



ご挨拶

院長 小森 貴



そよ風と青葉がさわやかな季節になりましたが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。さて、皆様は果物を毎日どのくらい食べているでしょうか。昨年10月に厚生労働省研究班が発表した研究報告によれば、果物を毎日たくさん食べている人は、心筋梗塞や脳卒中などの循環器系の病気になるリスクが低くなるという結果が出たそうです。

研究は、岩手、長野、長崎、沖縄など全国8県に住む45〜74歳の男女約8万人を対象に行われました。1日の摂取量別に4グループに分け、循環器病などの発症を7年間にわたり追跡調査したものです。

最も多く果物を摂取するグループは1日平均280gで、最も少ない平均35gをとるグループより、脳卒中や心筋梗塞を発症する危険度が2割ほど低く、果物をたくさん食べるグループほど、発症する人の割合が減る傾向となりました。さらにこれを喫煙習慣の有無で調べると、たばこを吸わない人では、果物の予防効果がはつきりみられるといえます。

果物には動脈硬化を防ぐビタミンや、高血圧を防ぐカリウムなどが豊富に含まれているので、循環器病予防につながっているのではないかと考えられています。

「果物280g」の目安は、大きいリンゴ1個程度、「果物35g」は、ミカン3分の1程度です。果物の大きさにはばらつきがありますから、実際に計量して感覚をつかんでおくとういでしょう。

春から夏にかけては、サクランボ、ブドウ、ビワ、モモなどの果物がおいしい季節です。毎日の食卓に添えて、意識して果物をとるようにしましょう。ただし、食べ過ぎると果糖を過剰摂取して体重増加の原因にもなりますので、バランスに注意してください。

今日からできる食事の工夫で

簡単ダイエット!



たったこれだけ!?

肥満が体に悪いことはわかっていても、なかなか続かないのがダイエット。無理な食事制限をしてもつらくなるばかりでうまくいきません。そこで今回は、ほんのちよつとした工夫でカロリーを抑えられる食事のアイデアをご紹介します。

「減らす」より「加える」工夫を



「食べる量を減らさなくてはいけません」と考えてしまうと、それだけでストレスになり、長続きしにくいものです。そこで発想を転換して、「減らす」よりも「不足しているものを加える」工夫をしてみましょう。

◆野菜をたっぷり

肥満の人は、食事の内容が脂っこいものや甘いものに比べ、野菜が少ないという傾向があります。そこで、スープやサラダなどで野菜たっぷりのメニューを毎回の食事に取り入れてみましょう。そうすることで、脂っこいものや甘いものを控えても、1回の食事に対する満足感は得られやすいのです。

なお、同じサラダでも生の野菜より、さつと茹でたり電子レンジにかけたたりした温野菜のほうが、か

さが減りたくさん食べられます。

◆ドレッシングにはビネガーをプラスして

せっかく野菜をたくさん食べても、サラダにドレッシングをたっぷり……ではカロリーが多くなってしまいます。ノンオイルでカロリー控えめのドレッシングもありますが、さらにカロリーをセーブするにはレモン汁や酢などを混ぜ、ドレッシングそのものを今までの半分くらいの量で済ませるようにしましょう。

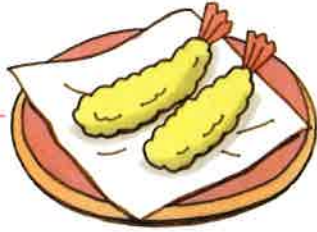
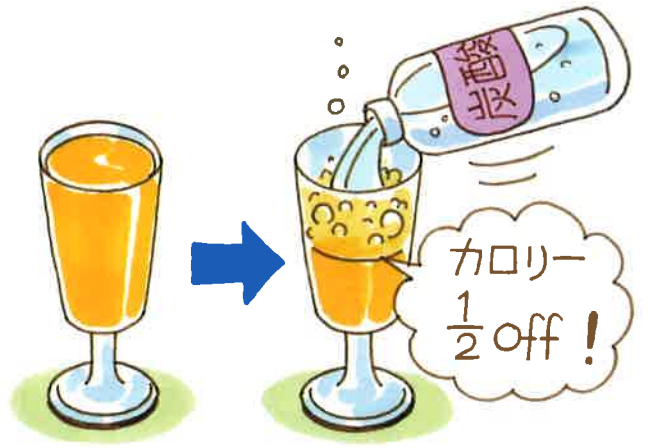
最近ではリンゴ酢やバルサミコ酢などといった風味の良いビネガーも人気で、スープなどでも簡単に手に入ります。さっぱりした酸味でうまみも増し、おいしく食べられます。

◆ジュースは炭酸水で割る

知らず知らずのうちにカロリーオーバーの量になりやすいのが、ジュース。ジュースは果汁100%

であれ、そうでないものであれ、糖分を多く含みます。今までコップ1杯だったのを半分にして、その分炭酸水で割れば糖分もカロリーも2分の1に。炭酸水はシユワツとした喉ごしで薄味をあまり感じさせず、満腹感も得られます。缶チューハイなど、甘いアルコールを割るのにも使えます。

なお、「カロリーオフ」「カロリーゼロ」という表示でも、カロリーが全くないわけではありません。「カロリーオフ」や「低カロリー」は、健康増進法では100mL当たり



また、揚げ物の下に敷いて余分な油を吸わせるキッチンペーパーは、温めなおしのときにも便利です。前の日に作った揚げ物や、スーパーで買ったお惣菜の揚げ物を温めなおすときに、キッチンペーパーを下に敷いて、電子レンジにかけて、揚げ物に含まれていた油をペーパーが吸い取ってくれるので、カロリーダウンになります。

大好きな揚げ物はこれでカロリーセーフ



料理は大皿に盛るよりも、1人分を個別に盛り付けたほうが食べ

20 kcal以下を、「カロリーゼロ」「ノンカロリー」は100mL当たり5 kcal未満と定められています。



過ぎを防げます。その際、ランチ用マットを活用するとさらに効果的です。一般的なランチ用マットはご飯を含む主菜、副菜など、ちょうど1人分(5品程度)が乗る大きさになっています。ランチ用マットに乗り切らない場合は多すぎ、と考えると、自然に適量がわかってくるでしょう。

外食はできるだけ和定食を



外食でよくあるのが、ラーメンとチャーハンといった炭水化物同士のセット。エネルギーも糖質も過剰になりやすく、中性脂肪を溜め込んでしまいます。ランチにデザート付きといった、女性に人気のメニューも要注意です。

外食の際にはこうした組み合わせは避け、できれば和定食を中心に。一般的に和食は洋食に比べ油分が少なく野菜が多めなので、栄養バランスが良いとされています。なお、「どんぶりもの」も定食に比べご飯の量が多めなので、ダイエットにはお勧めできません。

ダイエットには適度な運動習慣が不可欠ですが、食生活も重要な生活習慣です。甘いものや脂っこいものを食べるのが習慣になっていると、野菜が多めで薄味の食事に切り替えた直後はつらいものですが、新しい食生活が習慣になってしまえば無理なく自然にカロリーダウンが目指せます。できるところから見直して、10年後の健康をキープしましょう。

協力：NPO Team DIET (金沢大学医学部附属病院糖尿病教育治療チーム)

ミニクイズ

人間の骨格は成人で206個の骨から成り立っています。さて、その中で最も小さい骨は、体のどの部分にある骨でしょう。

- ① 耳
- ② 腰
- ③ つま先

昔の日本人は「もうすぐ春です
ね」と春を待ちわびていた人が多
かったのですが、最近の日本人は「春
が嫌いだ」と言うようになってきま
した。春がつらい花粉症のシーズン
になったからです。

花粉症はアレルギー反応の一種で
す。花粉症の原因となるのは、スギ
やヒノキなどのスギ科植物の花粉が
主です。まれにブタクサやイネの花
粉症が原因で、夏や秋に症状が出
る場合もあります。今、日本人の
5人に1人が花粉症で悩んでいま
す。しかし、スギ花粉症の日本人第
1例は、1963年栃木県日光市の
成人に見つかったのです。今から44
年前のことですが、日光のスギ並木
は17世紀にはできていたのです。昔
からスギ花粉は飛んでいたのに、日本
人は花粉症になっていませんでした。

花粉症ばかりでなく、アトピー
性皮膚炎や気管支喘息などのアレ
ルギー性疾患も、40年前の日本に
はほとんど見られませんでした。
昔なかったこれらの病気が、なぜ現
代の日本で、こんなに増加し続けて
いるのでしょうか。

寄

**生虫が
アレルギー反応を抑えていた**

私は40年間にわたって、インドネ

寄生虫博士

～藤田紘一郎のバイ菌談義～

寄生虫さまの おかげ



マになったのです。

彼らはほぼ100%が、回虫な
どの寄生虫にかかっていることがわ
かりました。私は回虫などの寄生
虫が、アレルギー反応を抑えている
のではないかと考えました。

40年間に及ぶ研究の結果、私は
寄生虫からアレルギー反応を抑え
る物質を取り出すことに成功し
ました。寄生虫の分泌・排泄液に
存在する分子量2万のたんぱく質
が、人間の免疫系に干渉してアレ
ルギー反応を抑えていたのです。

超

**清潔志向が
アレルギー反応を誘発する**

しかし、アレルギー反応を抑えて
いたのは寄生虫ばかりではありま
せんでした。

昔の子どもは青っ涙をよくたら
していました。そのころは花粉症が
ありませんでした。結核のBCG
を受けた子どもは、花粉症にも喘
息にもアトピーにもなっていない
でした。アレルギー反応を抑えてい
るのは結核などの細菌か、寄生虫
かで大議論しましたが、結論とし
て、細菌でも寄生虫でも、微生物
と人がつき合っているとアレルギー反
応が抑えられるということがわか
りました。

すると、なぜ日本で花粉症や

アトピー、喘息などのアレルギー性
疾患が増え続けているのか、その謎
が解けてきました。私たちの体には、
私たちを守ってくれている微生物
物がたくさん存在しています。皮
膚には皮膚常在菌がいて、皮膚を
守ってくれています。腸には100
種類、100兆個の細菌がいて、ビタ
ミンを合成し、免疫力をつけてく
れているのです。これらの私たちを守
ってくれている菌を「バッチイ、バッチイ」
と追い出している「超清潔志向」が、
アレルギー性疾患を増やしているの
です。

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
藤田 紘一郎
人間総合科学大学教授

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、フィリア、成人T細胞白
血病やエイズ関連の免疫研究、人畜
共通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、
『ウンコロ手帖』『ばっちゃんもの』健
康学』など著書多数。

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 1 2 3



■ 監修
帝京平成大学
健康メディカル学部臨床心理学科
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2◆ 覚える力を高める! ③

簡単なことをミスなく行うことができますか?

記憶力が低下した、段取り通りに進まない、消極的になった、などで生活がスムーズにいかなくなる背景に、注意力の低下が関与していることがあります。日常生活全般にわたる行動の基盤となっているのが「注意」の機能です。

◆自分の注意力に、関心を向ける

取り違い、聞き違い、見落とし、聞き落とし、といったミスの原因には、4つの理由があります。

①「これは大事なことからきちんと把握しなくては」という必要なことに対しての、集中力や自分で確認する意識が足りない。②会話の中で必要なことを選択する力が足りない。③「このこととあのことを忘れないようにしよう」という2つ以上の情報を処理する力が弱い。④「状況によっては変わることがある」という状況の変化に合わせる力が足りない。

例えば、お湯を沸かしながら掃除機をかけているときに電話が鳴る場面などはよくある生活風景ですが、掃除機をかけていることに集中はできても、お湯を沸かししていることに注意が向けられないと、火事という事故につながるかもしれません。

こんなとき「うっかりしてた」「忘れていた」と、記憶力の低下には思い当たっても、記憶力以前の注意力が落ちていることに気づく人は少ないのではないのでしょうか。

◆見る・聞く◆ 覚えるための2つの回路

注意するようになると、生活の中のミスは減ります。自分が記憶したことや、メモなどに書き込んだ予定や情報を間違っていないか、書き落としがないか、確認する習慣をつけましょう。

その際、声に出して「よね」と、自分に言い聞かせるとミスを防ぐ効果が上がります。記憶の回路は「目で見て覚える回路」と「聞いて覚える回路」が違うからです。

問題では、数字の順序(1, 2, 3, …)やひらがなの順序(あ, い, う, え, お, …)を、速く言ってみましょう。よく知っていることでも、速く口に出すためには、注意力を働かせる必要があります。注意力を高める良いトレーニングになります。

制限時間

各45秒

速く言ってみよう

次の①から③の各問題を、1分間見てください。次に、問題を隠して、それぞれの問題にある数字やひらがなを、制限時間内にできる限り速く言ってみましょう。(制限時間各45秒)

① 速く言ってみよう

35 ↓ 33 ↓ 31 ↓ 29 ↓ 27 ↓ 25 ↓ 23 ↓ 21 ↓ 19 ↓
17 ↓ 15 ↓ 13 ↓ 11 ↓ 9 ↓ 7 ↓ 5 ↓ 3 ↓ 1

② 数字逆から3つとばし

35 ↓ 32 ↓ 29 ↓ 26 ↓ 23 ↓ 20 ↓ 17 ↓ 14 ↓ 11 ↓
8 ↓ 5 ↓ 2

③ ひらがな

あ、い、う、え、お、か、き、く、け、こ、
さ、し、す、せ、そ、た、ち、つ、て、と、
な、に、ぬ、ね、の、は、ひ、ふ、へ、ほ、
ま、み、む、め、も、や、ゆ、よ、ら、り、
る、れ、ろ、わ、を、ん



保存がきいて調理も簡単なレトルト食品。もともと何のために開発されたものでしょう?

- ① 災害食 ② 病院食 ③ 宇宙食

元気な食卓

監修・料理

女子栄養大学准教授・
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
同大助教・管理栄養士 石川裕子氏



【人参】

野菜の中で、ずば抜けてβ-カロテンが多く、さらにβ-カロテンより抗酸化力の強いα-カロテンも含まれます。原産地はアフガニスタンで、ヨーロッパに伝わって西洋種が、中国に伝わる過程で東洋種ができました。日本へはまず東洋種が、次に西洋種が渡来しました。

今ではほとんどが西洋種となり、唯一今時（京野菜として、京人参といわれています）があります。人参は、色もきれいで保存もきく良い食材ですが、栄養価が高いのは皮の近くなので、なるべく皮をむかずに利用したいものです。

材料（2人分）

人参	100g
ジャガイモ	200g
バター	15g
塩	小さじ1/6 弱
牛乳	大さじ1

作り方

- ① 人参は1cm角のさいの目、ジャガイモは1.5cm角のさいの目に切る。
- ② 鍋に人参とジャガイモを入れ、牛乳、塩、バターを加えて中火にかける。
15分くらい煮汁がほとんどなくなるまで煮る。

人参とジャガイモのミルク煮

ほっこりやさしい味がします

調理時間

25分

エネルギー	221kcal
塩分	0.7g
カリウム	705mg
カルシウム	133mg
ビタミンC	38mg

知っておきたい 医療用語

言語聴覚士

機能の回復や代替で
コミュニケーションを支援



言語聴覚士は、言葉（言語）や聞こえ（聴覚）など、コミュニケーションに障害のある人に対して、治療や訓練を通して生活の質の向上や社会参加のための支援を行う専門職です。英語の略称でSTと呼ばれています。法律で定められた国家資格で、医師の指示のもとに、看護師、理学療法士、作業療法士、教育関係者などと連携して活動します。

コミュニケーションの障害は、先天的に音が聞こえないために言葉の獲得が遅れた場合や、事故や病気で言葉を理解したり話したりできなくなる場合があります。このため言語聴覚士は、医療分野だけでなく、福祉、教育分野でも活躍しています。

言語聴覚士が扱う病気や症状は、大きく分けて次の4つの領域があります。

- ① 言葉の問題 脳卒中や交通事故などによる失語症や高次脳機能障害、言葉の発達の遅れなどによって、言葉が出ない、読み書きできない状態になります。
- ② 聞こえの問題 聴覚に障害が起こることにより、言葉や音声を聞き取れないというものです。
- ③ 発音、発声の問題 発音が不正確、不明瞭になる構音障害が、脳卒中や交通事故の後遺症、聴覚の障害、脳性マヒ、口蓋裂などによって起こります。
- ④ 飲食の問題 飲食物をうまく飲み込めない摂食・嚥下障害が脳卒中の後遺症や脳性マヒによって起こります。
言語聴覚士は専門的なりハビリテーション法を用いて問題解決を図りますが、言葉や聞こえの機能が完全に回復するとは限りません。そんな場合でも、コミュニケーションを図る手段を工夫して指導してくれます。



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

睡眠のアンチエイジング

あなたの「眠れない」——解消のカギは「光とホットミルクとバナナ」

加齢によって睡眠を誘うホルモンが減少

年とともに朝早く目が覚めるようになったと感じる人は多いことでしょう。「夜寝つきが悪い」「夜間に目が覚めてしまう」と眠りの浅さを訴える人もいます。

年配者が特別な病気があるわけではないのに眠りが浅くなるのは、睡眠と覚醒のサイクルをコントロールしているメラトニンというホルモンの分泌が減るためです。

メラトニンは光をセンサーとして反応するホルモンで、暗くなると分泌量が増えると眠くなり、明るくなると減って目覚めます。その分

泌量が20歳ごろをピークとして30歳を過ぎれば急激に減少していきますから、若いときより年配になると睡眠トラブルが多くなるのです。

睡眠中に分泌するメラトニンには、抗酸化力や免疫力を高める働きがあります。また、筋肉や骨の若さを保ち、肌の張りを保つ働きのある成長ホルモンが分泌するのも睡眠中です。アンチエイジングのためには、ぐらすり眠ることが大事です。

メラトニンの分泌量を増やすコツ

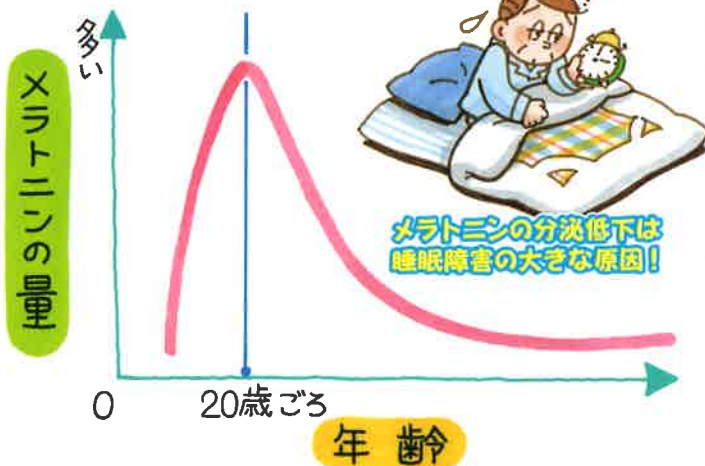
入眠をスムーズにし、安眠を確保するには、まずメラトニンの分泌

を良くする環境を整えるようにします。メラトニンは暗さに反応しますから、入眠時の寝室をほの暗くするとよいでしょう。ホルモン分泌がよく、眠りを妨げない明るさは0.3ルクス(豆電球くらい)ほどです。

寝つきが悪い人は、就寝の1〜2時間前にホットミルクを飲んだり、軽くバナナを食べるのもお勧めです。牛乳やバナナに多く含まれる必須アミノ酸の一種、トリプトファンは体内に入ると、精神安定の作用を持つセロトニンという神経伝達物質の材料になります。そのセロトニンはメラトニンに変化して、入眠作用を高めてくれます。

朝はカーテンを開け朝日を浴びるようにすると、メラトニンの分泌が抑えられてすっきり目覚めること

◆加齢に伴う血中メラトニン分泌の推移



ができます。朝早く目が覚めてしまっても、昼間眠くならなければ問題はありません。朝の時間を有意義に使うと、かえって夜眠りやすくなります。メリハリのある生活をすることが、睡眠のホルモンバランスをよくするコツです。

水晶体(カメラのレンズに相当する部分)が濁って、光が通りにくくなり、視力が低下する病気です。先天性白内障、加齢性白内障、糖尿病やそのほかの全身病に伴って起こる白内障などがあります。ここでは、最近患者さんが増えているといわれる加齢性白内障について説明します。

ある調査によりますと、水晶体の濁りがわずかでもあれば白内障とすると、65歳以上の高齢者の8割前後、70歳代後半では9割に白内障があるということになるそうです。

視力が低下して日常生活に不自由を感じる場合には、手術療法を検討することになります。ただし、白内障手術の適応は視力だけでは決められません。年齢が若くなればなるほど軽度の白内障でも、車の運転や仕事に差し支えることもあり、0・4以上の視力があっても手術が必要になります。

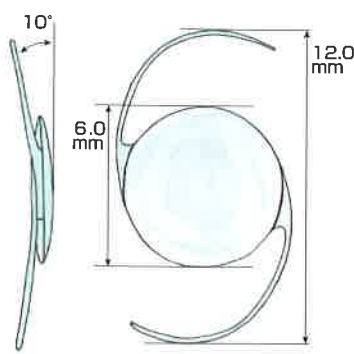
つまり手術時期は、患者さんの生活環境に基づく希望で決めることがほとんどなのです。最近では白内障の治療技術も発達しましたので、90歳を超えた方でも手術を受けられるようになってきました。

白内障の手術は、小さな切開創から行う超音波水晶体乳化吸引法による囊外手術で眼内レンズを挿入する方法が広く行われています。この手術方法が開発さ

れてから、手術に関連した注射、麻酔、手術時間、手術後の安静の程度などが大きく変わり、日帰り手術が可能になってきました。

超音波水晶体乳化吸引法による白内障手術はすっかり定着した術式といえるのですが、最近では「より質の高い術後視機能」、つまりもつと生活に不自由をさせない視機能を与えるための研究が行われています。眼内レンズ挿入後の視機能に影響する要因として、①レンズ度数の誤差、②手術に起因する角膜乱視および角膜形状変化、③多焦点眼内レンズの使用、などが挙げられています。こうした問題が解決すれば手術後の生活がさらに快適になると思われます。

一般的には40歳を過ぎたころから眼科で白内障をはじめとする目の成人病についての定期的な検査を受けて、正確な診断をつけてもらうことが大切だとされています。



眼内レンズのしくみ

スタッフ紹介



こま井 美樹

ようやく、あたたかい陽気になってきました。
この時期、新しいスタートラインに立つ方も多くいらっしゃると思います。
私自身も平成元年4月より当院に勤務し、早いもので今年20年目を迎えます。
新たな気持ちで始めたいと思います。
みなさま、今後ともよろしくお願ひいたします。

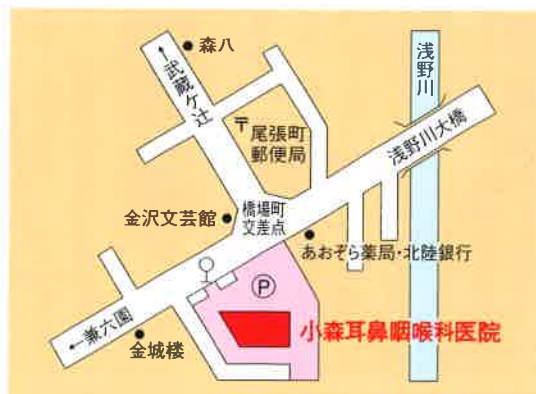


- 診察科目 耳鼻咽喉科、気管食道科 手術設備有り
- 診療時間 月曜～金曜 / AM8:30～12:00 PM1:30～4:30
土曜 / AM8:30～12:00 PM1:30～3:00
日・祝祭日・木曜日午後休診

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