



ご挨拶

院長 小森 貴



新年おめでとうございます。みなさまにとって明るい1年になりますよう、お祈りいたします。

さて、みなさまは人間ドックを受けたことがあるでしょうか。人間ドックでは、

身体計測や血圧、心電図などの一般的な検査に加え、視聴覚や血液、尿、便、心肺機能、超音波、X線など、体全体の状態を詳しく調べます。

日本人間ドック学会と日本病院学会では、毎年人間ドックの実施状況を調査・集計しています。2007年の調査によると、受診者の11.8%は「異常なし」で、初めて前年をわずかに上回ったそうです。健康な人が少し増加したわけですが、しかしそれでも88.2%の人は、何らかの異常が見つかったということとなります。

見つかった異常で多いのは、男性では肝機能異常が31%でトップ、次いで肥満、高コレステロール、高中性脂肪、高血圧の順です。女性では高コレステロールが一番多くて26.0%、そして肥満、腎・尿路疾患、肝機能異常、食道・胃・十二指腸潰瘍の順が続いています。

ライフスタイルにかかわる異常が目立ちますが、日本人間ドック学会では、そうした健康度が悪化する理由の一番に、生活習慣が欧米化したことを挙げています。和食中心から洋食や中華など嗜好が多様化し、食物に占める脂肪の割合は25%を超え、野菜の摂取は減っているといえます。

早期の病気や臓器の異常は、自分ではなかなか気付きません。食生活に気を配るとともに、定期的に健康診断や人間ドックで健康チェックを行い、病気の早期発見・予防に努めましょう。誕生日や記念日など、日を決めて毎年受けるのもお勧めです。

寒い冬、体を上手に温めて

ぽっかぽか

エアコンやヒーターをつけっぱなしで光熱費がかかっている割にちっとも暖かくない。手足が冷えて夜も寝つきが悪い。寒いのが苦手な冬はあまり外出しない。そんな人は、温まり方や温め方が間違っているのかも。エグで効果的な温まり方を実践して、今年の冬、活動的に過ごしましょう。

「温める」と人体には
どんな変化が起きる？

体を温めると、皮膚や皮下の血管が拡張して血流が増えます。皮膚が赤くなるのはそのためです。肩凝りや慢性の腰痛、目の疲れなどは、じんわりと温めて血行を促すと、筋肉や組織の疲労回復に効果があります。

逆に、打ち身で皮下出血があるときや、感染などで炎症が起きているときは温めてはいけません。血流が増えて出血がひどくなったり、炎症が悪化してしまう可能性があります。

性があるからです。このようなきはそこを冷やすと、血管を収縮させて内出血を止め、炎症が広がるのを防ぐことができます。

便秘などで腹痛があるときは、お腹を温めると気持ちがいいものです。しかし、同じ腹痛でも虫垂炎（いわゆる盲腸炎）や急性腸炎などのときは、絶対に温めてはいけません。判断が難しいかもしれませんが、少しでも痛みがひどいときは温めたりせず、できるだけ早く医師の診察を受けましょう。

どこを温めると
効果的？

体を温めたいとき、ポイントは首と足先です。これらの場所が冷えると、より寒く感じがちです。

首には脳に血液を送る頸動脈という太い血管が通っています。この頸動脈は皮下の浅いところを走っているため、首が冷えるところを流れる血液が冷えて、より寒く感じてしまうのです。ですから寒いときはマフラーやハイネックのセーターでカバーするとよいでしょう。家中では、ネックウォーマー（ニットやフリースなどでできた筒状のもの）もお勧めです。

足先は心臓から最も遠く血管



も細いので血流が弱いという、外気によって冷やされて血管が収縮するとさらに血行が悪くなり、その結果、つらい冷えを感じるようになります。指先の冷えも同様です。厚手の靴下をはき、足浴や足の指の運動などで足先の血行を改善しましょう。

暖房効率アップ＆
健康的な暖房対策

厚く床まで届くカーテンで窓からの冷気を防ぐ、電気カーペットの下に断熱シートを敷くといった対策は基本です。天井のほうに

溜まった暖かい空気を、扇風機やサーキュレーターでゆっくりかきまぜるのもお勧めです。ただし体に直接風が当たらないようにしましょう。

エアコンを使って乾燥した部屋の中では、喉や鼻の粘膜が乾燥して抵抗力が落ちるうえに、乾燥した環境が好きなインフルエンザなどのウイルスは活発になります。ですから、暖房を使うときは加湿を忘れずに。台所で湯を沸かしたり、食卓で鍋物をするのもいいですね。寝室に濡れたタオルを掛けておいたり、近くに湯を入れたマグカップを置いておくだけでも湿度を上げることができます。

1 温め方温まり方のいろいろ 「こんなときにはこんな方法で」

1 ゆったり入浴でリラックス (全身浴と部分浴)

肩までつかる全身浴は熱過ぎない温度で。みぞおちまでつかる半身浴では、肩に乾いたタオルを掛けて保温しましょう。もっと簡単に、洗面器やバケツを使って手浴や足浴をするだけでも全身がじんわりと温まります。脱衣所が寒いと、湯上がりに急激に血圧が上がるこ

とがあるので注意しましょう。好きな入浴剤やバスソルトで気分もゆったり爽快。

2 湯たんぽの勧め

エコブームに乗って見直されている湯たんぽ。やわらかい温かさが持続するので、就寝時だけでなく、日中も湯たんぽに足をのせて膝掛けを掛けるだけでぽかぽか。やけど防止のため、湯たんぽには必ずカバーを着けましょう。



3 濡れタオルをチン！で 簡単ホットパック

タオルを水に濡らしてギュッと絞り、ビニール袋に入れて（口は閉めない）、電子レンジで30秒から1分間チン！簡単ホットパックのできあがりです。肩や腰、首筋、目



など、温めたい場所に当てましょう。やけどをしないよう、服やタオルなどの上から当てましょう。チンす

る時間は適宜調節してください。

4 首筋がゾクツとしたら ドライヤーで

急に首の後ろにゾクツと寒気が走った…。そんなときは、ドライヤーで首の後ろを温めてみましょう。ただし、ドライヤーは近づけ過ぎないようにくれぐれも注意してください。

5 携帯カイロはやっぱり便利

外出するときは、腰や背中にかけておくとか。低温やけどの予防のため、皮膚に直接つけないようにしましょう。



6 適度な運動で血行促進

散歩などの軽い運動でも、全身の血行が促進されてほんわかと温まります。適度な運動を続けること、使われていなかった細い血管が開き、末梢の血流が改善されるといわれています。手足が冷えるときは、手でグーパーを繰り返したり、手足をブルブルと振ってみましょう。

温まるけど、かえって体に悪い？

風呂や運動で体が温まって汗が出たら、必ずしっかりと汗を拭き、乾いた衣服に着替えましょう。濡れたままでいると、乾く過程で気化熱が奪われて逆にひどく冷えてしまいます。

電気毛布は便利ですが、就寝中に体から水分を奪い、脱水傾向になる危険性があるとの指摘があり、特に高齢者は注意が必要です。就寝前に水分をとり、電気毛布の温度は低めに設定しましょう。

7 鍋料理や香辛料で 体の中から温まる

鍋料理は体が温まりますし、野菜もたっぷりとれてヘルシーですね。最近流行のカレー鍋やキムチ鍋なら、香辛料の効果でさらに温まります。コシヨウやシヨウガも体を温める作用がありますから、寒い夜はお湯にシヨウガとハチミツを入れたホットドリンクはいかがでしょう。



風呂や運動で体が温まって汗が出たら、必ずしっかりと汗を拭き、乾いた衣服に着替えましょう。濡れたままでいると、乾く過程で気化熱が奪われて逆にひどく冷えてしまいます。

ミニクイズ

カルシウムの多い牛乳、ビタミンDの豊富な干しシイタケと並んで、骨を丈夫にする食品はどれでしょう。

- ① 納豆 ② 梅干し ③ ゴボウ

初対面の人に血液型を聞くということは、日本では珍しいことではありません。相手の血液型を聞く、自然にその人の性格を想像したりします。

A型の人は「几帳面」で、B型は「自由奔放」、O型は「大ざっぱ」で、AB型は「オタク」なんてよく言われていますが、本当でしょうか。

「だいたい4つの血液型だけで、人の性格なんて決められるはずはない」と大方の人は思っているでしょう。しかし、私は「血液型と人の性格はある程度関係がある」と思っているのです。それは私が「血液型占い」を信じているからではなく、私が得意とする免疫学の観点から考えてのことなのです。

血

血液型によって
免疫力が宿命的に決まる

人は生まれながらにして、O型の人が免疫力が最も強く、次いでB型、そしてA型で、AB型は免疫力が最も弱いのです。O型は血清中に抗A抗体と抗B抗体を絶えずつくっています。A型は抗B抗体をつくり、B型は抗A抗体をつくっています。AB型はO型と逆にその両方の抗体をつくっていません。ABO血液型は、細胞の表面に

寄生虫博士

～藤田紘一郎のバイ菌談義～

血液型占いを信じますか



強いO型とB型に限られたということとは納得いくことなのです。

血

血液型によって
罹りやすい病気がある

肺炎球菌は、ほとんどB型物質でできています。従って、抗B抗体を持つているO型とA型の人は肺炎に罹りにくく、抗B抗体を持っていないB型とAB型の人は罹りやすくなります。

O型の人は結核菌や梅毒トレパノームに抵抗性がありますが、コレラ菌にはとても弱いことがわかっています。

梅毒トレパノームは、コロンブスが北米からヨーロッパに持ち込んだ当時は、とても破壊力のある病原体でした。その結果、梅毒が流行した北米やヨーロッパでは、O型以外の血液型の人が少なくなりました。逆にコレラが流行したインドでは、O型の人が減りました。

感染症ばかりでなく、がんや糖尿病などの生活習慣病も、血液型によって罹りやすい人とそうでない人とに分かれます。O型は罹りにくいのですが、A型はがんにも生活習慣病にも罹りやすいのです。

ストレスに弱く、生活習慣病にもなりやすいA型の人は、自然に「協調性を重んじる」ようになったの

ではないでしょうか。免疫力が強く、梅毒や結核ばかりでなく生活習慣病にもなりにくいO型の人は、「自己主張が強い」性格になっていったのではないのでしょうか。

常識から考えれば「性格が、たった1種類の血液型の遺伝子で決まるはずがない」とするのが当たり前かもしれません。

しかし、血液型によって人間の性格が決められたのは、人類と病気との間で繰り広げられてきた闘いの結果であり、さらに、宿命的に定められている血液型による免疫力の差でもあったのです。

プロフィール

藤田 紘一郎
東京医科歯科大学名誉教授
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、フィラリア、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』『清潔はヒョーキだ』ほか、『ウンコロ手帖』『ばっちいもの』健康学『血液型の暗号』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3 ◆ 思い出す力を高める! ②

あの空き地、前は何だったかな?

見慣れている物、身近にある物、子どもの頃から知っている物など、あまり注意をしなくても思い出せるのは、脳の記憶の引き出しに既に情報が入っているからです。
では、見慣れた近所の風景に空き地ができたなら、その前は何だったか、すぐ思い出せますか。
思い出すとは、脳の引き出しを開くことなのです。

◆ 言葉の関連で、脳の引き出しをまとめて開く

脳の記憶の引き出しの開き方がバラバラだと、断片的な思い出し方になります。でも、関連ある言葉を組み合わせれば、まとまって引き出しが開くので、思い出したときに「ああ、そうか」とすぐわかります。ある言葉を思い出すとき、その言葉を説明するほかの言葉が関連すると鮮明になります。思い出すとは「ああ、そうか」と確認することなのです。

◆ 自分なりの言葉にセットしておく

お寿司の中で、玉子、エビ、軍艦巻、いなりなど、形態が異なる物は「異同弁別力」を働かせるのですぐ思い出すことができます。しかし、赤身、白身など、形態が似ている物は「言葉」にして覚えていないとなかなか思い出せません。日常的に親和性が高い(よく見慣れている)物であっても、形態が類似している物は、「言葉」に置き換えておかないと弁別しにくいいため、思い出せなくなるのです。
「自分なりの言葉」にしてセットしておく、思い出しやすくなります。逆に言うと、他人の言葉に置き換えても思い出せないということなのです。

制限時間

2分

あれ?お寿司が増えている!



右のイラストを10秒見てください。その後このイラストを隠し、左のイラストをみてください。最初のイラストにはなかったお寿司のネタがあります。そのネタはなんでしょう?
(制限時間2分)

おいなりさん	赤身
エビ	イカ
ウニ	白身
イクラ	ホタテ
	玉子

解答は6ページ



アルコールは肝臓で分解されて、発がん性もあるという有害物質になります。それは何でしょう。

- ① ホルムアルデヒド
- ② アセトアルデヒド
- ③ アセトアミノフェン

元気な食卓

監修

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



(写真：女子栄養大学出版部)

「ホウレン草」

西アジア原産で、葉が丸みを帯び厚手の西洋種と、葉が薄く細く切れ込みの入った東洋種があります。現在では、これらの後輩の一代雑種が主流ですが、葉形は剣葉と丸葉、柔らかいサラダ用、冬の縮れと、1年中出回ります。季節によって品種や栽培日数が違いますが、栄養的、食味的には冬物が人気です。

料理は、お浸し、鍋物、炒め物、そしてバターや生クリームがたっぷりの料理にも合います。ちなみに、ポパイの活力は、米国の缶詰加工業者が消費拡大を狙った創作だそうです。ただ、ビタミン、ミネラルや食物繊維を多く含んでいるので、栄養豊富な野菜であることは事実です。

ホウレン草たっぷりの卵焼き スペイン風ポパイオムレット

材料 (2人分)

- 卵 3個
- ホウレン草 200g
- ウイナーソーセージ 3本 (60g)
- 塩 小さじ1/6
- コショウ 少々
- バター 10g

作り方

- ① ホウレン草は塩少々(分量外)を加えた沸騰湯でゆでて水にとる。同じ湯でソーセージをゆでて湯をきる。
- ② ホウレン草は水けをかたく絞って3~4センチの長さになり、ソーセージは1センチ幅の輪切りにする。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、②を加えて塩とコショウで調味し、混ぜ合わせる。
- ④ 直径20センチのフライパンを熱してバターを溶かす。③を一気に流し入れて箸で円を描きながら半熟状に火を通す。フライパン全体に平らに広げてやや焦げ色がつくまで焼く。フライパンの蓋(またはフライパンより大きい皿)を使って裏返し、形を整えて焦げ色がつくまで焼く。
- ⑤ 皿に盛って切り分ける。好みでトマトケチャップをつけてもよい。

1人分

エネルギー ... 267kcal
塩分 1.5g

p.5の答え：おいなりさん、ホタテ

ヘルスライブラリー

発達障害の子どもたち
杉山登志郎

『発達障害の子どもたち』
杉山登志郎著
講談社現代新書刊
定価：720円+税

言葉が幼い、落ち着きがない、対人コミュニケーションがうまくできない——こういった特徴を持つ子どもの存在が、新聞やテレビなどで報道されています。

多くの場合、自閉症やアスペルガー症候群、学習障害、ADHD(注意欠陥多動性障害)といわれ、「発達障害」とされます。あいち小児保健医療総合センター心療科「発達外来」の勤務医として診療する著者は、障がい児を持つ親と話しているうちに、本当に必要な知識が正しく伝わっていないのではないかとその思いを抱き、執筆を決意しました。

なにより「障害」という表現は断定的すぎると言います。「development disorder」という英語を参考に、「発達の道筋の乱れ」や「発達の凹凸」と表すほうがベターとし、本書ではしばしば、「そだちの乱れ」と表現されています。

さて著者は、発達障害を4つのタイプに大別しています。第1のグループは、認知の全般的遅れを示す精神遅滞(一般的にはIQが70未満)と境界知能(IQが70~84前後)、第2は、社会性の障害である広汎性発達障害(自閉症スペクトラム)、第3は、軽度の発達障害(学習障害やADHDなどが含まれる)、第4として、虐待による発達障害症候群です。

ただ、それぞれがどう違うのかはわかりにくいようです。というのも、言葉の遅れや集団行動が苦手といった、知的障害を伴う場合とそうでない場合があったり、幼児期、児童期、青年期では臨床的症狀が違ったりするなど、成長の過程での特徴があるからです。

豊富な症例を挙げながら4グループが解説されており、「発達障害に対する誤った知識を減らし、どのようにすれば発達障害を抱える子どもたちがより幸福に過ごすことができるようになるのか」を、読者にも共感できるような内容で表現した好著です。



答え② アセトアルデヒド

顔が赤くなる、吐き気がするといった悪酔い症状が出るのはアセトアルデヒドの仕業。お酒がいただける口の人には、これを早く分解できる酵素を持っています。



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

血管のアンチエイジング

弾力のある血管の維持には

「赤ワイン」と「リズムカルな歩き」

自覚症状がないので
リスクの高い人は注意して

若いときにしなやかだった血管は、加齢とともに硬くなったり、肥厚して血流が悪くなったり、脆くなったりしていきます。こうして血管が老いた状態になることが動脈硬化です。

動脈硬化が怖いのは、自覚症状がほとんどなく進行することです。しかもコレステロールなどが血管壁に溜まるタイプの動脈硬化は、早ければ20歳代から始まり、30歳代で既に血管が肥厚していることもあります。

酸化を防ぎ、刺激を与えて
血管を元気に保とう

血管が老化するスピードは、食べ物や生活習慣と深くかわりがあります。一般に油っぽい食事が好きでお腹が出ている人、運動不足の人、ストレスが多い人、ヘビースモーカーなどは、老化が進んでいる可能性があります。

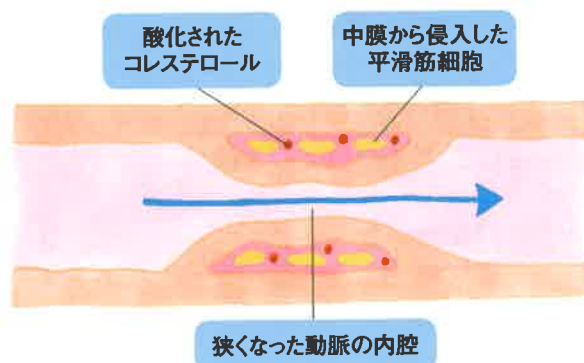
健康診断で血圧、中性脂肪値、LDLコレステロール値、血糖値が高い、HDLコレステロール値が低い、といった人はもちろん要注意です。

最近、上腕と足首の血圧を同時に測ることで、血管の老化度を測定する検査法も普及してきています。

以前は血管の老化のもとになるのは、LDLコレステロールだといわれてきました。しかし、血管壁に溜まり動脈硬化を進めるのは、酸化されたLDLコレステロールであることが明らかになってきました。そこで、血管を若々しく保つには、βカロテン、ビタミンC、Eなど酸化作用のあるビタミン類をしつかりとるようにするとよいでしょう。

ブドウや赤ワインに含まれるポリフェノールも、LDLコレステロールの酸化を防ぐといわれています。特に、コレステロールを溜めやすい油っぽい食事には、赤ワインを添えて飲むのがお勧めです。

血液が流れていくとき、血管壁に圧力がかかります。これをシエアストレスといい、高血圧で強い



一番多い動脈硬化のタイプ
酸化コレステロールが溜まって血管が老化していく

力が加わったり、血液の流れが滞りだしてシエアストレスが乱れると、血管壁を傷つけてそこへ酸化LDLが溜まり、動脈硬化が起きやすくなります。

シエアストレスを一定にするには歩くことが一番です。リズムカルに歩けば血管を元気に保てます。

インフルエンザ

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる急性感染症です。全身症状が強く大流行を繰り返すのが特徴で、例年、寒くて空気の乾燥する12月～3月ごろに流行し、1～2月にピークを迎えます。

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感などが突然現れ、咳・鼻汁などがこれに続き、約1週間で軽快するのが典型的な症状です。単なるかぜと異なり、気管支炎、肺炎などを併発して重症化することもまれではなく、幼児や高齢者では命にかかわることもあります。

またインフルエンザは感染力が強く、いったん流行すると膨大な数の人を巻き込む点もふつうのかぜとは異なります。特に、新型ウイルスによるインフルエンザが登場すれば世界的な大流行（パンデミック）を引き起こす危険があります。1918年に流行したスペインかぜでは死亡者が2500万人以上とみられ、57年のアジアかぜ、68年の香港かぜでも多くの犠牲者が出ました。近年また、新型インフルエンザ出現の危険が強まっています。

インフルエンザウイルスは、直径1万分の1ミリメートル（1000ナノメートル）の微細なウイルスで、人に感染すると鼻や咽頭粘膜の表面の上皮細胞に侵入して増殖します。インフルエンザを

発症している人の咳などで飛散した飛沫から手指を介して、感染するケースがほとんどです。


予防にはインフルエンザワクチンの接種を受けることが効果的です。特に、高齢者や、気管支喘息などの呼吸器疾患、慢性心不全などの循環器疾患、糖尿病、腎不全を持つ人などは、インフルエンザに感染すると重症化しやすいので、医師と相談して予防接種を受けるのがよいでしょう。

一般的には、十分な睡眠と栄養をとって休養し、室内の乾燥に気をつける、さらに人込みを避け、帰宅後は手洗いとうがいをし、しっかり励行するなどが予防策となります。治療には、発症後すぐに投与すれば効果的な抗インフルエンザウイルス薬があります。もし、前述のようなインフルエンザの症状が見られたら、軽視は禁物ですので、すぐに診察を受けてください。検査薬ですぐに感染の有無がわかります。

なお、国立感染症研究所が全国で定点調査を行っており、流行の状況に応じて注意報や警報を発表しています。



スタッフ紹介



新年、明けましておめでとうございます。
最近エコという言葉を見たり聞いたりすることが多くありませんか。この美しい地球の未来や環境のためにも、とても大切なことですよね。これからも自分でできるエコを、少しずつでも増やしていきたいと思っています。

あさなが えみこ
浅永 恵美子

●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