



ご挨拶



院長 小森 貴

新年おめでとうございます。今年も、皆様が健康で楽しく1年を過ごすためのお手伝いができますよう、私どもも精一杯努力していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

さて、松尾芭蕉の句に「月花の愚に針たてん寒の入り」というものがあります。これは、月や花に心酔する自分を厳しく諫めた一句といわれていますが、寒の入りとは二十四節気の一つ「小寒」のことで、1月5日ごろ。この日から大寒（1月20日ごろ）までは、寒さが最も厳しくなる季節です。小寒には、三里というツボに鍼灸をする習慣があったそう、漂泊の旅人・芭蕉が、月花を愛する執着心に針（鍼）を刺すという自制的な句です。

寒の入りから節分のころはかぜが流行する季節ですが、実は花粉症の発症もかぜがはやる時期に重なってきます。そのために、初期ではくしゃみや鼻水など症状が同じで、どちらが原因がよくわからないこともあります。

花粉症は、花粉という異物に対して人体が起こす免疫反応ですが、それが過剰に反応してしまい、花粉を吹き飛ばしたり洗い流そうとしたりして、くしゃみや鼻水、涙などの症状が出るものです。今は花粉症でない人でも、大量の花粉に接すると、体が抗体を産生する可能性が高くなり、何かのきっかけで発症することもあります。花粉症の人もそうでない人も、なるべく花粉に接しないようにすることが大切です。マスクやうがい、手洗い、洗顔などのほか、外出時には表面がすべすべした繊維のものを着たり、帰宅時に家の外で洋服の花粉、ほこりをよく落としたりしましょう。

花粉症の症状が出る前、あるいは出始めたごく初期の段階に治療を開始すると、粘膜の炎症の進行を止め、重症化を防ぐことができます。早めに受診されることをお勧めします。

香りの力を生かし

健康に暮らす

花や緑の香りに囲まれているとリラックスしてきます。また、料理から漂うおいしそうな香りは食欲を呼び起こします。よい香り、心地よい香りは、生活の中で心身の健康と深く結びついているのです。香りの効能は、世界各国で古来より知られており、さまざまな形で利用されてきました。近年では嗅覚の研究が進み、香りの持つ力について、科学的な解明も進んでいます。よい香りを身の回りに取り入れて、健康アップにつなげましょう。

香りは味覚を支え食欲を増進させる

香りには食べ物をおいしくする効果があります。おいしいか、まずいかを決めるのは味覚といわれますが、実際にはそれだけではありません。例えば、リンゴを食べるとき、視覚でつややかな色を捉え、嗅覚でさわやかな香りを感じ、味覚で歯ごたえや甘酸っぱさを味わいます。これらが総合してリンゴのおいしさになるので、です。鼻をつまんでシヤキツとしたリンゴと生のジャガイモを食べ比べてみると、歯ごたえがよく似ていて区別がつかず、リンゴらしいお

いしさが感じられなくなってしまう。食品の「おいしさ」はその香りも含めてのものだといえます。強い香りを放つスパイスやハーブなども、肉や魚の臭みを消し、食欲増進の効果があることが古くから知られていました。香りは食べ物のおいしさに深く関わっているのです。

古今東西で利用されてきた香りの健康効果

香りは、古代から宗教儀式のために使われていたそうです。そして世界の長い歴史の中で、香料は富と権力の象徴として権力者や貴族など

にもはやされました。クレオパトラやローマ皇帝のネロ、楊貴妃、マリ・アントワネットなどは、とりわけよく香料を好んだことで有名です。権力の象徴としてばかりでなく、心身を健全にすることへの神秘的な力にも、人々は古くから気づいていました。香りを「飲む、吸う、嗅ぐ、塗る」などの方法で健康に役立ててきた記録がたくさん残っています。

古い記述では、紀元5世紀の仏教經典に、塗香の効果として、「元気があふれる」「寿命が長くなる」「顔色がよくなる」「強くて病気になる」「顔色」と書かれています。塗香とは、仏教で身を清めるために、沈香、白檀、丁香などをミックスした香りよい粉を手や腕に塗るお香りで、現代にも伝わっています。

中世ヨーロッパでは「夢魔(ナイトメア)」という「魔物」が寝室に入るのを防ぐために、香りのよい草や葉、枝、花などを、入り口や窓に掛けて眠ったそうですが、これは香りによ

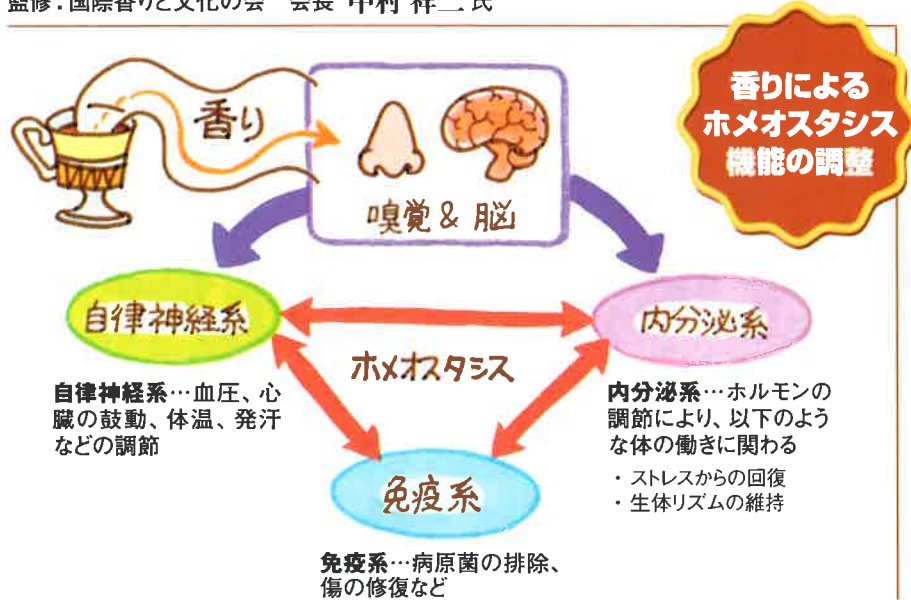
る安眠効果だと考えられます。

香りを飲むといえば、ハーブ類を用いたリキユールは、薬用酒のような用い方をされています。フランスの修道院で作られ、貧しい人々の薬代わりに使われたという名酒(シャルトルーズなど)は、今でも入手できます。こうして香りは、不安やいらだた

気持ちを落ち着かせたり、沈んだ気分を元気づけたり、あるいは健康を回復させ、増進させたりして、現代に至るまで用いられているのです。

香りは体を守る力に働きかける

香りが嗅覚に訴えて、心と体に働きかける力については、香りを嗅いだときの脳波や血圧、脈拍、皮膚に流れるかすかな電流、瞳孔の開閉速度などを観察することにより、現代の科学でも確認されています。例えば、優れた香りを持つ「芳純」というバラの香料を嗅ぐと、脳がリラックスしたときに出る脳波のα波



が増えますし、激しい運動後に嗅げば呼吸が楽になるという結果が出ています。また、脳波の測定により、中枢神経に働きかける作用として、ジャスミンには覚醒作用が、ラベンダーには鎮静作用があることが確認されています。

こうした香りの効力は、アロマテラピー(芳香療法)としてストレスなどが原因で起こる症状の改善にも

用いられています。しかし、ここで注意したいのは、香りの効能とは、解熱剤を飲んで熱を下げるような、薬物の効き方とは違うことです。香りは人間に元来備わっている恒常性維持機能(ホメオスタシス)に働きかけると考えられています。

ホメオスタシスとは、例えば、ボールを押えてへこませ手を放せば自然に元に戻るのと同じような、人間

香りを生かそう

- 朝、すっきり目覚めるには…柑橘系かミント系の香りのボディシャンプーで、熱めのシャワーを浴びる。特にミントは皮膚の冷感点を刺激するので体が引き締まる。
- 勉強や仕事に集中するには…ペパーミントやローズマリー、レモンの香りのエッセンシャルオイルをメモ用紙にしみこませ、机の上を立てると便利。ティッシュペーパーにしみこませて小瓶などに入れてもよい。
- 疲れを取り、気分をリフレッシュするには…ラベンダー、ヒノキの香りがよい。ハーブやスパイスならマジョラム、ペパーミント、ナツメグなど。ヒノキのチップを器に入れておくだけでもリフレッシュ効果がある。
- 心地よく眠るには…バラ、ラベンダー、オレンジフラワーなど。ハンカチなどにバラの香りをしみこませ、器や小瓶に入れて、ベッドから少し離れたところに置くと特に効果的。

注意!! 香りの強さは濃度だけでなく、距離によって調節できるので、移動できる小瓶などを用いると便利。あまり強いと不快な香りに感じることもあるので注意。

エッセンシャルオイルとは……………天然香料のこと。香りのよい花、葉、種子などから水蒸気蒸留や溶剤抽出などでとる。健康ショップ、アロマテラピーの店などで購入できる。



が持つている回復力です。体に異常が起こったときには、本来の健康な状態に戻す力が働くのです。香りはホメオスタシスの機能を支える自律神経やホルモンの分泌、免疫機能に働きかけるのです(左上図参照)。

ずっと嗅いでいたい香りを選ぶ

香りの作用を理解するうえで、

もう一つ注意したいことは、好きな香りであれば効果はあまりないということですが、これを裏づける、ラベンジン(ラベンダーの交配種)を使った有名な研究があります。ラバジン好きな人と嫌いな人では、S-IgAという免疫物質の分泌量が異なります。好きな人は免疫物質がたくさん出てくるのです。

香りは、一つのもが万人に同じような効果を生むわけではありませんが、育った国や地域、環境、好みなどによって変わってきます。また、香りの強さによっても、年齢によっても感じ方が変わってきます。

ですから、香りの力を効果的に取り入れるには、一般にいわれている効能はあくまで目安とし、まずは自分がずっと嗅いでいたくなる香りを選ぶことが大事です。エッセンシャルオイルや香水、お香、果物や植物、スパイス、お茶、せっけんと、方法は何を選んでもよいのです。最初は好きな香り一つ見つけてください。それから順次好きな香りを増やしていくようにすると、身の回りはいつもいい香りに包まれます。そんな香りのある生活を送ることで、自然に健康アップにつながっていくことでしょう。

洗 いすぎれば汚くなる

「ウンコやおしっこは汚い。だからトイレに行ったら十分手を洗いましょう」と、私たちは教育を受けてきました。確かに手を洗うことは大切です。しかし、最近では「アライグマ症候群」といわれるほど、普段からしよちゆう薬用石鹸や合成洗剤で手や体を洗う人が増えているようです。これは実は、由々しき事態といえましょう。

私たちの手の皮膚には、表皮ブドウ球菌をはじめとする十種類以上の「皮膚常在菌」がいて、皮膚を守ってくれています。これらの皮膚常在菌は、皮膚の脂肪を分解して脂肪酸の膜をつくり、外から病原菌やアレルギー反応を起こす物質が侵入できないようにしているのです。ところがこれらの細菌を薬用石鹸や合成洗剤で洗い取ってしまうと、守るものがなくなると、アトピー性皮膚炎や乾燥性皮膚炎になりやすくなってしまうのです。

私たちは、ボランティアを募ってお風呂に入ってもらいました。石鹸をつけて1回タオルで体を洗えば、どのくらいの皮膚常在菌がいなくなるかを実験するためです。その結果、お風呂で1回洗うと90%の常在菌

寄生虫博士

～藤田紘一郎のバイ菌談義～



アライグマ症候群にご用心

入って石鹸で洗うことは、洗いすぎということになります。また1日1回でも、合成洗剤(ボディソープ)のような強力な洗剤で洗うと洗いすぎになり、結果的には「皮膚が汚く」なってしまうのです。

シャワートイレで 膣炎や弱いおしりになる

最近、若い女性に膣炎が多くなってきました。この原因も膣の「洗いすぎ」によるものです。

日本の女性には、従来、膣をビデで洗う習慣はありませんでした。ところが、現在の女性は「洗えばきれいになる」と考えているらしく、おしりに行くとたびにシャワートイレで膣を洗っている人がたくさんいます。しかしそれは間違いです。洗えば「膣は汚くなる」のです。

女性の膣にはデーデルライン乳酸菌という細菌が常にいて、膣をきれいに保っています。デーデルライン乳酸菌は、膣のグリコーゲンを餌にして乳酸をつくり、膣を酸性にして雑菌の増殖を抑えているのです。

膣をおしこのたびにビデで洗っていたら、デーデルライン乳酸菌が流されてしまい、膣は中性になって雑菌の増殖が起こり、おりものが出てきて、膣炎となってしまうわけです。

また、最近では、ウンコの後にはシャワートイレを使わないと「おしりが痛くなる」若い男性たちも増えてきました。シャワートイレの恩恵は、多くの痔の患者さんたちを救ってきたことです。だからといってこれを過度に使うと、おしりを守っている皮膚常在菌を洗い流してしまいます。その結果、自然に備わっている皮膚の抵抗力を失って、おしりが痛くなってしまうのです。

どうか皆さん、「アライグマ」にならないように、気を付けてください。

東京医科歯科大学名誉教授
人間総合科学大学教授
藤田 紘一郎

プロフィール

東京医科歯科大学名誉教授、人間総合科学大学教授。専門は、寄生虫学、熱帯医学、感染免疫学。
マラリア、フィリリア、成人T細胞白血病やエイズ関連の免疫研究、人畜感染症の研究などを続けている。
「寄生虫体内のアレルゲンの発見」「ATLウイルスの伝染経路の発見」など多くの業績がある。
『笑うカイチュウ』『空飛ぶ寄生虫』『えっへん』『清潔はビョーキだ』ほか、著書多数。近刊は『パラサイト式血液型診断』(新潮選書)『子どもの「免疫力」を高める方法』(PHP研究所)『ウンコ手帖』(実業之日本社)など。



答え② 雨は雨粒の大きさによって速度が変わります。小雨なら5.8km程度です。どしゃ降りの雨だと、時速32.6kmにもなるそうです。また雨の速さは落ちる高さにも関係があり、夏は地上5000m、冬は2000m程から落下するので、夏はどしゃ降りが多いのです。

誰でもできる 今からできる

記憶の

方略をつかむための

ステップ



■監修
九州ルーテル学院大学
心理臨床学科
(神経心理学/高次脳機能障害学)
教授 中島恵子氏

記憶力が落ちた、記憶力が悪いなどと嘆くことはありません。「気づく」覚える「思い出す」の3つの力を鍛えれば、誰でも記憶力を向上させることができます。あきらめずに、気長に取り組んでみましょう。

◆ステップ1◆「気づく力」を高める！②

あの有名人の名前、すぐに出てきますか？

自分の生活について、意識して考えてみましょう。毎日の自分の生活(食事、運動、行動、表情など)や、周りの人々に対しての対応や気持ち、行動などを考え、「気づく」すべし……。「こうだから注意しよう」と意識することが、「気づき」を高めることにつながります。

気づいたり気をつけたりすることは、「新しい記憶」として残り、その後の生活を送る上でも重要な働きをします。

◆まず、意識的に気をつける

記憶は基本的に、気づいたことを覚えることにより成り立っています。生活が習慣化すればするほど、「脳を使わない生活」になり、気づかないうちに物事に関心を失い、気づくことがなくなってしまう。そのことを自覚しているかどうか、が重要なのです。

◆記憶を取り出す鍵は、きっかけ作り

頭の中の「記憶の引き出し」に入れたものを取り出すためには、「きっかけ」が必要です。きっかけは、最初は一つにすぎなかったのに、連鎖的に他のことにも気づくことがあります。このように記憶の引き出しを開けるためにも、「気づく力」は大きく関わってきます。

◆関連づけを繰り返して「気づく」

そのためには、繰り返し思い出すことです。たとえば、いつも決まっている人の名前が思い出せない時、「友人のAさんと同じ名前」などと関連づけて自分に言い聞かせ、また声に出して言うてみることを繰り返しましょう。やがては、その人の顔を見たら反射的に「Aさんと同じ名前」に連鎖して、思い出すことができます。

この連鎖的につながる「きっかけ」は、ある人の顔を見た時に「Aさん」に気づくことです。これがなければ、思い出せません。

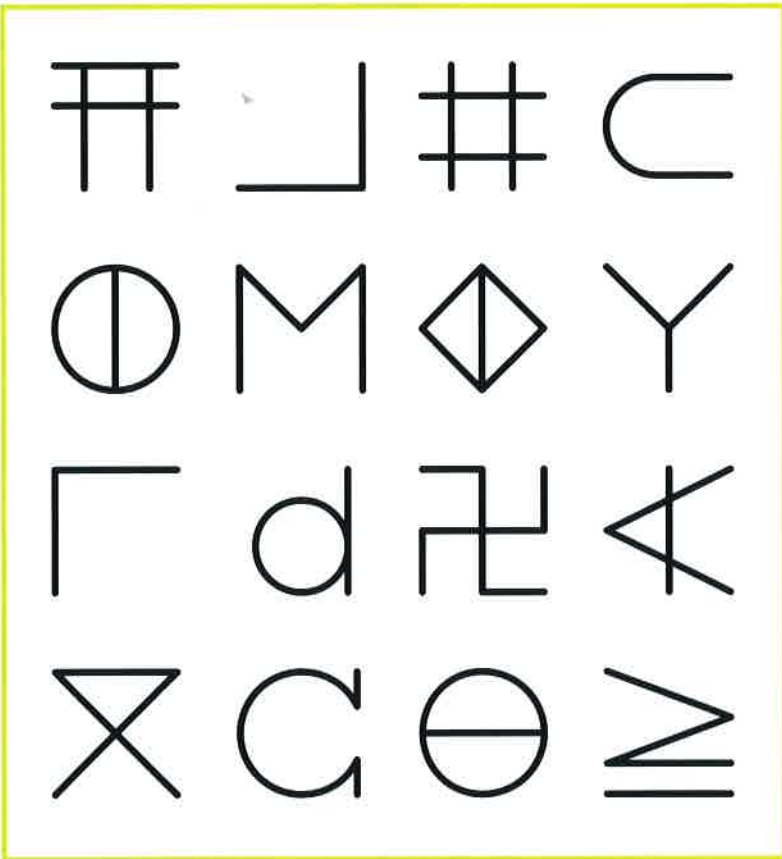
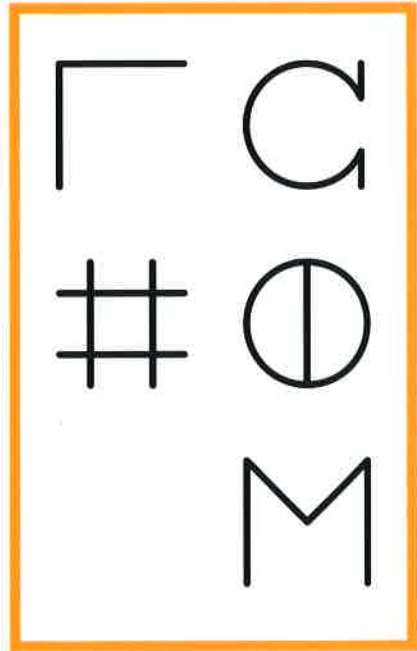
気づくことを意識して、問題に取り組んでみましょう！

制限時間

図形探し

1分

右の囲みの中に、5つの図形があります。まずこれらを1分間見た後、この図を隠しましょう。左の囲みの15個の図形の中から、最初に見た5つの図形を選んで、○をつけてください。(制限時間1分)



ミニクイズ

脳は神経の伝達を司る、とても重要な体の一部です。さて脳の重量が最も重かった人では、どれぐらいの重さがあったでしょうか。

- ① 2.3kg ② 3.3kg ③ 3.6kg

元気な食卓

監修・料理

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
管理栄養士 根岸由紀子氏
同大助手・管理栄養士 石川裕子氏



【カキ(牡蠣)】

カキは、離乳食から使用でき、食べ方も色々と、各国の人が好んできました。カキの種類は、世界で約100種類、日本でも20種類ほどあります。6〜8月が旬のものはイワガキといわれる天然のもので、形も違い平らなイボタガキの種類ですが、冬が旬のものは、大部分が養殖でマガキです。カキは、たんぱく質が多く、亜鉛や鉄などのミネラルもたっぷりです。それが「海のミルク」といわれるゆえんでしょう。

この時期にはグリコーゲンもたっぷりです。むき身は、身が厚く乳白色の光沢のあるものを選びましょう。

カキとセロリがよく合うシンプルなおいスタースソース炒めもの

カキとセロリのオイスタースソース炒め

調理時間

10分

エネルギー ……103kcal
塩分 ……1.6g
カリウム ……437mg
カルシウム ……93mg
ビタミンC ……7mg

材料(2人分)

カキ(生食用) ……150g(1パック)
セロリ ……135g(1本)
ニンニク ……1カケ
サラダ油 ……8g(小さじ2)

合わせ調味料

酒 ……5g(小さじ1)
オイスターソース ……9g(小さじ1.5)
コショウ ……少々

作り方

- ① カキは水洗いし、水気をよく切る。セロリは筋をとり、軸は斜め薄切り、葉は1cm幅、ニンニクは薄切りにする。
- ② フライパンに油とニンニクを入れて弱火で熱する。ニンニクの香りが出たら強火にし、セロリの軸をさっと炒める。カキを加えて炒め、火が通ったらセロリの葉を加えてさっと炒める。
- ③ 合わせ調味料を加えて全体を手早く混ぜ、コショウをふり、器に盛る

知っておきたい 医療用語

EBM

医療の質を高めるための 診療の考え方

EBMは英語のエビデンス・ベースド・メディスン(Evidence-Based Medicine)の略で、イービーエムと読みます。「科学的根拠に基づく医療」などと訳されています。1991年にカナダのマクマスター大学で初めて使用されたといい、その後概念が確立されて広まりました。比較的新しい言葉といえるでしょう。

医師が患者さんを診療する際に、どの治療法が適しているか、その判断を下すには、過去に臨床研究として良い成績をおさめている方法を優先して扱おうという考え方です。つまり、医療に確固とした科学的手法を用いて最良の判断をしようとするものです。

当たり前の話のようにも思えますが、これまでの診療では、医師個人の経験などに基づいて治療法が決められたり、専門家の意見や慣習に頼った判断がなされたりしてきました。

EBMでは、客観的に評価されたデータや臨床研究で得られたデータを重視します。この患者さんにはこの治療法が適しているということを、論理的に導き出すわけです。

ただし、EBMの「エビデンス」は客観的データであっても、その患者さんにとって有益かどうかを十分検討するとともに、患者さんの価値観や意向も併せて考えるべきものです。「論文にこう書いてあるから」と押しつけるものではありません。

日本でも厚生労働省の研究班や学会が、各病気の診療手順について、EBMを取り込んだガイドラインを発表するようになりまし。EBMが広まってきた背景には、医療事故を減らしたい、医療コストを下げたい、といった側面もあり、今後ますます診療に取り入れられていくと考えられています。





実践 アンチエイジング

老化阻止はライフスタイル次第

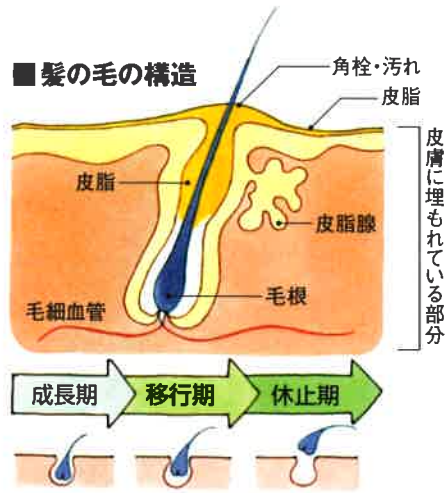
監修 米井嘉一氏
同志社大学アンチエイジングリサーチセンター教授
日本抗加齢医学会理事

頭髪のアンチエイジング

抜け毛の回避に「頭皮マッサージ」と「脱ストレス」

血流不足とストレスは
脱毛を招く元凶

年齢が高くなるにしたがって、頭髪が薄くなった、生え際が後退してきた、ボリューム感がなくなってきたと実感する方も多いことでしょう。これは髪の老化現象で避けられません



が、進行を遅らせることはできません。

もともと毛髪は周期的に生え変わっており、1日に100本くらいの抜け毛があるのは普通のことです。この髪の寿命のサイクルが短くなるのが問題なのです。

サイクル短縮の原因はいろいろありますが、特に毛母細胞への血流不足による酸素と栄養素の不足が毛髪にダメージを与えます。血流不足は、動脈硬化なども原因となりますし、血管を収縮させるタバコも一因となります。

また、無関係に思えるストレスも、実は脱毛と深い関係にあります。ストレスを受けると、交感神経の働きが活発になり、血管を収縮させ、血流低下が起きるからです。長くストレスをためることは、抜け



毛を加速させるのです。

シャンプー時のマッサージと「ぬるま湯入浴」でリラクゼーション

髪の寿命には、ホルモン分泌も影響します。エストロゲンなどの女性ホルモンは髪の成長を助けますが、40歳代を過ぎると分泌量が減少し、その影響が毛髪にも及びます。

男性ホルモンであるテストステロンの一部は、酵素により発毛を抑えるホルモン代謝物質に変わります。男

性に薄毛や脱毛が起きやすいのは、ホルモンにも左右されるからです。

いずれにしても、早めに髪の老化予防対策をとることが大切です。それには動物性の脂の過剰摂取を避け、ビタミンA、C、EやコエンザイムQ10などを含んだ酸化化食品を十分とって、血管を健やかに保つことが大事です。ビタミンEは血流を促し、ビタミンCは抗ストレスにも役立ちます。

また、頭皮のマッサージは、直接頭皮を刺激して、血行をよくします。整髪剤をつけるときなどでもよいのですが、入浴時の洗髪するときにはシャンプーをつけて行うと、毛根に詰まった汚れも落ちやすく、一石二鳥です。

入浴するときは、最初はぬるめと感じる温度に入り、10分くらいかけて40℃前後まで温度を上げていきます。徐々に体を温めていくことで、温泉のように体が内部から温まり、筋肉もほぐれて、ストレス解消にも役立ちます。

メニエール病

何の前ぶれもなく、めまい、耳鳴、難聴などの症状が現れ、これらの症状が反復するのがメニエール病です。メニエール病は難病であるということから厚生労働省の特定疾患とされ、研究が積極的に進められてきました。内耳に水腫ができるためにめまい発作が起こることはわかってきましたが、原因はまだよくわかっていません。

その研究班がまとめた診断基準によると、めまいは発作性回転性で、初期には低音性難聴となり、耳鳴、難聴を消長する、となつていきます。つまり突然に起きる、ぐるぐる回るようなめまいで、低音域のほうが聞こえにくくなる難聴だということです。そしてその難聴が消えたり悪化したというわけです。

メニエール病はそれほど多く起こる病気ではありません。女性

に多く、30〜40歳代の人が多いといわれています。神経質な人や几帳面な人に起こりやすい傾向もあるようです。発病の誘因としては、長期にわたる精神的な緊張持続、過労、睡眠不足などがあるとされています。

メニエール病の場合は、専門の医療機関で治療する必要があります。同じようなめまいを伴う紛らわしい病気がいろいろありますので、専門医でしっかりと診断をつけてもらわなければなりません。早期に治療を始めれば、進行を止め、治癒させることができます。



スタッフ紹介



田中 麻樹子
(たなか まきこ)

新しい年の始まりです。

毎年この時期は寒い寒いと家に閉じこもりがちなのですが、今年は健康のために体を動かそうと、外(ゲレンデ)に出て、スノーボードに挑戦したいと思っています。まだまだ、これからも寒い日が続きますが、みなさん風邪をひかないよう元気にお過ごし下さい。

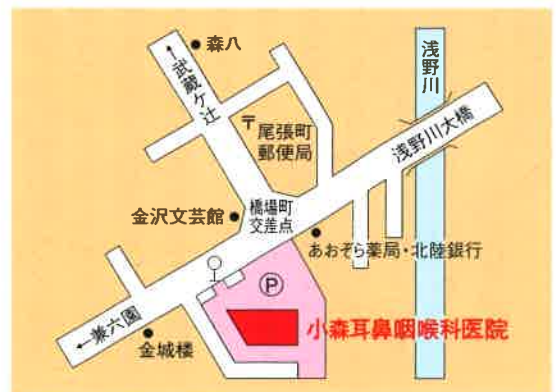


- 診察科目 耳鼻咽喉科、気管食道科 手術設備有り
- 診療時間 月曜〜金曜/AM8:30〜12:00 PM1:30〜4:30
土曜/AM8:30〜12:00 PM1:30〜3:00
日・祝祭日・木曜日午後休診

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/



小森耳鼻咽喉科医院