



ご挨拶

院長 小森 貴



海や山から、夏の便りが聞かれる季節になりました。

この時期には、いわゆる「夏かせ」の患者さんが、日ごとに多くなります。夏かせとは正式な医学用語ではなく、夏に流行する、主としてウイルスに起因するかせ症候群のことをいいます。発熱や喉の痛み、食欲不振、倦怠感、下痢などの症状が起ります。

冬場に流行るかせのウイルスは低温乾燥を好みますが、夏かせの原因となるアデノウイルス、ライノウイルス、エンテロウイルスなどは逆に、高温多湿な環境を好みます。効果的な薬はなく、医療機関では消炎鎮痛薬の処方など、必要に応じた対症療法を行います。

しかし何より、家でゆっくり休養して、ウイルスと闘う体力を付けることが大切です。炭水化物やたんぱく質を中心に消化の良い食事をとり、水分はこまめに補給しましょう。布団にくるまって無理に汗を出すような方法は、この気候ではかえって体力の消耗になります。エアコンなどを快適な温度に設定してください。

ウイルス感染に対する確実な予防法はありませんが、感染の引き金になるストレス、過労、睡眠不足、寝冷え、飲み過ぎなどは、できるだけ避けるように心がけたいものです。また経口感染を防ぐため、うがいや手洗いを欠かさず、ペットボトルなどの回し飲みも避けましょう。

一般には、夏かせは重症化することが少なく、数日で治りますが、他の多くの病気と同様に、子どもや高齢者など抵抗力が弱い人ほど、夏かせにもかかりやすく治りにくいものです。暑さはこれから本番ですが、ご家族皆様で夏かせに留意して、元気に夏を乗り切ってください。

体のこととどれだけ知っていますか？

みずみずしい「水」

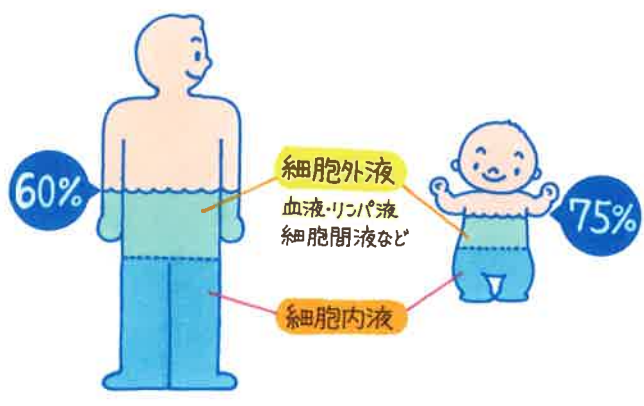
の働き

体重の60%は水。でも、私たちの体には、筋肉や骨、内臓や脂肪がぎっしりと詰まっているのに、どこにそんなにたくさんのお水があるのでしょうか。そして、人体の主成分ともいえる水は、体内でどんな働きをしていて、私たちの健康とどんな関係があるのでしょうか。

細胞の中と細胞の間、血管やリンパ管にも

人体にある水を体液といいます。大人の場合、男性は体重の60%ほど、女性は体脂肪が多いこともあり55%ほどが体液です。また体液の割合は、子どものときは70~80%と高く、高齢になると50%ほどに減ってきます。

人体は60兆個もの細胞でできています。そのすべての細胞の中に水があり、これを「細胞内液」といいます。細胞内液は、体液のおよそ3分の2を占めています。一見硬く乾いていると思われがちですが、実はたくさんのお水が入っています。

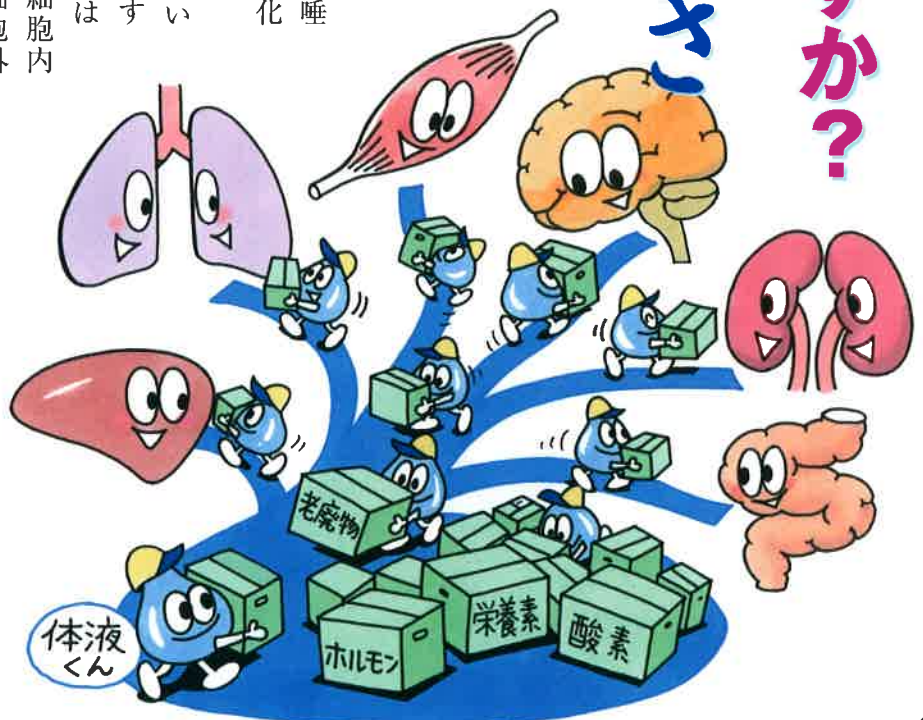


残りの3分の1は細胞の外にあります。これを「細胞外液」といいます。細胞外液には、血管を流れる

血液やリンパ管を流れるリンパ液、細胞と細胞の間や臓器と臓器の間を満たすもの、唾液や胃液といった消化液などがあります。体重が70kgくらいの男性で単純計算すると、体液の総量は42リットルほど、細胞内液は28リットル、細胞外液は14リットルほどということになります。

人の体内で水は、さまざまな物質を溶かし、運ぶ

体液には、ミネラルやたんぱく質、ブドウ糖や脂質など、さまざまな物質が溶けています。これによって、体の浸透圧やpH（酸性・アルカリ性の度合い）が保たれます。体内では、化学反応によ



て物質を合成・分解していますが、この反応にも、体液や体液の中に溶けているものが要です。

血液は、食べものから栄養を吸収し、肺で酸素を取り込んで、それらを体の隅々に送り届けます。その一方で、体でできた老廃物や二酸化炭素を回収し、外に捨てるために腎臓や肺に運びます。また血液は、体の機能を調整するホルモンも運んでいます。

全身に温かい血液を循環させて体温を保ち、暑いときには汗を出して体を冷やすのも、体液の仕事です。

体に入る水と出る水はどんなバランスになっている？

体に入る水としては、水やお茶、ジュースや味噌汁などの飲みもの、米飯や野菜、肉などに含まれる水分が挙げられます。また、体内で行われる代謝によって代謝水と呼ばれる水ができていて、これも



体に入る水

飲みもの	1200 mL
食べ物	1000 mL
代謝水	300 mL
合計	2500 mL

体から出て行く水

尿	1500 mL
便	100 mL
汗・皮膚から蒸発	600 mL
吐く息から蒸発	300 mL
合計	2500 mL



体に供給される水として利用されています。

一方体からは、尿や便、汗として水分が出ていきます。皮膚からは、暑いときや運動をしたときに流れる汗だけでなく、無意識のうちに少しずつ水分が蒸発しています。また、吐く息の中にも水蒸気が含まれていて、ここからもある程度の水分が出ています。

水は人体にとって欠かせないものですから、体には、体液の量を一定に保つ機能が備わっています。

飲んだり食べたりした水分量が少ないときや、大量に汗をかいたりしたときは、尿や便で出ていく水分量を減らし、体液の量を維持するのです。

もし摂取する水分量が足りないと、困ったことが起こってきます。

尿量が減れば、体内でできた老廃物を捨てることができず、便から水分が抜かれるので、カサが減って硬くなり、便秘になってしまいます。また、血液が濃くなって血の固まり(血栓)をつくりやすくなったり、血圧や体温などにも異常が起きて、ひどい場合は命に危険が及ぶこともあります。

暑い季節は1日2リットル以上の水分を飲もう！

余分な水は腎臓が排泄してくれますから、水分はたっぷりとることが大切です(※注)。特に夏の暑い時期は汗による排泄量が増えるので、1日に2リットル以上の水分を飲む習慣をつけましょう。

ふだんは水やお茶といったノーカロリーのものが良いでしょう。スポーツでたくさん汗をかいたときは、汗と一緒に失われるミネラルを補給するため、スポーツドリンクなどを十分に飲みましょう。ミネラル

砂糖が入った飲みものは？

甘い飲料には、想像以上の砂糖が入っています。飲み過ぎると、急激に高血糖の状態になることがあるほか、糖分を分解してエネルギーを取り出すときに必要なビタミンB₁が浪費されてしまいます。すると、いざというときに十分にエネルギーがつかず、だるい、元気が出ないといった夏バテの症状に悩まされることになりやすくなります。

砂糖入りの飲料を飲むのは、ほどほどにしたいですね。



が失われたときに、ミネラルを含まない水を大量に飲むと、体液が薄まって水中毒と呼ばれる状態になることがあるので、注意が必要です。

暑い日のビールはおいしいものですが、アルコールには利尿作用があり、むしろ体液の量を減らしてしまいます。アルコールを飲んだあとは、必ず水などを飲みましょう。

喉が渴いたと感じたときは、すでに体液の量が不足気味になっています。喉が渴いたと感じる前に、こまめに水分をとるのがコツです。

※注・腎臓や心臓の病気などで水分摂取量を制限されている方は、医師の指示を守ってください。

喉ぼとけを英語であらわすと、ある果物に例えられます。それは何でしょう？



- ① オレンジ ② モモ ③ リンゴ

公園のベンチ周辺ではイヌ同士の交流とあわせて、飼い主も自分の愛犬について自慢しあっている光景がよく見られます。小型のイヌの多くは可愛い衣服やアクセサリーをつけ、まるでイヌのファッションショーを見るようです。イヌを連れて東京・世田谷の駒沢公園を歩く女性は「コマザワンヌ」と呼ばれ、セレブの代表と言われるようになりました。

今、日本はペットブームに沸いています。特に、イヌについては厚生労働省への登録ベースでは、この10年間に480万匹から660万匹へと約40%も増加しています。しかし実際には、現在ではこの倍の1200万匹近くのイヌが飼われています。ネコも約900万匹ぐらゐるだろうと推測されています。イヌやネコを飼育している理由は「一緒にいると楽しいから」「自分が癒されるから、和むから」というのが最も多くなっています。

今や、イヌやネコは日本社会になくてはならないものになってきました。日本社会の環境の変化に伴って、イヌやネコはまさに「コンパニオンアニマル」と言うべき存在になったのです。

ペットからの贈りもの

イヌやネコを感情豊かな生き物

寄生虫博士

～藤田紘一郎のバイ菌談義～

ペットがもたらすもの

イヌ・ネコ編



化や高齢化が進み、ペットたちを家族の一員や高齢者の大切な伴侶とする家族が増えたことが背景にあると思われまます。

動物との触れ合いを人間の心と体の健康に役立てようとする試みは、ペット先進国の米国から始まりました。動物介在療法(アニマルアシステッドセラピー)と呼ばれていきます。それによりますと、イヌやネコと触れ合っていると心筋梗塞発作後の延命率が確かに伸びています。コレステロール値や血圧が下がるとい報告があり、気力が増進し、医者にかかる回数が減るなどの効果が確実に期待できます。しかし、日本では残念ながら、このセラピーを実際に行ったり、研究できる施設が極めて少ないのです。

人 獣共通感染症にもご用心

しかし、一方では少し困ったことが起こってきています。ペットから感染する「人獣共通感染症」に罹る人が増えてきたのです。ペットから感染する病気が増えてきた要因として、人間側の要因、ペットなど動物側の要因、そして環境要因が考えられます。

近年のペットブームによって、ペットの種類が多様化し、高齢化や少子化、

核家族化などによって、ペットとのスキンシップが濃厚になってきました。さらに清潔志向などによって、皮肉にも抵抗力を失った日本人が増えてきたことが原因です。

例えば、パストレラ菌はイヌでは口腔内に70%ぐらいの割合で、ネコでは100%存在しています。イヌやネコに口移しで餌をやったりすると、人間にも当然感染します。免疫力のある人では感染しても症状が出ないのですが、弱って免疫力が低下している人は病気になるてしまふのです。

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

「プロファイル」

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、フィリア、成人T細胞白血病やエイズ関連の免疫研究、人獣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、「ウンコ口手帖」「ばっちいもの」健康学」など著書多数。

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



【そら豆】

そら豆は、別名夏豆といい、さを天に向けて実るので「空豆」とも、蚕のまゆの形に似るので「蚕豆」とも書きます。完熟した豆は和菓子の餡の材料になりますが、その未熟なうちに収穫した豆を食べるわけです。未熟豆は「豆の熟れ方がおいしいのは3日」といわれるくらい、時期が限定される季節物です。豆部分には他の豆よりビタミンB₂(粘膜細胞の保護・再生に役立ちます)が多く、皮には利尿作用や便秘を解消する作用があります。

さやから出し空気に触れると変色しますので、利用するときはさや付きのまま冷蔵するか、すぐゆでて保存します。冷凍保存もできます。塩ゆでするだけでもおいしく食べられます。

たまには気分を変えて

そら豆のふるふるゼリーのせ

材料 (5人分)

- そら豆 15粒
- かに(缶)またはかにかまぼこ 110g
- 酢 大さじ3
- しょうゆ 大さじ1と1/2
- だし汁 大さじ2
- ゼラチン 2g

作り方

- ゼラチンは大さじ2の水でふやかす。酢、しょうゆ、だし汁を合わせる。
- ①のゼラチンを20秒くらい透明になるまで電子レンジにかけて溶かし、①の合わせ調味料に加えて冷蔵庫で冷やし固める。
- そら豆はさやから出し、好みの固さに塩ゆでて、皮をむく。かにの身はほぐしておく(かにかまぼこは裂いて、食べやすい長さで切っておく)。
- 器に②のゼリーをスプーンですくってのせ、そら豆とかに(または、かにかまぼこ)を盛る。

調理時間

7時間

エネルギー40kcal
塩分 1.3g
カリウム64mg
カルシウム 24mg
ビタミンC 2mg

虫食いしりとり

(p.5)の解答例

- A**
ねこ(こがた)→たいよう(うきわ)→わだんす(するめ)→めがね(ねったいや)→やま
- B**
うみ(みち)→ちかしこ(つめ)→めさし(しりとり)→りす(すいか)→かつおぶし

知っておきたい 医療用語

診療放射線技師

放射線を照射する専門家 検査と治療の両面で活躍

診療放射線技師は、医師・歯科医師の指示のもと、放射線を使って画像を撮影したり、治療したりする医療技術者で、国家資格として法律に定められています。

X線撮影(レントゲン)で接する機会があるので、おなじみの職種ですが、CT(X線断層撮影)、PET(ポジトロン放出断層撮影法)などの検査でも活躍しています。

また、近年はMRI(磁気共鳴画像法)や超音波診断装置など、放射線を使わない画像検査も、診療放射線技師の仕事として認められるようになりました。画像検査は今や病気の診断に不可欠のもの。診療放射線技師にお世話になる機会は増えているといえるでしょう。

一方、検査だけでなく、治療でも診療放射線技師が活躍しています。がんの治療では放射線療法が有力な治療の柱となつています。近年はコンピューターと組み合わせて、腫瘍の形に合わせてピンポイントで放射線を照射する治療が目されるなど、医療現場における診療放射線技師の重要性はますます高まっているといえるでしょう。

このように、放射線を使った検査や治療は、医学の進歩に大きく貢献していますが、一方で放射線は扱い方に注意しないと人体に危険を及ぼすものです。放射線を過度に浴びると、放射線障害を引き起こし、がんを発症することもあります。そこで、診療放射線技師は、専門的な知識・技術で、放射線を安全に管理する責任を負っています。

なお、放射線療法の中には、小線源療法といって、放射線を発する小さな物質を体に埋め込む治療があります。このような、体に埋め込む医療行為は、診療放射線技師の仕事ではありません。診療放射線技師の仕事は、あくまでも放射線を照射する仕事に限定されています。





実践

アンチエイジング



監修
米井嘉一氏

同志社大学生命医科学部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

「老化阻止はライフスタイル次第」

●口のアンチエイジング●

咀嚼力をキープするのは「唾液の出る食事」と「口の筋トレ」

**噛む力が衰えれば
体の筋肉も脳も老化する**

口と老化は密接にかかわっていて、噛む力が衰えると全身の老化が進むとまでいわれています。

噛む力は、歯周病や虫歯などで歯を喪失することにより、最も打撃を受けます。だいたい40〜50歳代ころから歯肉が下がりはじめるので、歯周病にかかりやすくなります。

また、口を潤す唾液には、食べ物を消化するだけでなく、口内を殺菌する作用や歯の再石灰化作用があります。年をとれば若いころより唾液の分泌も減るために、歯

周病も虫歯も重症化しやすくなります。

重いものを持つときに、ぐっと歯をくいしばれば力が出ますね。この体験からもわかるように、噛むという行為は、首や胸、背中など12種もの筋肉が連動しているといえます。歯周病などで歯を失い、しっかり噛めないということは、筋肉を細らせてしまう状態も生じます。

さらに、噛むことと脳の働きもつながっていて、噛めば脳の神経ネットワークが刺激され、脳の「記憶の回路」も活性化して、物忘れの予防にもなります。しかし反対に、噛む力を失ってしまうと、記憶力も早く減退するのです。



**噛む回数をアップすれば
唾液がよく出て筋トレにも**

噛む力を維持するためには、まず歯の喪失を防ぐことが第一です。歯を喪失する最大の原因になる歯周病の予防は、歯間ブラシやデンタルフロスを使って正しくブラッシングし、歯垢や食べカスを残さないようにするのが基本です。できればかかりつけの歯科医をもち、指導を受けるのが理想的といえます。

最近、唾液には抗菌作用などの

ほかに、脳や体の老化を防ぐ物質が含まれていることがわかってきました。唾液の分泌アップは、多方面からアンチエイジングに役立ちます。

生理的に減少する唾液を補うには、噛みごたえのある食材を食べるようにすると、唾液がよく出ます。米飯では白米より玄米、パン類ではフランスパン、野菜なら根菜類、魚はやわらかく煮込むより小魚を選ぶ、乾物を使うといったようにするのがおすすめです。

また、素材を一回り大きく切る、水気を飛ばしてパリパリ感のある献立を多くするなど、調理法の工夫でも噛む回数が多くなり、唾液の分泌が増します。だいたい一口30回くらい噛むのが目安です。

よく噛めば、こめかみにある「側頭筋」や頬にある「咬筋」など、顎の関節を支える咀嚼筋の筋力トレーニングにもなり、噛む力の衰えをより強力に防ぐことができます。

肩凝り

首から肩にかけての筋肉が張って、重苦しい感じに悩まされるのが肩凝りです。肩凝りの起こりやすい場所は肩の中央の部分で、ここには肩甲骨を吊り上げている筋肉があります。この筋肉は、寝ているとき以外はいつも緊張しており、手先を使う仕事など、特に緊張した状態が積み重なると硬くなつてきます。このような状態が毎日続くと、いつも硬く張つて、抑えようと痛むようになります。

また、筋肉の緊張が続くと、筋肉の血管が圧迫されるために血液の循環が悪くなり、筋肉内に乳酸などが溜まりやすくなり、これらの物質が神経を刺激して痛みを引き起こします。こうした状態が複合して「肩凝り」が起こるのです。

体型も要因の一つで、なで肩でしゃな人は起こりやすいようです。こうした一般的な肩凝りには、マッサージ、温湿布、入浴などにより、肩を温めたり、もみほぐしたりして対応することが多いのですが、まだ確実に治す方法はないようです。

一方、何か病気が隠されているために肩凝りが生じていることもあります。肋骨の異常や胸膜炎、高血圧、貧



血、低血圧などのために肩凝りが起こっている可能性もあります。病気以外にも精神的ストレス、更年期障害により起こっていることもあります。

こうした病気や病的状態があつて肩凝りが起きている場合には、その原因となつている病気や症状を治療しなければなりません。速やかに医師の診断を受け、適切な対処をとることが必要です。

なお、一般的な肩凝りの予防として、週に1〜2回は運動をし、筋力アップを図ることも大切です。また運動をすれば日ごろのストレスも発散されますので、その意味からも肩凝りの予防になります。ウォーキングやジョギング、水泳、バレーボール、エアロビクスなど、全身を動かす運動が肩凝り対策には有効です。

スタッフ紹介



なかで あけみ
中出 明美

太陽の光が強く感じられる季節となりました。紫外線、メタボ…等々、気になる言葉が多い近頃です。皆さまは如何でしょうか？私は、スポーツクラブに加入し2年目。汗をかくのは、気持ちの良いものですね。思うように効果は出ていませんが、これからも焦らず、楽しみながら、身体を動かしていきたいと思っています。

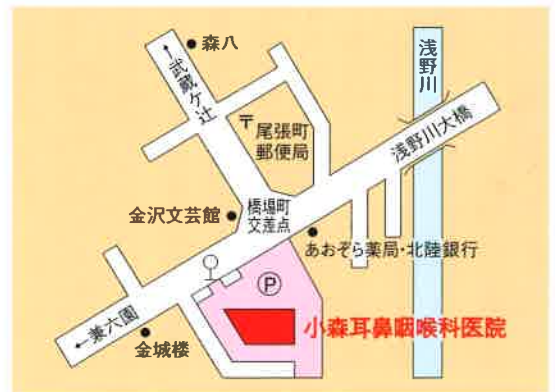


- 診察科目 耳鼻咽喉科、気管食道科 手術設備有り
- 診療時間 月曜～金曜 / AM8:30～12:00 PM1:30～4:30
土曜 / AM8:30～12:00 PM1:30～3:00
日・祝祭日・木曜日午後休診

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