



ご挨拶

院長 小森 貴



一日と、涼しく吹き抜ける風に秋の気配を感じるようになってきました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

さて、今回は「プール熱(咽頭結膜熱)」についてお話しします。

プール熱は、アデノウイルスの一種が飛沫感染して起きる感染症で、プールなどを介して集団感染しやすいので、こう呼ばれます。学童年齢の子ども、とくに5歳以下の幼児がかかりやすく、感染すると1週間ほどの潜伏期間の後に39度前後の高熱を発して、喉の痛みと、目の症状(痛み・かゆみ・充血・目やに・涙が止まらないなど)が出ます。頭痛や腹痛、下痢などを伴うこともあり、3〜5日くらい症状が続いてほぼ治ります。

プール熱は通常6月頃から徐々にみられ、夏場に流行のピークを迎えて、冬に向かつて減少します。ところが2000年ころからは、秋以降にもプール熱の患者さんが増加しているのです(国立感染症研究所の調査による)。とりわけ昨年末から今年にかけては増加の傾向が顕著で、今年も増加が懸念されます。冬季増加のはっきりとした原因はまだ分かっていませんが、ウイルスが変異して寒さにも強くなったことや、温水プールで冬場にも泳ぐ機会が増えたことなどが考えられています。

治療は対症療法です。医療機関を受診して、脱水や栄養に注意しながら安静にしていれば、基本的には後遺症などの心配はありません。ただ、治ってから、ウイルスは咽頭からは2週間くらい、便からは1カ月くらい排出されています。感染力の強いウイルスなので、注意しましょう。

予防のため、プールの前後にシャワーや洗眼、うがいを徹底すること、感染している人とタオルなどを共有しないこと、食事の前や排便後にはせっけんとう流水でよく手洗いをすること、などを日常から心がけることが大切です。プール熱について心配なことがあったら、主治医や最寄りの保健所に相談してください。

肺の生活習慣病「COPD」

その息切れ、本当にトシのせいですか？



階段を昇るときハアハアと息切れがすると、「トシのせい」と思い込みがちですよね。でももし、咳や痰といった症状もあるなら、COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気かもしれません。ありふれた症状なので見過ごされがちですが、重症になると呼吸が苦しくなって、日常生活が営めなくなってしまうほどの恐い病気です。「肺の生活習慣病」ともいわれるCOPDについて、基礎知識をまとめてみました。

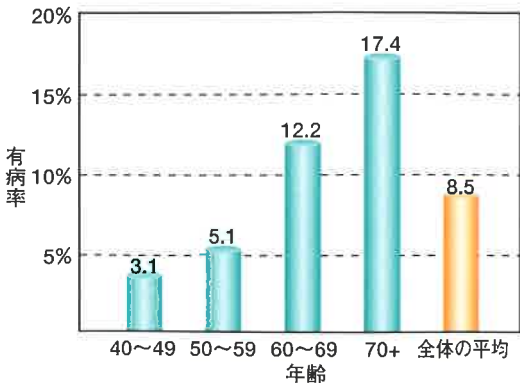
40歳以上では12人に1人がこの病気との調査も！

階段の昇り降りですぐ息が切れる、という経験はだれでもあることでしょう。しかし、息切れに加えて、痰を伴う湿った咳が3カ月以上も続いている人は、COPDという病気を疑ってみる必要があります。とくに、タバコを吸っている人や、現在は禁煙していても過去にタバコを吸っていた時期のある人は、この病気に注意しなければなりません。

COPDは息をするときに空気の通り道となる気道に障害が起こり、呼吸機能が低下する病気です。正式には日本語で「慢性閉塞性肺疾患」といい、英語の頭文字をとってCOPDと呼んでいます。

COPDは呼吸器の病気の新しい概念で、これまで「慢性気管支炎」や「肺気腫」と呼んでいた病気は、ほぼ含まれています。

日本におけるCOPDの有病率



福地義之助ら『日米のCOPDに関する疫学調査研究』より
(2001.9発表)

タバコの煙や粉塵（ふんじん）など有害物質やガスを長年吸い込み続けていると、気道の表面に炎症が起こり、気道の壁が厚くなって空気の通り道が狭くなり、粘液の分泌も増えます。これらが、咳や痰の原因となります。

一方、気管支の末端には、ぶどうの房のような形をした肺胞と呼ばれる組織の集まりがあります。肺胞の表面には毛細血管があつて、酸素を血液

COPDの可能性チェック

- ・毎日タバコを吸っている
- ・禁煙しているが、10年以上タバコを吸っていた時期がある
- ・身近にヘビースモーカーがいる
- ・粉塵や刺激性のあるガスを吸い込む職場にいる
- ・痰を伴う湿った咳が3カ月以上続いている
- ・同年代の人と同じペースで歩くことができない
- ・駅の階段を回りの人と同じペースで登れない
- ・日常の歩行でも息切れするときがある

40歳以上の人で、左記の項目に該当する項目のある人はCOPDに注意する必要があります。

中に取り入れ、二酸化炭素を肺胞内に放出するガス交換を行っています。タバコの煙などの有害物質にさらされていると、肺胞の弾力がなくなり、空気の出し入れがしにくくなります。このため、運動時に呼吸がしにくくなつて息切れを感じるのです。

ある疫学調査によれば、日本には約530万人の患者さんがいると推計されています。40歳以上では、12人に1人の割合で患者さんがいると考えられています。きちんとして診断を受けて治療している人はごく一部の人にすぎません。

スパイロ検査で診断 呼吸法の習得が役立つ

COPDが疑われたら、スパイロメーターという器具を用いたスパイロ検査を受けるとよいでしょう。これは肺活量と息を吐くときの空気の通りやすさを調べる検査です。

スパイロ検査では、次の二つの項目を測定します。

- ① 努力肺活量 II 思い切り息を吸ってから強く吐き出したときの息の量
- ② 1秒量 II 最初の1秒間で吐き出せる息の量

1秒量を努力肺活量で割った値に

100をかけて求めた数字が70未満のときに、COPDの疑いがあると判断されます。

このほか、咳や痰の症状、喫煙などの生活環境を総合的に判断して、COPDかどうか診断されます。

治療の第一歩は禁煙です。他人のタバコの影響や、職場環境などに問題がある場合も、そうした環境を改善しなければなりません。失われた肺の機能はもう回復しませんが、病気の進行を止めることはできます。

さらに症状や重症度に合わせて、薬物療法、リハビリテーション、酸素療法などに取り組み必要があります。

薬物療法では、収縮した気道を広げて呼吸を楽にする働きのある気管支拡張薬が使われます。気管支拡張薬には、速効性のあるタイプや定期的使用するタイプがあり、これらを組み合わせて使うのが一般的です。

リハビリテーションは、呼吸法を学ぶところに特徴があります。口をすぼめて「スー」「フー」などの音をさせながら、ゆっくり息を吐ききる「口すぼめ呼吸」や、上半身をリラックスさせた状態で息を吸い込む「腹式呼吸」をマスターすると、残された呼吸機能を最大限に生かして呼吸を楽にする

ことができます。

ほかに、歩行、水泳、サイクルエルゴメーター（自転車こぎ）などの運動療法も、病気の進行を食い止めるのに役立ちます。

呼吸が十分にできない状態が長く続くと、肺へ血液を送っている右心室の負担が大きくなり、右心不全の状態になります。そこで、重症患者さんは器具を用いて酸素補給をする必要があります。現在ではコンパクトな装置が開発され、在宅で酸素療法ができるほか、携帯用ボンベを使って外出なども可能です。



$$(1 \text{ 秒量} / \text{ 努力肺活量}) \times 100 < 70$$

↓
COPDかも？

検査表でチェック! あなたの からだ診断 肝臓病編



肝臓は消化管から吸収されたたんぱく質や糖、脂肪を分解、合成し、栄養分として血液中に分泌する代謝という働きをします。また、食事などを介して体内に入った有害物質を解毒します。肝臓は人一倍働き者で、少々ダメージを受けても、サインを出さずに黙って働き続けます。ですから、自覚症状が出る頃には病状はかなり進行しています。日頃から健康診断を受けて異常値が出たら、直ちに医師の診察を受けましょう。

肝臓病の原因は?

肝臓病は大きく分けてウイルス性肝炎とアルコール性肝障害があり、日本人の肝臓病の80%はウイルス性肝炎です。ウイルス性肝炎には、発症して短期間で治癒する急性肝炎、6カ月以上経過しても症状が続く慢性肝炎、1週間から10日間で死に至る劇症肝炎があります。慢性肝炎は、肝硬変から肝がんへ移行することもあります。

肝臓を悪くしない 上手な酒の飲み方

酒に強いと肝臓も強いと思っている人がいますが、それは間違いです。アルコールが分解してできるアセトアルデヒドを処理する酵素が多いだけなのです。

アルコールは肝臓のみで解毒され、その処理能力は誰でも同じで、12時間で約3合程度です。ですから、1日2合以下が望ましいといえます。日本酒1合は、ビールは大びん1本、ワインはワイングラス2杯、ウイスキーはダブル1杯に相当します。

肝臓が働くために必要な酵素と肝細胞は、たんぱく質でできています。ですから、酒を飲む人はきちんとたんぱく質もとるようにします。そして、週に2日は休肝日を設け、肝臓にも休息を与えましょう。

※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55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
肝機能	GOT	23IU/L	8~40IU/L未満
	GPT	19IU/L	5~35IU/L未満
	LDH	150IU/L	50~400IU/L未満
	γ-GTP	18IU/L	0~45IU/L未満
	総ビリルビン	0.7mg/dl	0.2~1.2mg/dl
腎機能	直接ビリルビン	0.2mg/dl	0~0.4 mg/dl
	間接ビリルビン	0.5mg/dl	0.2~0.8 mg/dl
	尿素窒素	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	(-)	(-)

肝細胞に多く含まれ、肝細胞の破壊で数値が増加する血清トランスアミナーゼという酵素です。急性肝炎では著しく上昇します。また、肝硬変、脂肪肝などでも上昇します。

乳酸脱水素酵素といい、肝細胞が破壊されたり障害されたりすると上昇しますが、筋疾患、心疾患、血液疾患、悪性腫瘍でも上昇します。

肝炎、肝硬変、肝細胞がんなどによって胆汁の排泄が障害されると上昇します。特に、アルコール性肝炎のときは著しく上昇します。

黄疸は血中のビリルビン濃度が上昇すると起こります。直接ビリルビンの上昇により、肝硬変や急性肝炎による肝機能障害、胆道がん、胆道の閉塞などが疑われます。間接ビリルビンは赤血球からヘモグロビンが流出し、肝臓の代謝が追いつかないと上昇します。総ビリルビンはその2つを合わせたもので、どちらが上昇しても上昇します。

「乗り物酔い しやすい」

- ◆ 内関 (ないかん)
- ◆ 完骨 (かんこつ)
- ◆ 鳩尾 (きゅうび)

乗り物酔いに効果がみられる代表的なツボをご紹介します。
まず吐き気を鎮める作用のあるツボには、「内関」と「鳩尾」があげられます。内関は手首の内側にあるので押しやすく、手軽に刺激ができます。鳩尾はみぞおちにあり、胃がスッキリしないという場合にお勧めです。
頸部にある「完骨」は乗り物酔いの頭痛や頭重に効果があり、酔いによる心の動揺を鎮めるのにも役立つツボです。

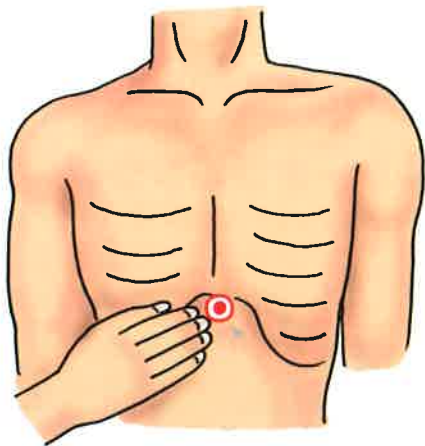
ツボを押さえて すっきり生活

簡単!



東京女子医科大学附属東洋医学研究所

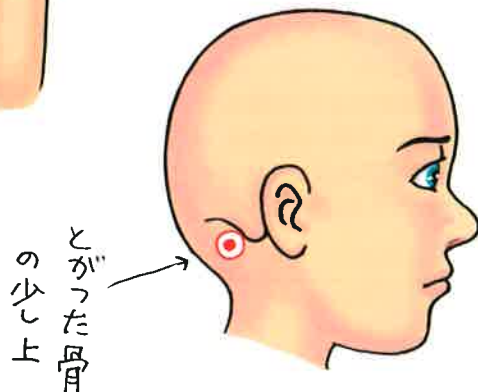
鍼灸室長 吉川 信氏
きっかわ まこと



◆ 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。

◆ 完骨 (かんこつ)

耳たぶの裏側のとがった骨の下端から、骨に沿って少し上にある骨の裏のくぼみ。押すとずーんと響く感じがするところ。上から親指で押すと押しやすい。



とがった骨の少し上

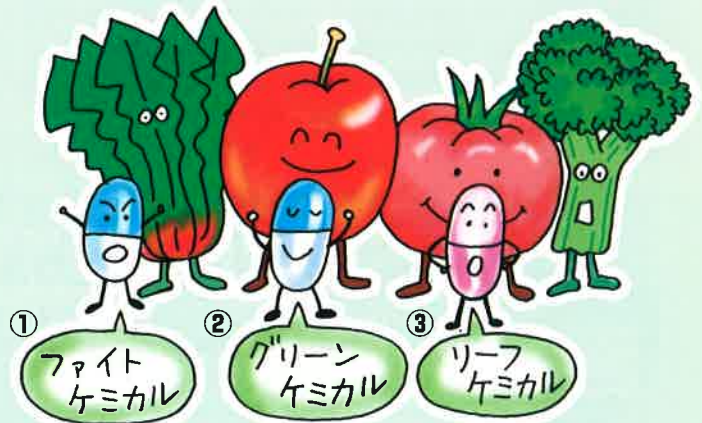


◆ 内関 (ないかん)

手首を上に向けて軽く曲げるとできる横しわ(何本かあれば、一番手のひらに近いしわ)から指幅3本分、肘寄り。縦に浮き上がった2本の筋の真ん中。

クイズ 問題

野菜や果物の中には、ビタミンやミネラル、食物繊維のほかにも、がんなども予防するといわれる成分が何種類も含まれています。それらをまとめて何というでしょう？



はつらつメニュー

『じゃがいも』を味わう

女子栄養大学助教授
栄養科学研究所 食品成分分析センター
栄養学博士 管理栄養士

根岸由紀子氏

女子栄養大学助手 栄養クリニック
管理栄養士

石川裕子氏

秋の実り、“大地のりんご”じゃがいもの美味しい季節になりました。じゃがいもはでんぷん質がたっぷり、昔から飢饉を救ってきました。栄養成分では、その他にカリウムやビタミンCの貯蔵庫でもあります。葉物は貯蔵できませんが、じゃがいもは室温での保存が可能で使いやすい野菜です。

じゃがいもには多くの品種がありますが、「男爵」は粉質でホクホクしていて、煮崩れはしやすいのですが、キラキラと光る切り口は本当に美味しそうですね。他方「メークイン」は粘質で煮崩れがしにくく、ねっとりとしたその切り口は糸を引くようです。その他、皮の赤いもの、黄肉で甘いもの、ナッツ臭がするもの、肉色が赤や紫のものなどもありますので、その味や性質を活かして料理したいものです。

離乳食、皆が好きな「肉じゃが」、ポテトスフレなどのお菓子にも、変幻自在のじゃがいもを楽しんでください。



じゃがいもとトマトの重ね煮

～トマトの酸味で適塩料理～

栄養価1人分
エネルギー ……74 kcal
塩分 ……0.4 g
カリウム ……390 mg
カルシウム ……10 mg
ビタミンC ……21 mg

材料 (2人分)

じゃがいも ……150g (1個)
たまねぎ ……50g (1/4個)
トマト ……100g (1/2個)
コンソメ ……2g (1/2個)
水 ……適宜
こしょう ……少々
パセリ ……少々

作り方 調理時間：約10分

- ① じゃがいもは3mm厚さ、たまねぎは薄切り、トマトは粗く刻み、パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋にたまねぎ、トマト、じゃがいもの順に2～3回重ね、ひたひたの水とコンソメを加える。
- ③ 水分がなくなるまで弱火で煮る。器に盛り、パセリを散らす。

◆分量の目安◆ ひたひた…ちょうど材料が浸るくらいの量

材料 (2人分)

じゃがいも ……150g (1個)
めんたいこ ……30g (1/2腹)
マヨネーズ ……15g (大さじ1・1/4)
牛乳 ……15g (大さじ1)
こしょう ……少々
・フランスパン ……適宜
・イタリアンパセリ 適宜

作り方 調理時間：約10分

- ① じゃがいもは洗って、そのまま電子レンジで約3分加熱し、マッシャーやすりこぎ、スプーンの裏などでつぶす。
- ② めんたいこの皮をとってほぐし、マヨネーズ、牛乳、こしょうを合わせて①に加える。
- ③ パンにのせて、イタリアンパセリなどを添える。

ヘルシータラモサラダ

～いつもの半分のマヨネーズでおいしいサラダ～



丸ごとじゃがいもを電子レンジで加熱しているので、ビタミンCの損失が少なくて済みます。

もうひと工夫

牛乳アレルギーのある方は、牛乳をだし汁かレモン汁に代えましょう。マヨネーズはカロリーハーフでもOK。

栄養価1人分
エネルギー ……137 kcal
塩分 ……1.0 g
カリウム ……288 mg
カルシウム ……15 mg
ビタミンC ……32 mg
※フランスパンを除く

Column

【タラモサラダ】

すっかり「タラモサラダ」として日本に定着しましたが、(たらこというので「たらも」と納得していた方いませんか?) 実はもとはギリシャ料理の「Tarama」です。

材料は、牛乳に浸したパン、卵黄、レモン汁、からすみ、酢、オリーブオイルを加えながら乳化させたオードブルです。パンの代わりにじゃがいもを、からすみの替りにたらこを使う訳です。

卵黄・酢・オリーブオイルをマヨネーズに代えるのも合理的ですね。カナッペ・サンドウィッチ・つけ合わせにと応用もできる、立派な一品料理です。

クイズ 答え

① ファイトケミカル

野菜、果物、豆類などには、色素や香り、風味のもとになる微量な成分が含まれています。これらの成分は、最近、強力な抗酸化力によって体の酸化を防いだり、免疫力

を活性化して発がんを予防したりと、健康によい作用があることがわかってきました。これが「ファイト＝(植物)ケミカル(＝薬)」です。

ファイトケミカルは、1万種もあるといわれ、たんぱく質、脂肪、炭水化物、ビタミン、ミネラル、食物繊維に続く、第7番目の微量栄養成分として注目されています。

やさしい

健康保険講座

パートで働く場合の健康保険はどうなる？

パートタイマーの場合は、「健康保険の適用を受ける事業所に雇われても、その健康保険に加入する必要はない」と思われがちですが、労働時間と勤務日数によつては、パートタイマーであつても健康保険への加入義務が発生します。具体的にいうと、1日の所定労働時間(日)よつて変わる場合は1週間の所定労働時間(および1カ月の所定労働日数)が正社員の4分の3以上あるときは、健康保険に加入しなければなりません(表1)。

一方、年収が130万円(60歳以上の人または障害者については180万円)未満の場合は、健康保険の被扶養者に該当しますが、4分の3要件を満たしていれば被保険者としての資格が優先されますので、年収とは関係なく、健康保険に加入しなければなりません。また、4分の3要件は満たしていないけれど、年収が130万円以上ある場合は、国民健康保険に加入することになります(表2)。

健康保険の給付内容は、正社員とほぼ同じですが、扱いの異なる部分があります。

① 病気やけがをしたとき

その病気やけがについて健康保険が使えるのは1年間(結核は5年間)。

② 病気やけがで休んだとき

支給期間は6カ月間(結核は1年6カ月)。支給額は保険料納付状況に応じ、初めて健康保険を使った月の前2カ月間あるいは6カ月間のうち、最大の月収(賃金日額の合算額)の50分の1。

③ 出産手当金

支給は、出産(予定)日以前42日〜出産日後56日間で勤務しなかった期間。支給額は、分娩月前4カ月間のうち最大の月収の50分の1。出産育児一時金および家族出産育児一時金は、支給要件分の保険料を納めていれば、正社員同様30万円を支給。

④ 埋葬料

支給要件を満たせば、本人死亡時の支給額は、死亡月前2カ月間あるいは6カ月間のうち最大の月収(最低保障10万円)。

詳細については、社会保険事務所の担当窓口もしくは事業所の担当窓口などにお問い合わせください。

(表1) ● 所定労働時間と所定労働日数の計算法

(T社の場合)

労働時間の基本/
1日8時間・週40時間・
1カ月22日勤務

➔

1日8時間×3/4=6時間
週40時間×3/4=30時間
1カ月22日×3/4=16.5日

	所定労働時間	所定労働日数	3/4要件
パートAさん	1日7時間 週35時間	14日	3/4要件満たさず
パートBさん	1日5時間 週25時間	22日	3/4要件満たさず
パートCさん	1日6時間 週30時間	22日	3/4要件満たす

(表2) ● パートタイマーの社会保険適用との関係

		収入	
		年収130万円以上	年収130万円未満*
4分の3要件	4分の3以上	健康保険(3割負担)	健康保険(3割負担)
	4分の3未満	国民健康保険(3割負担)	健康保険の被扶養者もしくは国民健康保険(3割負担)

(※60歳以上の人または障害者は180万円未満)



【起立性調節障害】

きりつせいちょうせつしょうがい

小学校高学年から中・高校生に多くみられる病気で、とくに何かの病気がかかっているわけではないのに、主に午前中に立ちくらみやめまい、軽い頭痛、腹痛といった不定愁訴を訴えるのが起立性調節障害です。

多くの場合、朝の寝起きが悪く、目が覚めていても布団からなかなか起き上がれません。起きても緩慢な動作で、午前中は体調不良で疲れやすく、少し動いただけで心臓がドキドキしたりします。学校の朝礼で倒れたり、授業中に気分が悪くなり、保健室で休むこともしばしばあります。しかし、午後になると見違えるように元気になるのが、この病気のもっとも特徴的な症状です。症状だけを見ると、一見学校をサボりたいための仮病のようにみえ、登校拒否と間違われることもあります。しかし、原因は、自律神経の切り替えがうまくいかないことにあります。

自律神経には、交感神経と副交感神経の二つの神経があります。ふつうは二つの神経がスムーズに切り替わり、夜寝ているときは副交感神経が優位になり、朝起床すると交感神経の働きで下

半身の静脈が収縮し、血液が下半身に溜まるのを防ぐという仕組みになっています。それがうまく働かず、血液が下半身に溜まり、脳への血流量が減るためにいろいろな症状が現れるのです。病院での治療では、主に血圧を上げる薬や自律神経の働きを整える薬が処方されます。同時に日頃から、自律神経の反射を鍛錬することも大事なことです。自律神経を鍛錬するには、お風呂に入ったとき、シャワーでお湯と水を1分ずつ交互に浴びると効果的です。皮膚からの刺激が脳の血管に伝わり、二つの神経が交互に働き鍛えられます。

適度な運動も同じ効果があります。運動中は交感神経、休息すれば副交感神経に切り替わるので鍛錬になります。また、夜は早く寝て、規則正しい生活リズムで暮らすように心がけることも大切です。



スタッフ紹介



林 真弓
(はやし まゆみ)

今年も残りわずかとなり、涼しさを感じる季節になりました。

私は、今年こそは新しいスポーツにチャレンジし、いい汗をかき、体力づくりをしていきたいと思っています。

当院に就職して3年半が経ちましたが、まだまだ至らぬ面があると思います。

日々努力の成果がでるように頑張りますので、宜しくお願いします。



- 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 : info@komori.or.jp

Home page address : http://www.komori.or.jp/

Blog address : http://komori.blogzine.jp/

小森耳鼻咽喉科医院