が少なくなった(排泄低下型)して、血液中の尿酸が異常に増えた状態です。尿酸の元になるのはプリン体という化学物質で、摂取した食べ物や身体の新陳代謝によって作られます。

高尿酸血症を治療せずに放置していると、尿酸は結晶となって、身体の内側に沈着し、痛風や腎障害、尿路結石などを引き起こします。

高尿酸血症の食事療法のポイント

★ プリン体の多い食品を控える

レバー、サンマ、エビなどプリン体を多く含む食品は、痛風を予防するためにも、多量に続けてとらないようにします。しかし極端に制限すると栄養のバランスを崩してしまいますので、適量を心がけましょう。

★ 肥満にならないよう摂取エネルギーを制限

痛風の人の6割は肥満ということが分かっています。体重を減らすだけでも尿酸値が下がります。極端な減量は尿酸の排泄を妨げるので、1カ月に2~3kgの減量を目標にします。

★ 水分を十分にとって、尿酸を排泄

尿の回数と量を増やし、尿酸を排泄します。

★ アルコールをとり過ぎない

アルコールは肝臓でプリン体が作られるのを促進し、尿酸の排泄を妨げます。また、アルコールの利尿作用で脱水を起こしやすくなり、尿酸値を上げてしまいます。

★ 尿をアルカリ化する食品を多くとる

尿が酸性化すると尿酸が結晶化しやすくなります。海藻類、緑黄色野菜、牛乳などを積極的にとりましょう。

※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未滿
		随時	100~140mg/dl未滿
	HbA1c	5.7%	5.8%以下
代謝	尿糖	(-)	(-)
	尿酸	5.1mg/dl	男性7.0mg/dl未滿 女性5.5mg/dl未滿
脂質	総コレステロール	200mg/dl	135~220mg/dl未滿
	中性脂肪(TG)	150mg/dl	50~150mg/dl未滿
	HDL-コレステロール	45mg/dl	40mg/dl以上
肝機能	GOT	23IU/L	8~40IU/L未滿
	GPT	19IU/L	5~35IU/L未滿
	γ-GPT	18IU/L	0~45IU/L未滿
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! 減量は尿酸値を下げる

減量は尿酸値を下げるだけでなく、他の合併症の予防にもなります。

高尿酸血症治療ガイドライン

高尿酸血症の薬物治療基準(日本痛風・核酸代謝学会2002年版)

痛風発作または痛風結節	合併症*	薬物治療開始基準	目標値
なし	なし	9mg/dl以上	6mg/dl以下
	あり	8mg/dl以上	
あり		7mg/dl以上	

高尿酸血症の定義は7mg/dl以上とし、これを超える場合には生活指導を行う。

*合併症: 腎障害、尿路結石、高血圧症、高脂血症、虚血性心疾患、耐糖能異常、肥満など

男性は女性に比べて平均的に尿酸値が高くなります。

ココにも注意! 痛風の3割の人に腎障害が

腎障害が進行すると、尿酸窒素とクレアチニンの値が上昇します。また、尿路結石で出血していると尿潜血が(+)になります。

「肩関節の痛み」

- ◆ 肩井 (けんせい)
- ◆ 肩髃 (けんぐう)
- ◆ 上都 (じょうと)
- ◆ 天枢 (てんすう)

ツボ押しは肩関節の血行を良くし、痛みを抑えて肩の動きを良くするのに役立ちます。手の甲にある「上都」は痛みを抑えるのに効果的で、このツボを押しながら肩の運動を行ってみると腕が上がりやすくなる場合があります。へその横にある「天枢」も同様な効果がありますが、普段から胃腸の調子がすぐれないという人に効果的のようです。肩関節の前面にある「肩髃」や肩凝りに使う「肩井」は血行を良くするのに役立ちますが、「肩髃」は痛みの激しいときは避けておいたほうが無難でしょう。

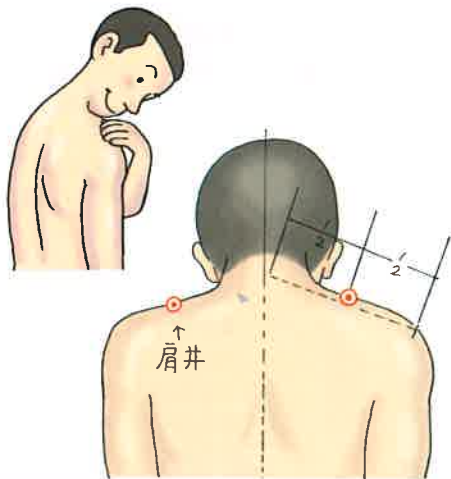
簡単！

ツボを押さえて すつきり生活



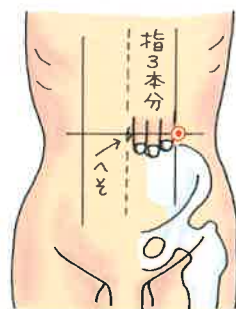
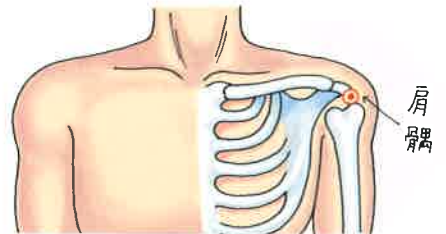
東京女子医科大学附属東洋医学研究所

鍼灸室長 吉川 信氏
きつかわ まこと



◆ 肩井 (けんせい)
肘を胸につけたまま、手先を反対側の方の中央にのせて、中指の先端が届くあたり。

◆ 肩髃 (けんぐう)
肩甲骨と上腕骨のつなぎ目あたり。肩関節のつながった骨の先端くらいで、少しくぼんだところ。腕をあげるとくぼみを探しやすい。



◆ 天枢 (てんすう)
へそから指幅3本分外側のあたり。

◆ 上都 (じょうと)
人差し指と中指の付け根の、合流するあたり。こぶしを握ってできるくぼみのところ。



クイズ 問題

ストレスがかかったときに大量に消費されるビタミンは次のうちどれでしょう？



① ビタミンB₁



② ビタミンC



③ ビタミンE

げんき レシピー

辻学園栄養専門学校教授
医学博士
広田孝子氏

若い方だけでなく、中高年の方がスーパーで菓子パンや、菓子の袋をたくさん求められている姿をよく拝見します。加齢とともに、体に必要なエネルギー量は減少するのですが、もし菓子パンや菓子で栄養を補おうとされているのでしたら問題です。なぜなら、これら菓子類のカロリーは高いものの、たんぱく質、ビタミン、ミネラル類はあまり含まれていないからです。やせているわけではないのにどことなく体調不良になる原因が、ここにあります。手間をかけなくても手軽に作れる料理で、良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラル類が簡単に補給できます。

ソーセージと トマトのオムレット



作り方 調理時間…約15分

- ① ウインナーソーセージは斜め半分に切る。
- ② トマトは湯むきして種を取り除き、あらみじん切りにする。
- ③ マッシュルームはスライスする。
- ④ グリーンピースはさやから出して茹でる。
- ⑤ ボウルに卵を溶きほぐし、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンを熱してサラダ油をなじませ、バターを溶かして①、②、③、④を入れて炒め、⑤を流し入れて菜箸でかき混ぜ、半熟状になったら二つに折ってオムレットに仕上げ、器に盛る。

材料 (2人分)

- ・卵……………4個
- ・生クリーム……………大きさ1弱
- ・粉チーズ……………大きさ2
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々
- ・ウインナーソーセージ……………40g
- ・トマト……………1/2個
- ・マッシュルーム……………20g
- ・グリーンピース……………20g
- ・バター……………小さじ2
- ・サラダ油……………大さじ1/2

材料 (2人分)

- ・牛乳……………150cc
 - ・コンデンスミルク……………60g
 - ・オレンジキュラソー……………小さじ1強
(なければ他のリキュールでも可)
- 作り方** 調理時間…約2時間
- ① ボウルに全ての材料を入れて混ぜる。
 - ② ①をバットなどの浅い器に入れ、冷凍庫で冷やす。
 - ③ 周囲が固まってきたらフォークで全体をまんべんなく混ぜ、再び冷凍庫に入れる。
 - ④ ③を30〜40分ごとに4〜5回繰り返し仕上げ、器に盛る。

ミルク シャーベット



栄養価(1人分)	ソーセージと トマトのオムレット	ミルク シャーベット	1日所要量
エネルギー	350kcal	160kcal	1500~2300kcal
たんぱく質	19g	5g	55~70g
脂質	27g	5.4g	—
炭水化物	5.5g	21.4g	—
カリウム	355mg	236mg	2000mg
カルシウム	140mg	175mg	600~700mg
ビタミンA	260mg	47mg	540~600mg
ビタミンC	11.5mg	1.4mg	100mg
ビタミンE	2.4mg	0.14mg	8~10mg
食塩相当量	1.5g	0.2g	10g未満

クイズ 答え

② ビタミンC

暑さ、寒さ、疲労、痛み、空腹、そして精神的な苦痛など、嫌なこと(ストレッサー)にさらされたときに、体は、ストレッサーに対抗しようとして副腎皮質からコルチゾールというホルモンを分泌して備えます。コルチゾールは、病気の治療に使われる副腎皮質ホルモンのことで、炎症を抑え、血糖値を上げます。ストレッサーや病気と

闘うにはエネルギーが必要ですし、傷ついて炎症などが起きては闘えませんから、コルチゾールを分泌して体勢を整えるというわけです。このストレスに対抗するホルモンであるコルチゾールが作られるときにビタミンCがたくさん使われますから、強いストレス状態にあるときほど、ビタミンCを十分にとるのは理にかなったことです。



ビタミンCの多い果物

イチゴ	5個
キウイ	1個
グレープフルーツ	1/2個
カキ	1/2個
レモン	中1個

※上記は1日の必要所要量50mgを満たす量。



やさしい

健康保険講座

健康保険が使える場合・使えない場合

健

康保険は、被保険者とその家族が仕事以外のこと

で病気やけがをして治療を受けたときに使えますが、場合によっては使えないこともありますので知っておきましょう(表1)。

まず、一般に病気とみなされない美容整形・美容形成、正常な妊娠や出産は健康保険が使えません。また、研究開発されたばかりの新しい治療法や手術法も健康保険の適用にはならないため、入院費を含め、治療にかかった医療費の全額が自己負担になります。ただし、国から「高度先進医療」の承認を受けた治療法に限り、その治療の技術料を除く医療費(診察・検査・投薬・入院料など)には、健康保険が使えます。

さらに、健康診断や人間ドック、予防接種も健康保険で診療を受けることはできませんが、健康診断や人間ドックで異常が見つかり、精密検査なり治療なりの医療行為が開始された

場合には、その段階から健康保険が適用されます。

一方、病気やけがの原因によっては健康保険の給付を制限されることがあります(表2)。酔っ払いや麻薬中毒、自殺未遂など故意的な犯罪行為や事故の場合は、健康保険が一部または全部使えないことがあります。ただし、精神疾患による心神喪失状態での自殺未遂の場合は故意とはみなされず、健康保険が使えます。

自動車事故やけんかなど第三者の行為による原因でけがをしたときも健康保険で治療を受けることができますが、必ず保険者に届け出ることが義務づけられています。健康保険を使った場合、加害者に対する損害賠償請求権が自動的に保険者に移るからです。

なお、これらの詳しいことは医療機関や社会保険事務所の担当窓口などでお尋ねください。

(表1) ● 健康保険が使えない場合

美容整形・美容形成	病気であるとみなされないため自費診療。
正常な妊娠や出産	病気であるとみなされないため定期検診や出産の費用は自費診療になる。ただし、出産育児一時金(1児につき30万円)が健康保険から支給される。帝王切開など異常分娩の場合は健康保険が適用される。
新しい治療法や手術	研究開発されたばかりの治療法は確立した治療であると認められないため、治療にかかった医療費の全額が自己負担になる。ただし、国が承認した「高度先進医療」では、治療の技術料は自費診療になるが、それ以外の診察・検査・投薬・入院料などには健康保険が適用される。
健康診断や人間ドック	自費診療。異常が見つかり、精密検査や治療などの医療行為が始まれば健康保険が適用される。
予防注射	自費診療。
業務上や通勤途上の病気やけが	労災保険の適用になる。



(表2) ● 健康保険の給付が制限される場合

酔っ払いや麻薬中毒、自殺未遂など故意的な犯罪行為や事故の場合	自動車事故やけんかなど第三者によるけが	医師の指示に従わなかったり、正当な理由なく保険者の診断を拒んだとき	詐欺または不正な行為で健康保険を使おうとしたとき	伝染病予防法など他の法律によって国または地方公共団体からの療養費が支給されたとき
健康保険の一部または全部に対し、給付制限がある。精神疾患による心神喪失状態で自殺未遂を図った場合などは、この限りではない。	健康保険は適用されるが、健康保険を使った場合、加害者に対する損害賠償請求権が保険者に移るため、必ず届け出る。	健康保険の一部または全部に対し、給付制限がある。	健康保険の全部に対し、給付制限がある。	健康保険の全部に対し、給付制限がある。

* 国民健康保険加入者の場合も健康保険の適用範囲・条件とほぼ同じですが、詳しくは各市区町村の担当窓口でご確認ください。

【成長痛】
せいちょうつう

昼間は元気に遊んでいた子どもが、夜寝ているときに突然起き出して、太股やふくらはぎ、膝の後ろなどを痛がることがあります。これといった原因はなく、さすつてあげたりすれば治まり、次の日は何事もなかったように飛び回っています。こうした原因不明の下肢痛が、月数回の割合で1〜2年と長期にわたり続くのが成長痛です。

群を抜いて多いのは、3〜6歳くらいまでですが、小学校の高学年にも見られます。

原因は、以前は骨が成長するときの痛みと考えられていましたが、現在ではその多くは脚の形態異常や心因性のストレスに起因しているのではないかと考えられています。

子どもは2歳を過ぎるころから生理的にX脚になり、7歳ころはほぼ真っ直ぐな大人の脚になります。このときX脚が強くと現れると、外反扁平足(足の裏は平ら)や反張膝(膝が反り返る)がしばしば伴います。生理的なものとはいえ、脚の形態異常によって、体重を支える負担が増し脚が痛むのです。成長痛を訴える子どものなかには、脚にこのよ

うな形態異常のある子どもがたいへん多く含まれることがわかっています。

心因性のストレスや甘えも主要な原因です。成長痛を訴える子どもは、過保護に育った場合に比較的多くみられ、日中の疲れによる脚の痛みをオーバーに表現して親の関心を引こうとしたりします。また、年齢が高くなると、単純な甘えというより、学校での軋轢(あつれき)など、環境から受けるストレスが脚の痛みとなって現れることもあります。

子どもが脚の痛みを訴えた場合、病気によることもありますから、まず一度はきちんと専門医の検査を受けましょう。そして、病気でもなく、脚の形態異常も認められず、心因性と診断されたときは、子どもと親との関係を見直すことがたいへん重要になります。



スタッフ紹介



白井 明子
(副院長)

今年4月から、火曜午後、金曜午後、そして院長公務の折に診察させていただいております。現在3人の子育てに奮闘中です。耳、鼻、のどについてお困りの際はお気軽にご相談ください。



- 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

