



ご挨拶



院長 小森 貴

新年おめでとうございます。今年も皆さまの健康的な生活のために、スタッフ一同全力を尽くすつもりでございます。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、わが国ではがんを発症する人が年々増加しています。昨年国立がんセンターなどのグループが検証した結果によれば、1年間にがんを発症する人の数は、厚生労働省の推計値48万人より3割多く、62万人にも上るだろうということです。がんは早期発見、早期治療が大切な病気の一つですから、検診はできるだけ定期的に受けましょう。

がんは生活習慣病です。生活習慣を見直せば、予防できる病気です。厚生労働省では以下のような「がん予防12カ条」を提唱しています。

- ① バランスのとれた栄養をとる
- ② 毎日、変化のある食生活を
- ③ 食べ過ぎを避け、脂肪は控えめに
- ④ お酒はほどほどに
- ⑤ たばこは吸わないように
- ⑥ 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
- ⑦ 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものは冷ましてから
- ⑧ 焦げた部分は避ける
- ⑨ かびの生えたものに注意
- ⑩ 日光に当たりすぎない
- ⑪ 適度にスポーツする
- ⑫ 体を清潔に

12項目のうち8項目が食生活に関わることで、その他いずれも当たり前のことのようにですが、科学的な統計や実験データなどをもとに作られた項目で、これらを積極的に実行していけばがんの約6割が防げると考えられています。さらに、がんにならないように生活が改善できれば、その他の生活習慣病の予防にもつながります。

健康には小さな心がけの積み重ねが大切です。この「12カ条」を参考にして、どうぞ健やかに一年をお送りください。

乾きは病の元?!^{やまい}

冬の健康管理は保湿から

日本の北西部には広大な空気の塊があり、冬に西高東低の気圧配置になると、北西の季節風に乗って、冷たくて乾燥した空気が流れ込んできます。これがシベリア気団です。この冷たく乾燥した空気は、喉の痛み、カサカサ肌やかゆみなど、人間の体にさまざまな影響をもたらします。



冬にかぜを 引きやすいのにはなぜ?

かぜの季節といえば冬。その原因は、気温が低くなること、乾燥が進んで湿度が下がることなどです。かぜの原因ウイルスは、鼻かぜや喉かぜの原因となるライノウイルス、アデノウイルスなどをはじめとして、200種類を超えるといわれています。

異物を吸い込むと、ほとんどが鼻から喉に沈着して、咳やくしゃみをする事によって排除されます。そこをすり抜けた微細な異物は、気道(気管、気管支)に達しますが、気道の粘液層にある気道上皮細胞の線毛が、喉のほうへ向かって運動をして肺の中の異物を排除します。

ところが、鼻や喉、気道の粘液が乾燥するとこうした働きが低下して、

ウイルスに感染しやすくなってしまいます。さらに、寒さによって体の抵抗力が低下して感染に拍車をかけるので、冬にかぜを引きやすくなるというわけです。

インフルエンザウイルスはかぜウイルスよりはるかに強い感染力があり、全身症状が強いだけではなく、高齢者や幼児など抵抗力の弱い人では肺炎を引き起こす危険性もありますから、注意が必要です。

ゴホン10万、 ハクション100万!

ウイルスは乾燥した空気が大好きです。その生存率は湿度・温度・時間によって変化しますが、冬は外気の乾燥に加えて室内もエアコンやヒーターなどによる暖房で乾燥しているため、ウイルスには好都合です。

例えば、インフルエンザウイルスでは、室内温度が20度・湿度が20%とい

う環境での生存率はおよそ66%。ところが、湿度が40%になると生存率は約4%にまで減少するといえます。インフルエンザウイルスは湿度を50%以上に保てば激減しますから、室内の温度は20度前後、湿度は40~50%程度に保つよう心がけましょう。

かぜを引いた人の1回の咳で10万个、1回のくしゃみで100万个のウイルスがばらまかれるといわれます。ガーゼマスクをしてもウイルスは繊維の目を通過してしまいますが、咳やくしゃみのしぶきによる飛沫感染の予防にはなりません。また、ガーゼマスクをすると鼻や喉に直接寒気が触れず、気道の湿度が適度に保てるので、ふつうのガーゼマスクでも十分な予防効果があります。

効果的な

「うがい」のコツ

外部から侵入するウイルスの大部

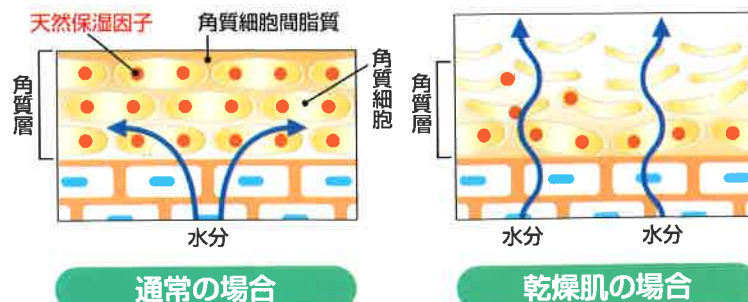
特集 HEALTH

気象情報を 生活に活かす工夫を!

毎日の天気や季節の移り変わりは、健康と密接な関係があります。そのため最近の天気予報は、天気や気温以外にも、紫外線量や花粉飛散などの情報、洗濯指数や肌荒れ指数、かぜひき指数、鍋物指数など、生活・健康関連や季節特有の情報など、ユニークな情報も提供されるようになってきました。インフルエンザ、気管支喘息、リウマチなど、症状が天候に左右される病気もありますから、気象情報にはいつも関心を持ちたいものです。

寒気に覆われる冬の健康管理について、案外知られていないのが、最低気温となる夜明け前は乾燥しやすいということです。暖房は就寝前に切るように心がけましょう。

図 皮膚の断面図



- 分は、鼻や喉の粘膜で捕らえられます。ウイルスが増殖するにはある程度時間がかかりますから、増殖する前に殺菌するのが効果的なのが「うがい」です。特に冬は帰宅後の「手洗い」が最も重要ですが、「うがい」も忘れずに行きましょう。
- ① 口に水を含んで強くすすぐ、「ブクブク」がいがいで、口の中の食べかすなどを取り除きます。
 - ② 次に、15秒間くらい喉の奥まで水が届くように「ガラガラうがい」をします。
 - ③ 最後にもう1度、15秒程度「ガラガラうがい」を。
- ※うがい薬は、口の中全体の殺菌・洗浄効果があります。また、人肌に冷

乾燥による 皮膚への影響

ましたお茶によるうがいもカテキンの殺菌効果が期待できます。

冬は、カサカサ肌やかゆみなど皮膚のトラブルが増えてきます。寒さや空気の乾燥によって皮膚表面に潤いなくなり、カサカサが目立ち、かゆくなります。男性に比べて皮膚が薄い女性や、皮膚表面の皮脂分泌や新陳代謝が衰える高齢者、まだ成育過程で皮膚が成熟しきっていない子供などに多く見られます。

皮膚の潤い(水分量)は、皮膚の一番外側にあり直接空気に触れる角質層という部分によって一定に保たれています(図)。この角質層では、以下の3つの因子の働きにより、「保湿」と「バリア」という役割を果たしています。

★角質細胞間脂質
表皮で作られ、角質細胞と角質細胞の隙間を埋めている脂質。角質細胞同士をくっつけ、水分を逃さないようにする

★天然保湿因子
(Natural Moisturizing Factor : NMF)
水分を保持する性質を持っている

★皮脂
皮脂腺から分泌される脂分。皮膚の表面を覆い、水分の蒸発を防ぐ

角質層は新陳代謝によって絶えず新しい細胞と入れ替わり、古くなった角質層は垢となつてはがれ落ちます。冬は空気の乾燥に加え、暖房により一層乾燥が進んでバリア機能が破綻し、外からの刺激に敏感に反応してかゆみが生じるというわけです。

皮膚の乾燥は男性ホルモンの分泌と大きく関係しています。ですから、男性でも男性ホルモンの分泌が低下してくる50歳以降には、皮膚の乾燥が目立つようになります。皮膚トラブルを予防し、潤いのある皮膚を保つためにも、保湿成分のあるローションやクリームなどでのスキンケアを心がけましょう。



検査表でチェック!

あなたの からだ診断

腎臓病編



慢性腎炎の食事療法 3つのポイント

慢性腎炎の食事療法は、腎臓の負担を少なくして病気の進行を遅らせるためのもので、以下の3つのポイントがあります。一人一人の症状によって内容は異なるため、医師や栄養士の指示を守りながら行ないます。

- 十分なエネルギーをとる
- たんぱく質を控える
- 塩分を控える

腎臓は腰のやや上のほうの背中寄りに左右一対ずつあり、重さ120〜150g位のソラマメのような形をしています。腎臓で濾過された体に不要な老廃物は、尿と一緒に体外へ排泄されます。血液中の水分や塩分、ブドウ糖など、体に必要な物質は腎臓で再吸収されます。また、腎臓は血液中の成分や水分のバランスを保ち、血圧を上昇させるホルモンや赤血球を増やすホルモンを分泌し、ビタミンDの働きを活活性化させて骨を丈夫にする働きをします。



腎臓はどんな働きをするの？

心臓から送り込まれる血液は、腎臓の糸球体の濾過機能によって老廃物が取り除かれ、再び体内を巡ります。腎臓は、病気になってもあまり自覚症状が出ないため、ほとんどの場合、健康診断や定期検診をきっかけに病気が判明します。腎臓病の早期発見のためにも日頃から健康診断を受け、異常値が出たら、早めに医師の診察を受けてください。

※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 75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(AST)	23IU/L	8~40IU/L未満
	GPT(ALT)	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	0.0~0.4 mg/dl
	間接ビリルビン	0.5mg/dl	0.2~0.8 mg/dl
	尿窒素	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	(-)	(-)

慢性腎炎、ネフローゼ症候群、急性腎不全などで上昇します。

糖代謝と腎機能が異常値を示すと、糖尿病性腎症が疑われます。糖尿病のある人は定期的に検査を受けることが大切です。

たんぱく質が分解されてできる老廃物で、尿と一緒に排泄されます。腎臓機能が低下すると血液中に溜まり、濃度が高くなります。80mg/dlを超えると尿毒症が考えられます。

筋肉にあるクレアチンという物質から産生され、尿と一緒に排泄されます。基準値を超えると慢性腎炎や腎不全が疑われます。10mg/dlでは透析治療が必要になる場合もあります。

急性腎炎、慢性腎炎、ネフローゼ症候群などがあると、たんぱくが腎臓から漏れて、尿の中に出てきて陽性(+)になります。その他、膀胱や尿路の病気でも陽性になります。また、激しい運動の後や発熱、月経の前後に陽性になることもあります。

腎炎、腎臓がん、尿路結石、膀胱炎、膀胱がんなどで陽性になります。運動の後や月経の前後にも陽性になることがあります。

「喉が痛い」

- ◆ 照海 (しょうかい)
- ◆ 少商 (しょうしょう)
- ◆ 大椎 (だいつい)

喉の痛みにもツボ刺激は効果がみられますからご紹介しましょう。

足の内側にある「照海」は、喉までつながっている腎経という経絡にあるツボですから、喉の痛みに効果的です。手の親指の爪の内側にある「少商」には、喉の腫れや炎症を鎮める作用があります。かぜをひきはじめた時のように寒気を伴うときには、首の後ろの「大椎」が効果的で、カイロなどで温めるのもよいでしょう。

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 きつかわ まこと 吉川 信氏



◆ 大椎 (だいつい)
首を下げたとき、首の後ろ側に出る骨の下と次の骨との間のくぼみ。



◆ 少商 (しょうしょう)
親指の内側 (人差し指でない側) で爪の生え際の角の斜め下あたり。

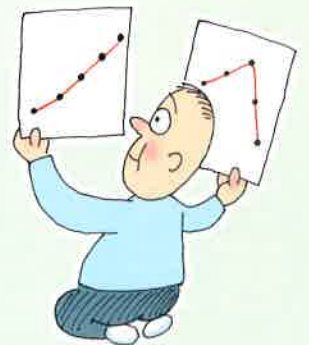


◆ 照海 (しょうかい)
内くるぶしの頂点から親指幅1本分くらい下のくぼんでいるところ。

クイズ 問題

つぎの4つのうちのどれか1つは、糖尿病の人の血糖値を劇的に下げる効果があることが、医学的に証明されています。さてそれはどれでしょう。

- ① 「冬のソナタ」のビデオ
- ② 吉本興業B&Bの漫才
- ③ 宝塚歌劇の花組公演
- ④ 北島三郎の演歌



はっらつ メニュー

～冬の魚で、良質の脂をとる～

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

魚の脂質は、その脂肪酸組成でEPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）などの高度不飽和脂肪酸の組成比が高いことが特徴です。n-3系のこれら脂肪酸は体内で重要な生理機能をもつことがわかっています。

ブリは、冬季に脂がのって「寒ブリ」と呼ばれ、美味しい魚です。関東以北では冬の魚といえばサケですが、関西・北陸ではブリです。ブリは「出世魚」なので、おめでたい魚でもあります。漢字で書くと魚偏に師と書く（鮪）のは、旧暦の師走が一番おいしいからです。肉質は赤身で、たんぱく質・脂質・ミネラルなど全てが豊富で、栄養的に優れています。



ブリと大根の豆板醤煮

中華風ブリ大根をぜひお試しください

材料（2人分）

ブリ(切り身)……160g (2切れ)
大根 ……………200g
(中サイズ1/5本)
しょうが ………薄切り4枚
わけぎ ……………50g (1/2束)
塩 ……………ひとつまみ

こしょう ………少々
片栗粉 ……………適宜
豆板醤 ……………お好みで
しょうゆ ………12g (小さじ2)
鶏がらスープの素…1.5g (小さじ1/2)
水 ……………400g (2カップ)

栄養価1人分
エネルギー ……244 kcal
塩分 ……………1.6 g
カリウム ………621 mg
カルシウム……44 mg
ビタミンC ……22 mg

作り方 調理時間：1時間30分

- ①ブリはうろこをとり、一口大に切り分けて塩、こしょうをふっておく。わけぎは長さ2cmに、大根は厚さ2cmのいちよう切り、しょうがは薄切りにする。
- ②鍋に水、鶏がらスープの素、しょうが、大根を加え、弱火で1時間くらい大根が軟らかくなるまで煮る。
- ③ブリの水分をキッチンペーパーでふきとり、片栗粉をまぶして①に入れる。わけぎの白い部分を加え、豆板醤で調味し、ブリに味がなじむまで軽く煮る。仕上げにわけぎの青い部分を加える。

鮭のペルシャード焼き

お正月、和食に飽きたらお試しください



栄養価1人分
エネルギー ……193 kcal
塩分 ……………0.8 g
カリウム ………302 mg
カルシウム ……66 mg
ビタミンC ……1 mg

*ペルシャード…
フランス語でパセリとにんにく入りのパン粉のこと

作り方 調理時間：30分

- ①鮭は塩・こしょうをしてしばらくおく。フードプロセッサーにパン粉とパルメザンチーズ、にんにくのみじん切りを入れてさっと攪拌し、最後にパセリのみじん切りを加えてざっと攪拌する。オーブンを230度に温めておく。
- ②Aをバットなどに入れる。鮭の両面にAをまぶして軽くおさえる。
- ③天板に②を並べてオリーブ油をふりかける。時々様子を見ながら15分くらい焼く（こんがり焼けていればOK）。お皿に盛り、あればレモンとパセリを添える。

材料（2人分）

生鮭 ……………160g (2切れ)
塩 ……………0.8g (ふたつまみ)
こしょう ………少々

A ペルシャード

パン粉 ……………40g (1カップ)
パルメザンチーズ 20g
にんにく ………(1/2かけ)
パセリ(みじん切り) (小さじ2)
オリーブ油 ………(小さじ2)
あればレモン(輪切り)や
パセリなど ………適宜

*ペルシャードは、上記の分量だと多めです。
余りは冷凍して他の料理にでも使ってみましょう。

column

【魚臭の除き方】

魚臭のアミン類は、水に溶けやすく、酸性にすると弱まるので、酢、レモン、梅干を用いたり、ポン酢で食べたりするのは理にかなっています。日本酒、ワインなどの酒類、しょうゆ・味噌、ねぎ類、しょうが、スパイス類も、魚臭を除去したり、弱めたり、カバーしたりしますので、料理に利用しましょう。

②吉本興業B&Bの漫才

筑波大学名誉教授の村上和雄氏が吉本興業の協力を得て行なった実験で、B&Bの漫才で爆笑すると糖尿病患者の空腹時血糖と食後2時間の血糖値の上昇幅が劇的に抑制されることが明らかになりました。この実験の詳細は、糖尿病研究論文誌として世界で最も権威がある米国糖尿病学会誌「Diabetes Care」の2003年5月号に論文が掲載

されています。

村上和雄氏は、高血圧につながる酵素である「レニン」の遺伝子を解明し、イネのゲノムの解読に成功するなど、世界的な業績をもつ生化学者。近年は、「笑い」の効果遺伝子レベルで解明する研究に力をいれ、「笑いや快い陽性のストレスを加えると、健康にいい遺伝子のスイッチがOnになり、生活習慣病が治療できる」という仮説の証明に取り組んでいます。

クイズ
答え

やさしい

健康保険講座

退職後の医療保険はどうなる？

健康保険に加入していた人が退職

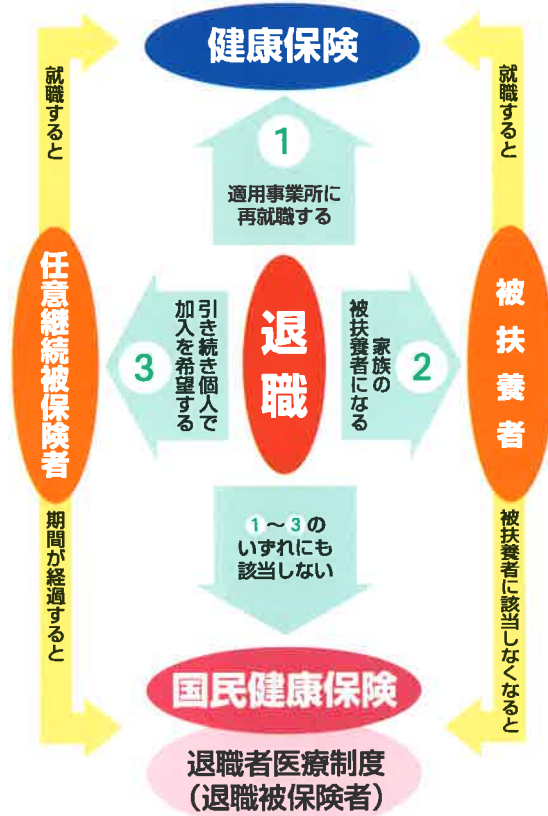
すると、①再就職して健康保険の被保険者になる、②家族の被扶養者になる、③個人での健康保険加入を希望し、任意継続被保険者になる、④国民健康保険の被保険者になる、という四つの選択肢があります。さらに国民健康保険に加入した人のうち、被用者年金から老齢（退職）年金を受けているなどの資格を満たしていると、退職者医療制度の対象者になります（図1参照）。

今回は退職後の医療保険システムの中でも「任意継続制度」と「退職者医療制度」について解説します。

（1）任意継続制度とは

退職日まで継続して2カ月以上の健康保険に加入していれば、退職後も引き続き2年間、健康保険の被保険者の資格を継続することができます。給付の内容は健康保険の一般被保険者と同じですが、保険料が会社を退職した時点で納めていた額の2倍にな

図1 退職後の医療のしくみ



ります。

ただし、この保険料には上限額（平成16年4月現在、40歳以上は2万6068円、40歳未満は2万2960円）があります。国民健康保険の保険料と比較し、検討してみるのもよいでしょう。任意継続を希望する場合は、退職日の翌日から20日を超えると手続きできなくなりますので注意してください。

（2）退職者医療制度とは

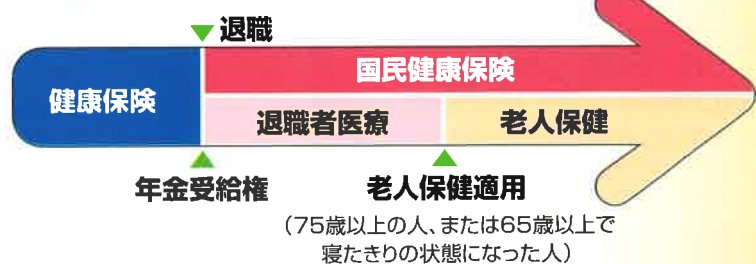
定年退職した人が健康保険から国民健康保険に移ることにより、国民健康保険の医療費負担が増大することから、退職被保険者本人と被扶養者に対する給付費は、健康保険からの交付金でまかなわれています。そのため退職者医療制度の条件に該当する人（退職者被保険者）は、市区町村に届け出ることになっています（図2参照）。

退職者被保険者の保険料は、一般



75歳以上の人、または65歳以上で寝たきりの状態にある人▶▶▶ **老人保健の医療給付**

図2 退職者医療制度のしくみ



の国民健康保険の被保険者と変わリません。給付割合（一部負担金）も、平成15年4月1日から国民健康保険の被保険者と同じになりました。なお、本人が75歳を迎えると、老人保健医療制度の対象者になるため、被扶養者は一般の国民健康保険に加入することになります。詳しいことは、社会保険事務所、事業所、市区町村の担当窓口などに確認ください。

みずぼうそう
【水疱瘡】
すいとう
【水痘】

乳児から幼児期の子どものがかかりやすい感染症のひとつで、ヘルペスウイルスの一種である水痘ウイルスによって起きます。ウイルスの感染力が大変強く、水疱瘡にかかっている子どもと一緒に遊べばほとんどがうつるといっていいくらいです。

気をつけたいのは、帯状疱疹（顔や胸などの神経に沿って発疹が帯状になる病気）にかかっている大人も感染源になることです。子ども時代に水疱瘡にかかると、二度かかることはありません。しかし、ヘルペスウイルスはそのまま体にすみつき性質があり、中高年になって免疫力が落ちたときなどにウイルスが再活性化し、今度は帯状疱疹として出てくる場合があります。原因になるウイルスが同じなので、初めて感染する子どもは水疱瘡を発病するのです。

かかってから発病までの期間は2〜3週間ほどです。熱は出ても38℃位のことが多く、最初は赤い小さな発疹が出ます。発疹は数粒で終わるときもありませんが、多くは全身に出て、それがかゆみを伴う水疱になり、7〜10日位

で黒いカサブタになって治ります。

治療で処方される薬には、かゆみが強いときは抗ヒスタミン薬入りの軟膏など、水疱を掻きくずして化膿したときには抗菌薬入りの軟膏や抗菌薬の飲み薬などがあります。

水疱瘡の治療薬には、直接ウイルスに働きかけて増殖を抑える抗ウイルス薬も開発されています。早い時期（発病後48時間以内）に飲めば、水疱の数が少なく治りも早くなります。もともと重症例に対する治療薬として開発されたものですが、最近はより広く使われるようになっていきます。

また、水疱瘡の予防接種（保護者の希望により自費で行なう）は、1歳から受けることができます。つらい思いをしないためには、早めに接種しておくことをお勧めします。



スタッフ紹介



桶蔭 昌代
(おけよし まさよ)

明けましておめでとうございます。新年を迎えるたびに自分を磨こうと毎年思いながらも、達成できず反省する日々を送っています。

今年は家族も一人増えることになるので、なおさら自分に厳しくよい年になるよう頑張っていきたいと思えます。

皆様も素敵な年でありますように。



- 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