



### ご挨拶

院長 小森 貴



春らしい、暖かくさわやかな季節になりました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。暖かくなつてだんだん薄着になり、職場や地域などで健康診断を受ける機会も増える時期です。肥満やメタボリック(内臓脂肪)症候群が気になる人も多いのではないでしょうか。

肥満とかかわりの深い疾患の一つである糖尿病が、近年大幅に増加していることを裏付ける調査結果が、昨年末に発表されました。その調査は、厚生労働省が経年的に行っている「国民健康・栄養調査」で、平成19年調査では、糖尿病の疑いがある人は、全国でおよそ2210万人になると推計されました。5年前(平成14年)の調査から590万人(約36%)の増加、10年前(平成9年)と比較すると840万人(60%)も増えており、増加に歯止めが掛かりません。

調査では、糖尿病の治療を受けている人と、血液検査でヘモグロビンA1cの値が6.1%以上の人を「糖尿病が強く疑われる人」とし、ヘモグロビンA1cの値が5.6%以上6.1未満の人を「糖尿病の可能性を否定できない人」と判定しています。2210万人のうち、前者は約890万人、後者が約1320万人という内訳でした。

なかでも、糖尿病が強く疑われながらもほとんど治療を受けたことがない人が4割に上っており、5年前の調査からほとんど減っていないのは気掛かりです。糖尿病は腎障害や網膜症の原因になり、放置すれば人工透析や失明を余儀なくされることもあります。また、軽い糖尿病でも心臓病や脳卒中になりやすくなります。

糖尿病の予防に正しい食生活と運動習慣が効果的であることは、ほとんどの人が知っていることと思います。日ごろからの心がけと共に、もし検査で異常が見られたら、早めに受診することが大切です。気軽に医師にご相談ください。



# 快眠は スッキリ目覚めが 鍵!!

年齢を問わず、睡眠に不満を感じている人が年々増えています。最新の研究では、よい睡眠は健康と密接にかかわっていることがわかってきました。外気の暖かさを感じるこの時期は、朝すっきり目覚めると気分も爽快です。目覚めのよさは快眠の証し。元気な毎日を送るために、眠りを見直してみませんか？

チェックリスト

みなさんは スッキリ目覚めていますか？

こんな人は質のよくない眠りの可能性が！

- 寝つくまでに30～60分以上かかる
- 夜中に2回以上トイレに行く  
その後、寝つけないことがしばしば
- 早朝に目が覚め、  
そのあと眠れないことがしばしば
- 昼間に眠くてたまらないことがよくある
- 朝ベッドからなかなか離れられない  
起きるまで時間がかかる
- 昼間はほとんど体を動かさないほうだ
- 夕食後によくうたた寝をする

○2個以上あてはまれば、よい眠りではない傾向にあります。自分の睡眠を見直しましょう。



監修 白川修一郎氏

国立精神・神経センター 精神保健研究所  
老人精神保健研究室(睡眠科学、脳生理学)室長

## 睡眠不足で こんな不調が起こる

寝不足でイライラしたり、何となく体がだるい、肌の調子が悪い、といった経験はありませんか。実は眠りは、健康全般に直結していることが多くの疫学調査で報告されています。

例えば、肥満。米国コロンビア大学が32～59歳の男女8000人を対象に調べたところ、4時間以下しか睡眠をとらなかった人は、7～9時間の人に比べて、肥満率が73%も高いことがわかっていま

## 睡眠不足で起こる不調

- 肥満
- 便秘
- 免疫カダウン (かぜを引きやすい)
- うつ
- 注意力が散漫 (交通事故・転倒などの要因に)
- 代謝や循環器にかかわる、糖尿病、がん発症のリスクも

## スッキリ目覚めるための快眠ポイント

- 1 太陽光を浴びてスイッチオン
- 2 寝室の照明は暖色系に。明るさも控えめに (豆電球程度)
- 3 日中はなるべく体を動かす
- 4 入浴時間も大事 (寝る3時間前に)
- 5 朝早く起きすぎると高齢者は、就寝時刻を遅くしてみる (睡眠時間が6時間半~8時間になるように)
- 6 カフェイン、たばこ、アルコールに注意

ちなみに、ぐっすり眠った翌朝に肌の調子がよいのは、睡眠中に肌の新陳代謝を促す成長ホルモンがしっかりと分泌されているからです。心と体の健康は、夜つくられていくといえるのです。

まず、よい睡眠を得るには、昼間のしっかりと覚醒が大切です。睡眠と覚醒のリズムを調整するのが、「朝の光」。特に午前中に積極的に太陽光を浴びると、体温が上昇し、眠りを誘うホルモン(メラトニン)の分泌が止まって朝方のスイッチが入ります。一

す。朝眠いと食欲がなく、運動意欲が湧かずにエネルギー消費が低下↓体を動かさないために糖質が代謝されずに、脂肪となって蓄積↓夕方に食欲増進ホルモンが増し、どかっと食べてしまい……。肥満につながってしまいます。

また、睡眠が不足すると消化器にも影響し、便秘になる率が高まるほか、循環器機能や免疫力の低下、うつ、糖尿病の発症リスクが高まることわかっています。さらに、注意力が持続せず交通事故や転倒といったトラブルが多発するという調査報告もあります。たかが睡眠、ではなく、睡眠不足のツケは思いのほか大きいのです。

## 健康は夜つくられる

人生のうち、3分の1以上が寝ている時間。睡眠は、生きるうえで必要不可欠です。その日の記憶の定着をはじめ、体と頭の疲労や損傷の回復に積極的な役割を果たしています。脳がしっかりと休息していると、情緒も安定してきます。また、眠っている間にたんぱく質の合成が盛んになるほか、成長ホルモンが分泌されて、昼間の活動で壊れた細胞を修復したり、免疫力を強化します。

一方で、朝方にはストレスに対抗するコルチゾールというホルモンも増え、明日への活力に備えます。

方、夜間に強い光を受ければ睡眠と覚醒のリズムがずれることに。寝室では豆電球(50ルクス)程度の控えめの照明を心掛けましょう。就寝前30分は、テレビやパソコンなども終わらせるようにします。

また、昼間の活動時間に十分に脳や体を働かせることでも、夜の睡眠と覚醒リズムがつくれます。夕方に30分程度、散歩や買い物に行くのがお勧めです。家の中で簡単なストレッチもよいでしょう。昼間の軽い運動で睡眠を改善することがわかっています。昼と夜でメリハリのある生活をする、夜間には生体リズムの抗利尿ホルモンが働き、夜間のトイレ回数も少なくなります。



## ミニクイズ

声の高い低いは、声帯の振動によって決まります。では女性の声が高いのはなぜでしょう。

- ① 声帯が長いから ② 声帯が短いから ③ 声帯が細いから



私の専門は、寄生虫学と感染症学です。世界の発展途上国で、どんな水が病原体を運ぶのかを研究してきました。70カ国近くの国を訪ね、実際に水を調べ、飲んでみたりしました。

世界を旅する中で、実に多くの水に出会いました。長生きする水は、カルシウムを多く含むアルカリ性の水でした。若返りの水は、ヒマラヤ山麓やアンデス山中を流れる雪解け水でした。そして、美肌の水は、医王石や宙石の間を流れるパウーストーン活性水だったので。

## 長寿の水はカルシウム

私は多くの国々を訪れ、飲料水の調査をしました。その中で、長寿の水を見つけました。ヒマラヤ山麓ネパールの高原に暮らすフンザ族や、南米の奥深い高原地域に住むビルカバンバの人たちは、長寿者が多いことで有名です。

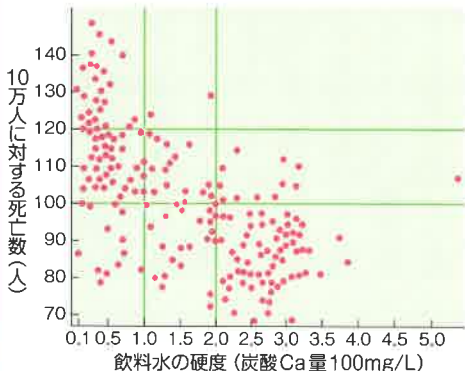
実際、彼らの中には100歳を超える長寿の人たちがたくさん暮らしていました。驚くことに彼らは長生きの原因が、自分たちの飲んでいる「飲料水」であることを知っていました。

調べてみますと、標高2000メートル以上の山から流れる谷川の水は、カルシウム含有量の高い、つまり「硬水」でアルカリ性の水だったので。

## 寄生虫博士

# ～藤田紘一郎のバイ菌談義～

# 長生きする水・どんな水?



図：飲料水の硬度が高いほど心血管障害による死亡数は少なくなる（英国234都市による調査）

彼らの長生きの秘訣は、飲料水の硬度、特にカルシウムにあつたのです。南フランスのピレネー山脈の麓にある小さな村ルールドの湧き水もそうでした。この水を求めて、世界中から年間300万もの人々がやってくるといいます。ルールドの泉が湧き出ているのは石灰岩層でした。この水も、やはりカルシウムが多く、アルカリ性の酸化還元電位の低い水だったので。

私は「カルシウムを多く含む、アルカリ性の酸化還元電位の低い水」を「長寿の水」と定義しました。

水に含まれるカルシウムやマグネシウム含有量の多い水を硬水といいます。実は硬水を飲んでいる地域の人々のほうが、軟水を飲んでいる人々より長寿者が多いことは、世界各地で証明されているのです。

飲料水の水質と寿命との関係は、岡山大学名誉教授の小林純氏が20数年前に指摘しました。これにヒントを得た英国医学協議会の医師マーガレット・フロフォードらは、英国の64の町村で調査しました。その結果、ほかの条件はほとんど同じなのに、ただ硬水を飲んでいるというだけで、脳卒中や心臓病の死亡率が低くなることを証明しました。

最近では、もう少し大規模な調

査が英国で行われています。英国234都市での飲料水の硬度と心血管障害による死亡人数との関係を調べたものです。35歳から74歳までの人口10万人あたりの死亡率と、彼らが飲んでいる飲料水の硬度との関連を調査したのです。その結果、水の硬度が高い地域に住んでいる人たちのほうが、心血管障害による死亡人数が明らかに少ないことが判明しました（図）。

つまり、ヒマラヤ山麓のフンザ族や南米のビルカバンバの人たちは「硬度の高い水」を毎日飲んでいるから、心筋梗塞にも脳卒中にもなりにくかった、これが彼らが長生きしている理由だったので。

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』『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



■ 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!③

「玄関の鍵、かけ忘れてない?」

思い出すことは、「どのように覚えたか」にかかわります。機械的に覚え込もうとした記憶が、時間がたつと思いつけなくなるのは、言葉だけ、あるいは視覚だけに頼ったためであることが多いものです。例えば、鍵をかけたかどうかということも、意味付けしていないため、あまいな記憶になりやすいのです。

### ◆記憶を確実にする過程を通す

「受けとめる脳」と「出力の脳」を同時に使うと、記憶は確実にになります。例えば漢字の学習では、漢字を見る(入力)、書く(出力)、書いた漢字を見る(再入力)、を繰り返しますね。この一連の過程を通ることで、記憶は定着し思い出しやすくなるのです。

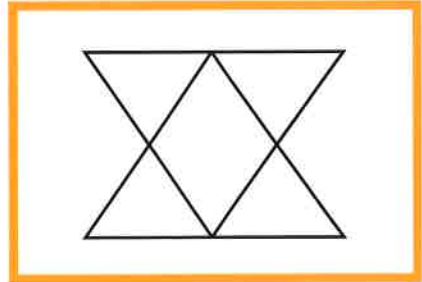
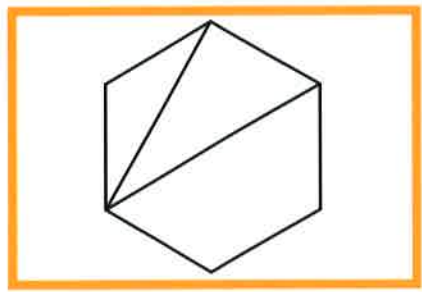
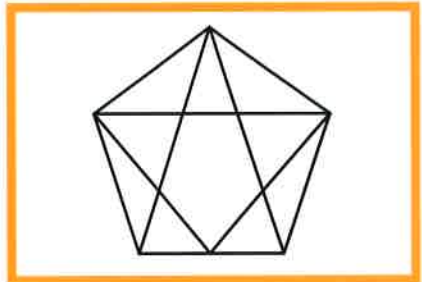
### ◆意味を付けて覚える

意味のないものを思い出すためには、覚え方を工夫します。意味のない図形であれば、意味のあるものに変える覚え方をするのです。それは「言葉」に置き換えることです。「三角形が向き合って重なっている図形」など、言葉にして形態の説明を行えば、思い出しやすくなりますね。見た時は「簡単だ」と思っても、いざ思い出すとすると「あれ?」となるのは、図形に意味を付けなかったからです。

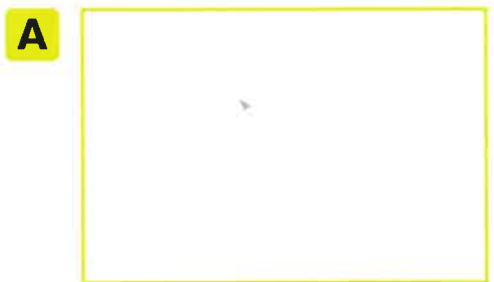
制限時間

1分

正しく描けるかな?



右のA〜Cまでの図形を1分間見てください。その後右の図を隠し、左の解答欄に同じ図形を描いてください。(制限時間1分)



### ミニクイズ Q

ある日、味がしなくなったり、おかしい味を感じたりする味覚障害。次のうち原因となるのはどれでしょう。

- ① 食塩不足
- ② カルシウム不足
- ③ 亜鉛不足



# 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

## 【マグロ】

日本人のマグロ好きは有名ですが、「マグロ」はマグロ類の総称ですので、何種類も見かけると思います。中でも代表的なマグロはクロマグロで、美味とされます。

部位ごと呼び名があり、栄養成分も違ってきます。背中から体側部が赤身で、たんぱく質が多く、昔はトロより好まれました。腹側が中トロで、最も脂が乗った腹の部分を大トロ、3枚に下ろしたときに背骨に残っているのがナカオチです。

なお、最も脂が乗るのは冬で、冬の大トロは脂質が40%にもなり、高エネルギーではありますが、不飽和脂肪酸のI P AやD H Aも豊富です。



(写真：女子栄養大学出版部)

マグロと大根の和素材をカルパッチョ仕立てに  
さわやかなユズの香りがきいています

## マグロと大根のカルパッチョ

### 材料 (4人分)

マグロ	150g
大根	3cm
春菊の葉	1/4束分
ユズ	1/2個
塩・粒黒コショウ	各適量
ニンニク(みじん切り)	1/4かけ
しょうゆ	小さじ1/2
オリーブ油	大さじ2

### 作り方

- ① マグロはそぎ切りにし、大根は薄い輪切りにする。春菊は長さを半分に切る。ユズは皮をすりおろし、果肉は搾る。
- ② 器に大根とマグロを並べ、ニンニクを散らして塩をふり、黒こしょうをひきかける。
- ③ ②に春菊のをせ、①のユズ果汁、しょうゆ、オリーブ油を順に回しかけ、ユズの皮を散らす。

1人分

エネルギー ……112kcal  
塩分……………0.4g

## ヘルスライブラリー



『怖い腹痛  
——内視鏡でみる  
日本人の胃と腸』

神保勝一著 朝日新書  
定価：740円+税

お腹が痛い——食べ過ぎや冷たいものの飲み過ぎから、便秘や食中毒、悪性腫瘍などさまざまな原因があります。また、痛いといつてもしくしく痛むのか、激痛なのか、痛みはさほどでもないが長引いているのか。そしてお腹のどのあたりが痛むのか、背中も痛いのか。同じ「腹痛」といっても症状や痛む場所もこれまたさまざまです。

著者は、消化器内科が専門で、開業医として日々、診断や治療にあたり、5万症例の内視鏡経験を持っています。蓄積した多数のデータをもとに、痛みとその場所によって考えられる病気のほか、下痢や血便などの症状別、あるいは高齢者や女性、子どもなど年齢別に、症状の特徴と家庭での注意点や手当て、また虫垂炎や大動脈瘤などの急性症状の特徴などの症例もわかりやすく説明しています。

さらに、腹痛の理解を助けるため、口、食道、胃、十二指腸、小腸、大腸といった消化器の仕組みと働き、腹痛を起こす病気の説明、腹痛の場所とメカニズムの基礎的な説明もあります。単なる医学知識の羅列ではなく、巻末の索引や適切な関連書の本の紹介、コラムなども役立つ、新書とはいえ中身の濃い1冊です。

ただしお腹の痛みは病気のサインであり、素人判断は禁物です。何より早い受診が必要であることは、言うまでもありません。



# 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

### 心のアンチエイジング

#### 落ち込みやすさを吹き飛ばすのは

#### 「ロハスな生活」と「ビタミンC」

ホルモンの分泌低下が  
中高年を落ち込みやすくする

精神的なダメージを受けたとき、若い時には難なく立ち直ることができた人でも、年を重ねるにつれて落ち込みやすくなるものです。トラブルが引き金になってうつ病を発症することも少なくありません。

中高年になると精神的に弱体化しストレスに弱くなるのは、副腎で分泌されるDHEA(デヒドロエピアンドロステロン)というホルモンの分量が低下するのが、原因の1つです。DHEAは免疫力や脂肪の燃焼にもかかわるホルモンです。また、加齢とともに男女それぞれ

れに男性ホルモンや女性ホルモンの分泌が低下しますが、これも精神的抑うつを助長します。

ストレスに強いか弱いかは、性格的な資質にも左右されます。「真面目で仕事熱心」「何でも完全にこなそうとして几帳面」「人任せにできない」「自分の評判がひどく気になる」といった性格の人ほど、年をとってからストレスにさらされると、うつになりやすいので、要注意です。

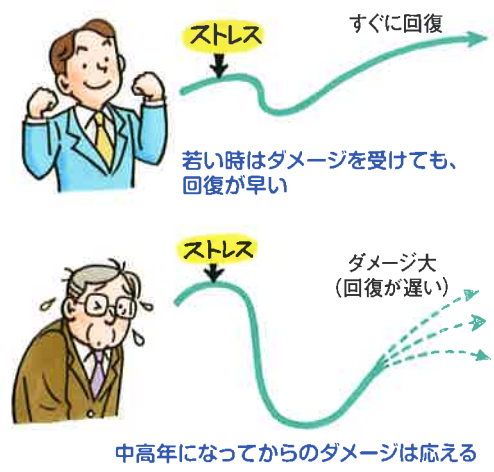
体の変化を自覚して  
生活の変換をしよう

うつを予防するには、意識して休養をとることが大切です。真面目

な人は、意欲が低下すると無理に自分を奮い立たせようとしますが、意欲が低下するのはホルモンの減少による体の変化なのです。疲れたと思った時は、休み時というサインだと考えましょう。

年齢が上がってきたら、若いころのような激しいこだわりや無理は禁物。心身の健康には、自然体で暮らす「ロハス(LOHAS)な生活」を目指すのもお勧めです。

「ロハスな生活」とは、健康な生活の維持を最優先し、それを実現するため暮らしを取りまく環境の保護も大切にするといい新しいライフスタイルです。無理をしたりがまんをしたりせずに、「食べる」「働く」「動く」「考える」「眠る」といったように、本来の体のリズムに沿った暮らしを、日々繰り返すことが健康につながると考えます。疲れた心をリフレッシュするために、今までと違った視点で生活してみても



いかがでしょうか。発想の転換も心のアンチエイジングには必要です。また、ストレスにさらされると体内では「抗ストレスホルモン」と呼ばれるアドレナリンや副腎皮質ホルモン(コルチゾール)というホルモンを分泌して、これに立ち向かおうとします。副腎皮質ホルモンは、生成されるときにビタミンCを大量に必要とします。ストレスへの抵抗力が弱くなる中高年者は、ビタミンCもしっかりとるように心掛けましょう。



高齢期にはうつ状態になりやすいので、周囲の人は注意している必要があります。外見からみると、身だしなみが悪くなった、食欲不振、不眠を訴える、などがサインです。本人は、何となく憂うつだ、何もしたくない、自信がない、というような気分にあるようです。そうした言葉

を口に出したり、そぶりで示したした場合にも、うつ病が隠されているのではないかと疑ってみてください。うつ病にはよく効く治療薬がありますから改善の様子がみられない場合は、医師に早めに相談をしましょう。

高齢者のうつ病のきっかけとなるのは、定年退職、配偶者の死、体の急速な衰え、持病など、いろいろあります。

高齢者のうつ病は、しばしば「認知症」と混同されます。認知症が始まったのだからしかたがないというように放っておかれるおそれがありますので、認知症とうつ病との違いを、周りの人はよく理解しておかなければなりません。

認知症の場合は、記憶力や計算力などの知的機能の低下がみられますが、高齢者のうつ病の場合は、こうした知的能力の低下はそれほどありません。それとなく、前日に食べた食事内容などを聞いて

てみたり、簡単な計算を頼んでみるなどして、知的能力が低下していないか、確認するのがよいでしょう。

また認知症の人は、「おまえが盗んだ」などと他人を攻撃するケースが多いのですが、うつ病の人は自分を責める傾向が強く、この面でも対照的ですので、見極めの一つのポイントになります。

うつ病の場合で、周囲の人が一番注意しなければならぬのは、自殺です。うつ状態が強いつきは自殺の意欲もわかないのですが、うつ状態が改善されてきた時期にいきなり自殺に走るものがよくあります。このことも十分に考慮して、周囲の人は接するべきでしょう。接し方のポイントは、

若い人のうつ病でも同様ですが、「がんばって」「しっかりして」などと励まさないことです。また、ゆつくり休養できるように温かく見守ってあげることが大切です。



## スタッフ紹介



おかもと かずよ  
岡本 和代

春の風がこちよく感じられる日々になりました。

私事ではありますが、昨年3月に第二子(長女)を出産。その後、育児休暇をいただき、今年1月に仕事に復帰しました。

毎日を慌ただしく過ごしています。娘も、そろそろ歩く時期となり、今以上に忙しくなりそうですが、仕事と育児共に頑張っていこうと思います。

これからもよろしくお願いいたします。

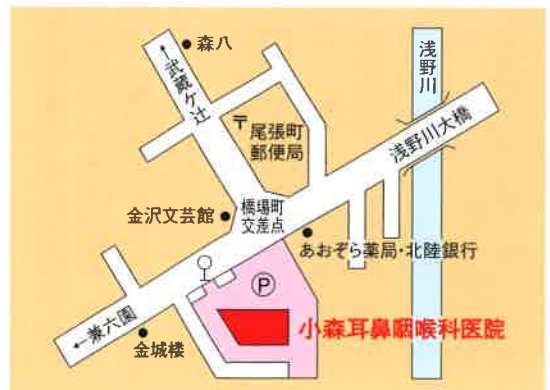


- 診察科目 耳鼻咽喉科、気管食道科 手術設備有り
- 診療時間 月曜～金曜 / AM8:30～12:00 PM1:30～4:30  
土曜 / AM8:30～12:00 PM1:30～3:00  
日・祝祭日・木曜日午後休診

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