



### ご挨拶

院長 小森 貴



朝夕の風に、秋の訪れを感じる頃となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。秋は、紅葉が美しく食べ物もおいしい、しずやかな季節ですが、その一方、メラニコリックになったり、もの悲しい気分になったりしやすい時季でもあります。

ストレス社会の現代では、成人の4人に1人がうつ症状を経験したことがあるといわれて、患者数は増加傾向にあります。しかしさらに懸念されるのは、近年では中学生や小学生など、子どもたちにもうつ病が増えているということです。近年行われた複数の調査では、中学生では4人に1人、小学生でも1割くらいがうつ、あるいはその予備軍であるという、ほぼ似通った結果がみられました。中学生では成人と変わらない割合ですから、予想以上の高い数字です。

従来、子どもにはうつ病はほとんどないとされてきました。ところが現代の子どもの生活は、習い事や塾など学校が終わっても1日中多忙ですし、ゲームなどに熱中して睡眠不足になりやすく、テレビ、携帯電話やメールなどで、情報は氾濫し他人とのコミュニケーションが複雑になっています。こうした状況が、子どもたちのストレスを増加させ、うつ増加の原因になっているのではないかと考えられているのです。成人と同様に、責任感が強く、真面目でがんばるタイプの子どものうつ病になりやすいといえます。

うつになると、元気がない、食欲がない、無気力、集中力がない、成績が悪くなる、怒りっぽいなどの症状が現れるようになります。「子どもにもうつがある」ことを理解していないと、だらしのない、さぼっているなどのように見えて、むやみに叱責したり励まし過ぎたりして、状態を悪くしてしまうこともあります。子どもの様子の変化やストレスのサインを、周囲の大人たちが早く気づいてあげることが大切です。

# 日光過敏症に 用心しよう

ちょっとした日光が当たっても、皮膚が赤くなったり、腫れたり、痒くなったりする日光過敏症。光の作用が肌のトラブルのもとになります。秋は風が心地よいので、油断して外へ出てしまいがちですが、戸外で活動するときには肌のガードを忘れずに。

## 紫外線には体内に毒性を及ぼす作用がある

太陽の光は生命の維持になくてはならないものですが、一方では太陽光に含まれる紫外線を過剰に浴びると有害であることも知られるようになりました。特に地上に届く紫外線A(UVA)、B(UVB)のうち、波長の短い紫外線Bが起こす肌のトラブルは少なくありません。

真夏の太陽の光に肌をさらすと、30分もすればたちまち一種のやけど(サンバーン)を起こし、真っ赤になります。これは強い

## 紫外線が毒性を及ぼすメカニズムとは

紫外線Bの作用によるものです。秋のやわらかな日差しの下では、サンバーンは起こりにくくなりますが、それでも紫外線AとBの作用は大変に多様なので、直接作用するほかに、浴びると体内に毒性を及ぼしたり、アレルギー反応を引き起こしたりすることがあります。それが日光過敏症(日光皮膚炎ともいう)です。

普通ならば、日光を浴びたとき、軽いや



けどや水疱が起きても長い間炎症が起きたりはしません。しかし、いくつかの要因が重なれば、事情も変わってきます。

仮にPという物質が皮膚に入ったとします。それだけでは問題が起きませんが、Pは紫外線が当たるとP'に変わり、それが毒性を発揮すると「光毒性皮膚炎」が起きます。また、P'に対して免疫反応が起これば「光アレルギー性皮膚炎」が発症することになります。

日光過敏症にはこの2種類があり、どちらも原因物質が体に入ったとき日光に当たると、顔や手、二の腕など、当たった部分だけが赤くなったり、湿疹が出たり、色素



### 外出時には日傘や手袋を

して日に当たっても毒性反応が表れたりします。日光過敏症を起こす香料としては、ムスクもよく知られています。ムスクは、希少動物であるジャコウジカからとる貴重なもので、今は香

が沈着し、しみになったりします。香水などが原因のときには、つけた部分の日に当たったところだけに症状が表れるという、特徴的な表れ方をします。日光過敏性の場合にはヒリヒリしますが、痒みはあまり強くなく、光アレルギー性では強く痒みが出ます。石鹸などに含まれる香料があります。特に紫外線に反応するのは、野菜の青汁やクロレラに含まれるフェオフォルバイドという天然成分で、食べて日に当たると炎症を起こします。柑橘系果物の中のソラーレン(別名フロクマリン)は、食べても影響しませんが、皮膚に塗って紫外線に当たると毒性を生じることがあります。レモンのパックを

### 石鹸などに含まれる香料が原因することも

日光過敏症の原因になる物質としては、化粧品やシャンプー、石鹸、整髪剤などに含まれる香料があります。特に紫外線に反応するのは、野菜の青汁やクロレラに含まれるフェオフォルバイドという天然成分で、食べて日に当たると炎症を起こします。柑橘系果物の中のソラーレン(別名フロクマリン)は、食べても影響しませんが、皮膚に塗って紫外線に当たると毒性を生じることがあります。レモンのパックを



### 屋外では帽子や長そでシャツを

料として用いられることはほとんどありません。しかし本物に似せた人工の合成ムスクが、男性の整髪剤や香水などに使用されています。この人工香料でもアレルギーの原因になることがわかり、現在では日本を含めた先進国の一部では使用禁止が勧告されていますが、引き続き生産している国もあり、輸入品などには混ざっていることも考えられますので十分注意が必要です。普通であれば、日光に当たつてしみができて2〜3カ月で消えますが、痒みを感じたり、ひどいしみが生じてなかなか消えない場合などは、専門医を受診してください。

### 肌のトラブルを避けるには直射日光を避ける生活を

日光過敏症のほかにも、日光により生じる皮膚のトラブルはいろいろあります。女性

日光過敏症は、通常のバッチテストだけでは診断がつかず、さらに紫外線を当てて症状が出るかどうかで判断しますから、なかなか原因を特定できないこともあります。しかし、原因が判明すれば、それを避けることで症状は改善します。

日光過敏症は、通常のバッチテストだけでは診断がつかず、さらに紫外線を当てて症状が出るかどうかで判断しますから、なかなか原因を特定できないこともあります。しかし、原因が判明すれば、それを避けることで症状は改善します。



### 焼け止めローションを忘れずに

性の体内の女性ホルモン(P4)が日光に反応してメラニンを過剰に作り出す「肝斑」もその一つです。また、かつては加齢による防ぎようのない現象だといわれた「老人性色素斑」は、紫外線の関与が明確になったため、最近では「日光ほくろ」とも呼ばれるようになってきました。紫外線はまた、皮膚の細胞のDNAを破壊して皮膚がんを生じさせます。いずれにしても皮膚のトラブルを避けるには、紫外線から無防備ではいけません。特に秋とはいっても10月半ばまでの紫外線量は多いです。秋が深まっても南の地域では油断ができません。外で活動をするときには、ひさしの長い帽子や長袖を着用する、車の運転は手袋をはめる、顔など日にさらさなければいけない部分はサンスクリー

ン剤(日焼け止め)を使うなど、肌をできるだけ直接日光に当てないようにしましょう。サンスクリーン剤に表示されているSPFというの、紫外線Bの防止効果を表す指標です。日常生活や一般的な戸外活動ではSPF20で十分といわれています。なお、PAという表示が+のマーク3段階で示されているのは、紫外線Aの防止効果を示す値です。

小腸は人間の消化器の中で最も長く、成人で約6mもありますが、表面積はおよそどのくらいでしょう?  
① 50m<sup>2</sup>    ② 100m<sup>2</sup>    ③ 200m<sup>2</sup>



(取材協力: 中山皮膚科クリニック院長 医学博士 中山秀夫氏)

日本人の核家族化や少子化などのライフスタイルの変化によって、ペットを飼う人が増えてきています。イヌ・ネコ・鳥などの伝統的なペットはもちろんだ、アライグマやハムスター、はたまたまヘビやワニなどのようなエキゾチックアニマルを飼う人も増えています。ストレスや孤独感を強めている日本の社会状況を背景として、いろいろなペットを飼う人が増えてきたようです。

医療現場でも、ペットの種類が増加するにつれて、ペットから感染する病気の種類も多くなり、診断や治療の面でさまざまな問題が出てきています。特に、イヌやネコと違って、これまでペットとして飼ったことのない動物と身近に生活すると、どんな病気に罹るか全く予測できないのです。

例えば、アライグマをペットにしたことは、これまでの人間社会ではありませんでした。ところが、「あらいぐまラスカル」というアニメーションがテレビで放映された後に、多くの日本人がアライグマを飼うようになりました。しかし、この人気アニメは、とんでもない結果を生むことになってしまったのです。

## アライグマの回虫は怖い

アライグマをペットとして飼つてみ

## 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 鳥・エキゾチックアニマル編



ると、最初は確にかわいい愛嬌のある動物でした。しかし、アライグマは成長するに従い、次第に狂暴となり、飼い主までも襲うようになりました。その結果、アライグマをペットとして購入した多くの日本人は、アライグマを日本の野に放してしまいました。しかしアライグマは、もともと日本にいなかった

野生動物です。日本の野で繁殖したアライグマは、人里近くに現れて作物に被害を与えるようになりました。たぶん、アライグマの出現で、日本の野生動物の生態系にも変化が起こったはずですよ。

問題はそれだけではありませんでした。アライグマを飼っていた人が、時々意識障害や運動障害を起こすことがわかってきました。アライグマはよく回虫に罹っていて、そのアライグマ回虫の幼虫に人間が感染すると、その幼虫が脊髄や脳といった中枢神経にまで到達し、意識障害や運動障害を起こすことが明らかになってきたのです。

## 死亡例の多いオウム病

厚生労働省が強く注意を呼びかけているペット感染症に、オウム病があります。それは、ペットからうつる病気のなかで、比較的死亡例が多いからです。オウム病は、鳥を飼っている人がよく感染します。オウム病の感染源の約半数を、セキセイインコが占めています。次いでジュウシマツ、ハト、オウム、カナリア、ブンチョウなどの小鳥です。

これらの小鳥がオウム病クラミジアに罹り、それから人間にうつるのです。オウム病に罹った人を調べて

みると、約40%が、発症前に飼育していた小鳥が死んでいたという報告があります。小鳥が弱っていたり、死んだりすると、オウム病に罹る率が高くなるというわけです。

オウム病は、症状ががせに似て、発熱、頭痛が始まり、肺炎に移行します。従って、普通のかぜをこじらせた肺炎と区別できません。一般の肺炎の治療を行っていると手遅れになって死亡することがあります。しかし、診断さえつけば特效薬があるので、それほど恐ろしい病気ではないのです。

東京医科大学名誉教授  
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。

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  
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3◆思い出す力を高める!①

「昨日のニュースを思い出せますか？」

「思い出す力」は、記憶した情報を必要に応じて自由に取り出す能力です。これが弱くなると、いくら正確に情報を覚えても、必要なときにその情報を引き出す力(引き出しを開ける力)が不足しがちになります。

## ◆忘れは、機能低下の始まり!?

「えーっと、あの女優さんの名前は何といったかな」「今、何を話そうとしたのだっけ」「あれ、この部屋に何を取りに来たのだっけ」などといった「忘れ」は、ありませんか。あるとしたら、この「記憶した情報を必要に応じて自由に取り出す能力」の、一時的な機能低下によるものかもしれません。

## ◆カテゴリー化して整理する

小学校のころに学校で学んだこと、普段生活の中で見慣れている物などを、あるカテゴリー(領域)を示されて思い出そうとするときには、どのような思い出し方をするでしょうか。

例えば、「野菜」というカテゴリーを示されると、自分が日ごろよく食べている野菜から順に思い出す人が多いのではないのでしょうか。

これを、まず野菜の「色」でカテゴリー化するなど、分けて整理すると、物事はずつと思ひ出しやすくなります。整理は、家の中、物だけのことではなく、脳の中の情報も同じなのです。整理するためには、キーワードを定めることが必要です。

### 制限時間

各1分

# たくさん思ひだそう!

次の①～⑥の質問に対して、各問題1分間で、できるだけたくさん、答えを書きだしてください。(制限時間各1分)

- ① 野菜の名前を挙げてください。
- ② 世界の国の名前を挙げてください。
- ③ スポーツの名前を挙げてください。
- ④ 日本にある川の名前を挙げてください。
- ⑤ 日本の鉄道の駅名を挙げてください。
- ⑥ 作家の名前を挙げてください。



ヒトの心拍数は1分間に60～80回程度ですが、ゾウの心拍数はどのくらいでしょう?

- ① 15回/分    ② 30回/分    ③ 50回/分

# 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



## 鮭の焼き浸し

常備菜にもなる

### 材料(2人分)

- 生鮭 ..... 2切れ
- 塩 ..... 3つまみ
- 長ネギ ..... 1/2本
- ピーマン ..... 2個
- パプリカ(赤・黄) ..... 各1/4個
- 生シイタケ ..... 3枚

- A
- 酢 ..... 大さじ4
  - しょうゆ ..... 大さじ1
  - 砂糖 ..... 大さじ1・1/3
  - 赤唐辛子 ..... 1/2本

### 作り方

- ① 鮭はひと口大に切り、塩をふってしばらく置く。  
 長ネギは焼き網(もしくは魚焼きグリル、テフロン加工のフライパン)の長さに合わせて切る。ピーマンとパプリカは種を除き4つ割り、シイタケは石づきを切る。
- ② ①をよく熱した網(グリル、フライパン)でほどよい焦げ目がつくまで焼く。
- ③ Aの調味料を小鍋に合わせて、ひと煮立ちさせる。
- ④ 焼けた②の野菜とシイタケを食べやすい大きさに切り、熱いうちに鮭と一緒に保存容器に入れて③をかける。たまにひっくり返しながらか、最低1時間くらいは漬ける。

調理時間

90分

【1人分】  
 エネルギー ..... 152kcal  
 塩分 ..... 1.3g  
 カリウム ..... 528mg  
 カルシウム ..... 25mg  
 ビタミンC ..... 81mg

【鮭】  
 母川回帰の習性は有名です。古くから日本人の食生活を支え、調理法、加工法も多様です。産地の1つ新潟県では100種類を超えるそうです。骨から皮まで、食べて、利用し尽くします。身の色は赤身魚と思われがちですが、白身魚です。身の色は、強い抗酸化力を持つアスタキサンチンという赤い色素によります。旬は秋から冬です。保存は塩をふる人が多いかもしれませんが、粕漬けや味噌漬けにしても日持ちがしますし、焼き浸しや、焼いた身をほぐして酒をふっけておいても、常備菜になります。

## 知っておきたい医療用語

### ケアマネジャー

#### 介護保険を利用した福祉サービスの核を担う

正式名称は介護支援専門員です。ケアマネジャーを略して、ケアマネと呼ばれることもあります。

2000年の介護保険導入に伴い定められた公的資格で、ホームヘルパーなど一定の資格を持った人が、保健・医療・福祉の分野で5年以上の実務経験を持つことが受験資格になっています。介護保険を実際のサービスに結びつけていく中心的な存在といえるでしょう。

ケアマネジャーは、居宅介護支援事業所、地域包括支援センター、介護老人福祉施設などに所属するのが一般的ですが、独立開業している場合もあります。また、医師や看護師などが資格を取得している場合もあります。

ケアマネジャーは、市区町村から要支援・要介護などの認定を受けた人のもとを訪問してニーズをヒアリングし、ケアプランを作成、ケアに関するマネジメントをします。介護全般に関して、本人や家族から相談を受けたり援助したりするほか、関係機関との連絡調整や介護保険の給付管理も行います。

例えば、在宅での介護を考える場合、ホームヘルパーによるサービス、福祉用具のレンタル、デイサービスの利用など、さまざまなケアプランが考えられます。介護を受ける人やその家族の生活状況と、要支援・要介護の認定に基づく介護保険の利用限度額を考え合わせ、福祉サービスを組み合わせたケアプランを作成し、本人や家族に提案します。

ケアプランが決まった後は、ヘルパーの派遣、福祉用具の手配、デイサービスの予約など、福祉関係者と連絡をとって、ケアプランがスムーズに実行できるように動きます。適切なサービスを提供するために、本人や家族、医療や福祉の関係者が集まって話し合うサービス担当者会議でも、中心的な役割を担います。





# 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

### ● 耳のアンチエイジング ●

#### 難聴を予防するのは

#### 「脱騒音」と「ヘルシーな食事」

高音域から衰えるので  
自覚なく老化が進む

「ひそひそ話が聞きにくい」「周囲に雑音があると聞きにくい」「えつと聞き返すことが多い」といった体験はありませんか。頻繁に身に覚えがあるようなら、耳の老化が進んでいるかもしれません。

耳の老化は、早ければ40歳代から進行します。最初は話し声より高い音から聞こえづらくなるので自覚がありません。また、両耳そろって衰えることが多いため異常に気づきにくく、不自由を感じたときにはかなり進んだ段階にあるというのが典型的な進行の仕方です。

原因は主に、内耳の「有毛細胞」が磨り減ってくるために起きると考えられています。外から伝わった音の刺激(空気の振動)は、鼓膜の奥にある内耳で電波信号に変わり、聴覚神経により脳に伝わります。このとき音を電波信号に変える役目を果たすのが「有毛細胞」です。「有毛細胞」には細かい繊毛があり、それは一度磨耗すると再生しません。さらに脳や聴覚神経の衰えも加わって音の伝達が悪くなり、聴力に支障が起きてくるのです。

**有毛細胞を磨耗させる  
大音量と血流不足**

耳の老化は個人差があり、生涯

不自由を感じない人もい一方、早くから補聴器を必要とする人もいます。老化を早める要因の1つは、騒音への暴露です。長く大音量にさらされていくと、「有毛細胞」の破壊が進みます。大音量の中で仕事をしている人や、ボリュームいっぱいにして音楽を聴き続けているようななら用心してください。

血液中に脂肪やコレステロールが過剰になると、血流が悪いときにも耳の老化が進みます。従って、食べ物では脂肪の多い脂っこい食事よりも、魚や野菜中心のヘルシーな食事のほうがよいのです。食べ過ぎもよくありません。

喫煙やストレスにさらされていくと、血流が悪くなり、聴力に悪影響



響を及ぼします。総じて、動脈硬化や糖尿病、脂質異常症など、血液循環を悪くする病気が起きると、危険のあるような生活をしていると、耳の老化も早めるといえます。

# 蕁麻疹

突然、皮膚の一部が赤くなり、かゆくて盛り上がった発疹が出るのが蕁麻疹です。急に発疹が出て、短時間のうちにみるみる変化していくのが特徴で、発疹の大きさは、虫刺されのような点状のものから、広い範囲に広がるものまであり、形も円形、楕円形、線状、地図状とさまざまです。

出る場所は、必ずしも全身とは限らず、口や目のまわりといったように部分的なこともあります。そして多くの場合、数時間か、長くても24時間以内には跡形もなく消えてしまいます。しかし、その後再発し出沒を繰り返すこともあります。数回出沒し、その後は出なくなるものを急性蕁麻疹、1カ月以上繰り返すものを慢性蕁麻疹と呼びます。

皮膚にある肥満細胞には、ヒスタミンという血管を拡張させ、かゆみのもとになる化学物質が蓄えられています。蕁麻疹は、ヒスタミンが刺激を受けて放出されることで生じます。

肥満細胞を刺激する原因として多いのは、食品類です。そのほかにも薬品、ほこりやダニ、花粉、カビと多彩で、温かいお風呂に入る、冷たい空気に触

れる、日光に当たるなどの物理的的刺激や、ストレス、疲労などでも生じます。頻度は多くありませんが、肝臓の疾患などでも起こることがあります。

治療は、一般にかゆみが強いときには抗ヒスタミン薬が処方されます。何度も繰り返すし、慢性に経過するときは、原因をつきとめるため専門的な検査をする必要も出てきます。治療薬では、抗アレルギー薬が長期に使用されることもあります。

蕁麻疹は、5人に1人は経験があるといわれているよくある病気です。軽症に終わることも多いのですが、時には発疹が口の中や気道、胃腸の粘膜に出て、声がかすれたり、腹痛、下痢などを起こすことがあります。



## スタッフ紹介



なかの ちえこ  
中野 智恵子

暑かった夏も終わり、少しずつ秋の訪れを感じています。

今夏は55年ぶりの浅野川氾濫で、身近に起こった異常気象という問題を真剣に考えさせられました。

6月には我が家に初孫が誕生し、私もバーちゃんになりました。

久しぶりの育児に戸惑いながらも癒されています。

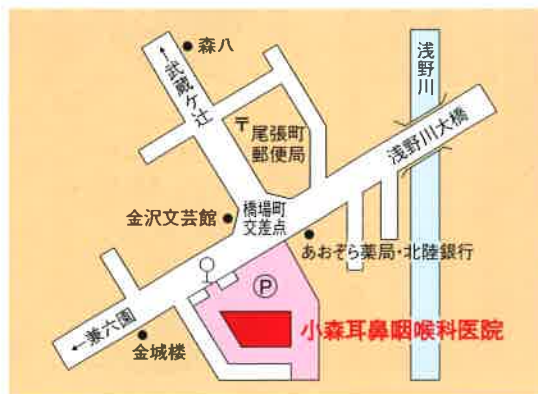


- 診察科目 耳鼻咽喉科、気管食道科 手術設備有り
- 診療時間 月曜～金曜 / AM8:30～12:00 PM1:30～4:30  
土曜 / AM8:30～12:00 PM1:30～3:00  
日・祝祭日・木曜日午後休診

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