



### ご挨拶

院長 小森 貴



今年は、すでに4月初旬から全国各地で「夏日」が観測され、地球温暖化の影響を受けていると思われませんが、この夏はどのくらい暑い日が続くのか、気になるところです。

さて、国民生活センターの発表によると、誤飲など、子どもの「異物の侵入」による事故がとて多いそうです。同センターには、口や鼻、耳、目などに誤って物が入ってしまったという10歳未満の子どもの事故が、2003年4月から2008年12月までに2995件寄せられました。

例えば、ボタン電池が鼻に入って鼻中隔に穴が開いてしまった、たばこを飲み込んでニコチン中毒を起こした、おもちゃに付いていた吸盤を飲み込んで胃の幽門部に引っ掛かってしまった、瞬間接着剤が目に入って固まってしまったなど、事故例の多くが、家庭内の身近な小物類によるものです。

もし子どもが誤飲したり耳や鼻に異物が入ったりしたおそれがあったら、すぐに医師に相談してください。口や鼻に指を入れて異物を無理に取り出そうとすると、逆に異物を奥に押し込み、気管や食道に詰まってしまうこともあり、危険です。

子どもはしばしば、大人にとっては思いがけない行動を取るものです。国民生活センターでは、以下のようにアドバイスをしていますので、参考にして、お子さんやお孫さんたちに事故が起きないように、気を配ってあげてください。

・小物類を子どもの手が届くところや落下するおそれがあるところに置かない。

・扱いに注意を要する道具などは、子どもが気軽に使えないようにする。

・子どもが何かを飲み込んだり、詰め込んだりしたときは、そのものにより対処が異なるので、子どもの周囲に何がどのくらいあるか、常に気にかけておく。

# あなたの足は酷使しすぎ!?

毎日酷使している足。そのわりに、1日の終わりに足をしっかりケアしている人は、案外少ないのではありませんか？ 足には、知らない間に重大な病気のサインが現れていたりすることも。いくつになっても元気に歩ける美しい足を保つため、今日から足のケアをしっかりとしましょう。

## 酷使しているのに放ったらかし？



「歩く」「立つ」などは、私たちにとって基本的な動作です。立ちっぱなしでする家事、階段を上ったり、満員電車の中で足を踏ん張る通勤・通学などで、足は思った以上に疲れています。靴の中で蒸れてにおったり、夕方になるとむくんだりといったトラブルを経験している人も多いでしょう。

顔のお肌のお手入れは朝晩念入りにしているのに、足は放ったらかし。それではあまりに足がかわいそうですよね。もっと自分の足に感謝して、大切にあげましょう。

夜、帰宅したら風呂の中や寝る

前の少しの時間などに毎日フットケアをすれば、疲れもとれて、快適な眠りも得られるでしょう。

## ケアのポイントは疲労回復と観察



1日活動すれば、足には疲れがたまります。そのままにしていると足がつつたり、だるさで寝付きが悪くなることもあります。また足の皮膚や骨などには、さまざまなトラブルや病気が潜んでいることがあります。

そんな足のケアのポイントは、疲労を回復させることと、異常がないか、隅々まで観察することです。

### ① 指の間、足の裏までよく見てチェック

入浴やシャワーのとき、帰宅して着替えるときなどに、足をよく観察しましょう。上から見るだけではなく、指の間や爪、足の裏もしっかりチェック。足の裏が見えないときは、鏡を使って観察しましょう。

爪は伸び過ぎていないか、爪や皮膚が変色していないか、傷や水ぶくれ、ひび割れなどはないか、痛みやかゆみはないかを確認しましょう。

また、指やその付け根の部分の變形や痛み、扁平足など、足の形に



も注目。足の指などの感覚が鈍い、ひどく冷える、足や脛すねにむくみがあるといった症状がある場合は、体のどこかに病気が隠れている可能性があります。

### ② 清潔にし、保温も

体と同様、足もせっけんをよく洗いましょう。アカスリのようなも

## 足に現れる、 トラブルのあれこれ

### 水ぶくれ、皮膚がむける、 爪が黒い、かゆい

指と指の間、指の先などに小さい水ぶくれができて強いかゆみがあるときは、水虫かもしれません。爪が水虫になると、黒く変色したり、分厚くなり一部がもろく崩れたりしてきます。また、かかとなどの皮膚が厚くなってガチガチになっているのが、単なる角質化ではなく、水虫だったという場合もあります。



### 感覚が鈍い

指の先、小指の外側、かかとなどを触ってみて、感覚がおかしくないか確認してみましょう。右と左が違う、触っているのがわからないといった症状がある場合は、何か神経に問題があるかもしれません。また、糖尿病がある場合は、合併症の神経障害が出てきている可能性もあります。



### むくみ

足の甲や足首、脛が腫れたり太くなったように見えるときは、むくみかもしれません。重苦しいような感じや軽い痛みが伴うこともあります。そんなときは、むくんでいるらしいところを指で押してみましょう。パッと離しても指の跡が凹んで残っている場合は、むくんでいる可能性が大了。

むくみの中には血管や腎臓の病気によるものがあります。

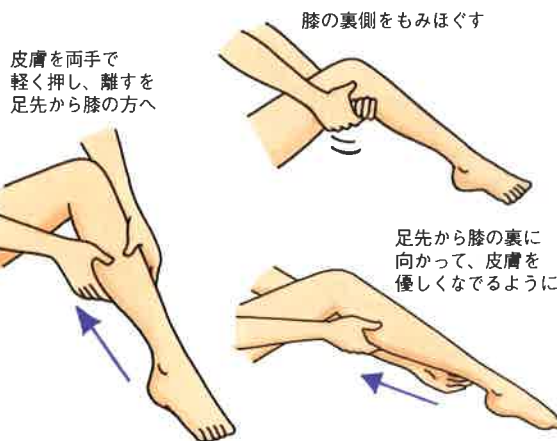


ので強くこすり過ぎると、皮膚に傷がついてしまいますから、通常は、手でなでるように洗うだけでOKです。その代わ



り、指の間や爪と皮膚の境目なども、念入りに洗いましょう。また、夏は汗や皮脂が天然の保湿剤になるので不要な場合もありますが、カサカサしているところがあるときは、その部分だけでも保湿をしましょう。皮膚が乾燥や角質化によつてひび割れると、そこから細菌などが侵入し感染する可

性があるので保湿が必要なのです。  
**③ むくみや疲れにマッサージ**  
足の裏や脛、ふくらはぎを優しくマッサージ。足の先から体の中心に向かって、指で押ししたり、こすり上げたり、足全体をギュッとつかんで離すを繰り返してみましよう。気持ちがいい場所はゆっくり



膝の裏側をもみほぐす

皮膚を両手で軽く押し、離すを足先から膝の方へ

足先から膝の裏に向かって、皮膚を優しくなできるように

と念入りに。

むくみがあるときは、リンパ節が集まっている膝の裏を優しくもみほぐしてから、足先から膝の裏に向かって、優しくなでたり、手のひら全体で軽く押し離すを繰り返しながら、むくみで溜まった水をリンパへ流しましょう。強くしないのがコツです。

### ④ 夏でも冷えるなら靴下を

オフイスや自宅で冷房を入れていると、夏でも足が冷えてつらいと訴える人がいます。そんな人は、常に靴下をはくようにしましょう。

帰宅したら、熱いシャワーを足にかけてたり、前述のフットバスもお勧めです。

肝臓は体に有毒なものを分解する臓器ですが、その力をパワーアップしてくれるスパイスは次のどれでしょう。



- ① パプリカ ② ジンジャー ③ ターメリック

「水を制するものは健康を制す」。これは水の魅力にとりつかれ、その研究に長年いそしんできた私の結論です。

今、日本は世界もうらやむ長寿大国ですが、実態はほとんどの人が健康に不安を抱え、疲れ、ストレスを溜め込む生活を送っています。そのためか、健康食品への関心が高く、さまざまな効能をうたう商品があふれかえっています。

しかし、健康を第一と考えるならば、最も私たちに身近な「水」に無頓着であってはいけないのです。水を替えれば、体は確実に変わります。

## アンチエイジングと水の治療

アンチエイジングとは、病気の病的な老化を防ぎ、若さを保つための予防医療のことで「抗加齢医療」とも呼ばれています。この予防医療において、水の持つ治療力が効力を発揮し、そして水が長寿を実現する妙薬となることが、疫学的にも明らかになってきています。

細胞を老化させたり、がん化させる物質に「活性酸素」があります。現代社会は、困ったことに、非常に活性酸素が発生しやすくな

## 寄生虫博士

### ～藤田紘一郎のバイ菌談義～



# 体を若々しく潤す 水の底力

電磁波を浴びても活性酸素が大量に体内に発生します。電車に乗る際、カードを機械に通すだけで私たちは大量の電磁波を浴びています。携帯電話、テレビ、パソコン、IHクッキングヒーターも電磁波が心配される製品です。私たちの生活環境には電磁波を発生する電化製品があふれ、体内では頻繁に活性酸素が発生する状況にあるのです。

ところが、近年の研究によって、このやっかいな活性酸素を中和して無毒化する力のある水が存在することが確認されました。すなわち、若さを保つ水があることがわかったのです。

## 抗酸化力のある水

磁石の磁場を通した水は、いつでも鉄をさびさせないことが知られています。釜石鉾山の地底600メートルにわき出ている水は、鉾内にあるトロツコの線路を何百年とさびさせないようにしています。天然の濾過器、磁鉄鉾を通ってきた天然水は強力な「抗酸化力」を持っていることがわかったのです。

日本はもとより世界各地で抗酸化力のある天然水が発見され

ています。さらに、人工的に、抗酸化力のある水を作り出そうという試みも行われています。日本トリムの研究グループが開発した「電解還元水」です。水を電気分解して、アルカリにした水には「抗酸化力」があることが認められたのです。そのほか、「水素水」や白金を飲料水に添加した「プラチナウォーター」にも「抗酸化力」があることがわかってきました。

若々しく健康な長寿を実現するには、老化を促進する原因をとり除く、自分に合った水を飲み続けることです。

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。  
マリア、ファイリア、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』『清潔はビョーキだ』『ばっちいもの』『健康学』『血液型の暗号』『ミネラルウォーターの処方箋』など著書多数。



答え ③ ターメリック

ターメリックは別名クルクミンともいい、カレーでおなじみの黄色のスパイス。解毒作用を高めるほか、強力な抗酸化作用があり、肝臓を守ります。

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！④

メモ書きをよくしますか？

思い出す力には「ひらめき」が関係しています。ひらめくためには、整理された情報が頭の中に入っていないとではなりません。メモ書きをする習慣は、脳の引き出しに入る情報を整理するのに役立ちます。脳の引き出しに何も入っていないければ、思い出すことはできないのです。

### ◆整理した情報の引き出しを次々に開く

「ひらめく」というと直観力のことだと思いかもしれませんが、ひらめきは、物事を系統立てて記憶する能力、提示された絵や文字などと関連づけて覚える力と関係しています。

情報が頭の中で整理されていると、ある言葉や情報が与えられたときに、それに関連した情報の引き出しがどんどん開きます。すると、その時に必要な情報が集約されて、「こういうことかな？」と、ひらめきが起こります。もともと何もない所、あるいは、あっても少しの引き出ししか開かない場合には、ひらめきません。

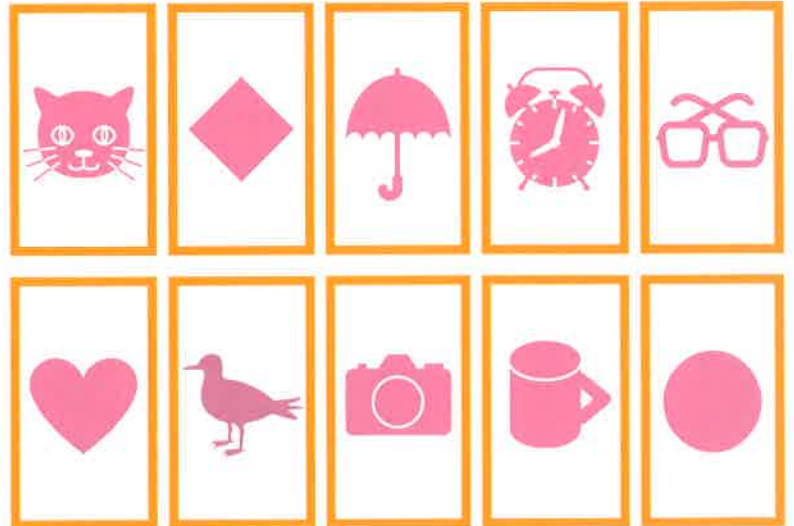
### ◆見た目の色に惑わされない

同じ色でさまざまな形を見せられたとき、本来のその物の色ではなくても、それが何か、すぐにわかりますか。色は、視覚としてすぐ認識されるので、色にばかり気持ちが向いてしまつて、本来のその物が何であるかが思い出しにくくなります。

日常生活では色を手がかりにして覚えたり、思い出したりすることが多いです。出題の色に惑わされないで、見た物を頭の中で本来の色に置き換えてイメージして覚えることで、簡単に思い出せます。

制限時間

## ひらめく力 1分

次の10枚のカードを1分間見て覚えてください。1分後、このカードを見えないように隠して、隣の解答欄に、何があったかを言葉で書いてください。(制限時間1分)



### ミニクイズ Q

夏バテに効果的で、ウナギの蒲焼きにたくさん含まれているビタミンはどれでしょう。

- ① ビタミンA    ② ビタミンB<sub>1</sub>    ③ ビタミンE

# 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)

## 【鶏肉】

肉が軟らかく、脂質が少ないので消化吸収が良く、栄養価の高い肉といわれています。必須アミノ酸がバランス良く含まれているので、小児や高齢者にもお勧めの食材です。脂肪が皮下に集中してつくので、皮とともに取り除くと、他の肉類より脂質やコレステロールを抑えることができるので、食事制限中のたんぱく質源として使われます。皮は、パリッと焦がすか焼くとおいしく食べられます。他の肉より鮮度が落ちやすいので、早めに使い切りましょう。

## ソースにほどよい酸味をきかせたさっぱりサラダ 鶏肉のさっぱりソテーサラダ

### 材料(2人分)

- 鶏もも肉 …… 小1枚(200g)
- 塩 …… 小さじ1/5
- コショウ …… 少量
- ニンニク(つぶす) …… 1かけ
- ルッコラ …… 1パック(50g)
- ミックスベビーリーフ …… 1パック(50g)
- ミニトマト(へたを除く) …… 10個

- A
- 黒酢・酒 …… 各大さじ1
  - しょうゆ …… 小さじ2
  - オリーブ油 …… 大さじ1
  - あらびき黒コショウ …… 少量

### 作り方

- ① 鶏肉は余分な脂肪を除き、包丁の刃元の角で筋を叩く。塩、コショウを振って5分ほどおく。
- ② ルッコラは4cm長さに切り、ベビーリーフとともに冷水につけて水けをふく。トマトは4つ割にする。
- ③ フライパンに油大さじ1/2とニンニクを入れて火にかけ、フライパンを傾けて油にニンニクの香りに移す。鶏肉を皮目から入れ、ひと回り小さい蓋をのせて5分ほど焼く(途中、出てきた脂は除く)。
- ④ 焼き色がいたら裏返し、蓋をせずに弱めの中火で5分ほど焼く。
- ⑤ 鶏肉を取り出して、フライパンの油をふき、Aを入れてひと煮立ちさせて、火を消す。
- ⑥ 食べやすく切った鶏肉、野菜を器に盛り、残りの油と⑤をまわしかけてコショウを振って仕上げる。

1人分

エネルギー … 299kcal  
塩分 …………… 1.6g

## ヘルスライブラリー



『あきらめるのは  
まだ早い〜Ⅲ  
対談 ここまできた最新医学』

渡辺淳一著 講談社刊  
定価：1500円+税(各巻とも)

ベストセラー作家の渡辺淳一氏が各分野の名医との対談、そして患者さんとの座談会で最新の治療法や予防法などの最新事情を紹介します。

ご存じだと思いますが、渡辺氏は札幌医科大学医学部を卒業した外科医で医学博士ですから、対談や座談の内容などの受け答えが「巧み」です。というのも専門的な内容に終始せず、例えば「糖尿病が飲み薬で改善されない場合、インスリン注射が最後の手段といわれ習慣性になるようだが」というように、患者さんの立場からの質問が散見されます。ここが本シリーズのミツです。聞きたくても聞けないことや疑問を確認できます。あるいは、こういう問いかけ方をすればいいのか、と参考になります。

また、患者さんとの対談では「五感の中で聴覚は麻酔がかかりにくい。だから手術中、痛みはなくても音が聞こえていた」という患者さんがいる「など、医師としての経験から患者さん特有の不安や悩み、対処方法など、当事者として切実な問題を引き出しています。

治す側と治される側の両者の意見が1冊になった構成になっており、病気の説明だけという従来の医学書と違う点特徴です。取り上げている病状は以下の通りです。気になる病があれば、一読してから医師に相談されるとよいでしょう。

- I 不妊症 腰痛 膝痛 E D(勃起障害) 眼疾患
- 花粉症 インフルエンザ 美容整形
- II 乳がん 肺がん 胃がん 肝臓がん 子宮・卵巣がん
- 大腸がん 前立腺がん
- III 糖尿病 心臓病 脳疾患 白血病 リウマチ膠原病
- アトピー性皮膚炎 アルツハイマー病



# 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

### ● 肺のアンチエイジング ●

#### 肺機能を高める

#### 「深呼吸」と「歩数アップ」

**肺の老化は  
外界の影響を受けやすい**

肺の働きは、男性25歳、女性20歳ころをピークに、徐々に低下を始めます。老化が進むと、肺の弾力がなくなるだけでなく、呼吸で使う筋力が弱くなり、胸郭が硬直して、肺活量が落ちていきます。

早足で歩くと、すぐに息が上がって苦しくなるのは、肺活量が低下しているサインです。また、年とともに肺の毛細血管の密度が減るため、肺で行われているガス交換のスピードが遅くなり、動脈内の酸素濃度が下がっていきます。

肺は外界とつながっている数少ない

臓器の一つです。外の刺激を受けやすく、老化のスピードは、大気汚染や粉塵ふんじんなどのないきれいな環境で暮らしているかどうか、喫煙の有無、長年にわたるハウスダストの多さなども影響します。

いづれにしても細胞が新鮮な酸素で満たされていてこそ、全身の若々しさが保てます。いくつになっても遅いということはありません。肺の衰えに、待ったをかけましょう。

**深呼吸は呼吸筋を鍛え  
内臓マッサージの効果もある**

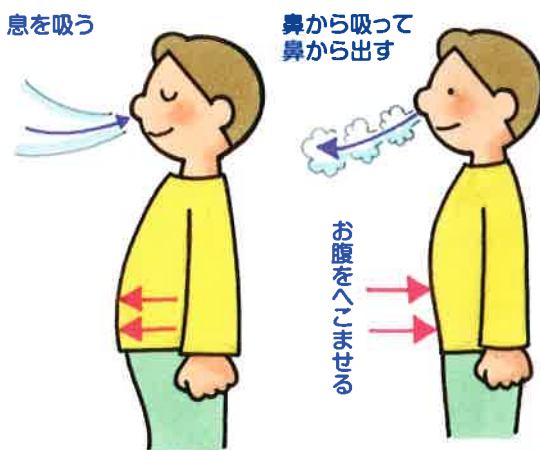
大気汚染などの環境は、すぐに変えられませんが、肺の老化を

防ぐためには、せめて喫煙やハウスダストは避ける努力をしましょう。特に悪影響を及ぼすのは喫煙で、

スモーカーかどうかで老化速度は大きく変わります。肺のアンチエイジングは、まず禁煙が必要でしょう。

また、一般に臓器は自律神経に支配されているので、自分の意思で動かすことはできませんが、肺だけは、呼吸することで自ら鍛えることができます。そこで、横隔膜や呼吸をするときに使う筋肉が衰えないよう、深呼吸をする習慣をつけるのがお勧めです。

筋肉が使わなければ衰えていくのは、横隔膜や呼吸筋も同じです。鼻から吸って、鼻から吐く腹式の深呼吸を、1日に数回行ってみましょう。横隔膜を目いっぱい動かすと二種の内臓マッサージ効果があり、内臓の働きをよくしてくれます。しかも普段の呼吸で使わない肺の隅々にま



で空気が行き渡り、肺機能が高まります。

もちろん、よく歩くことも大事です。運動に特別の時間が取れなくても、生活の中で歩く歩数を増やしてください。年をとると、歩幅が狭くなります。歩くときは、少しだけ足を前へ踏み出すようにすると、背筋が伸びて運動効果が上がります。

日本の高血圧の人の数は4000万人といわれています。高血圧の診断基準と治療方針は、研究成果の積み重ねを反映するため、数年ごとに改訂されています。現在、血圧は、至適血圧、正常血圧、正常高値血圧、Ⅰ度(軽症)高血圧、Ⅱ度(中等症)高血圧、Ⅲ度(重症)高血圧に分類されています。

正常血圧は、収縮期血圧130mmHg未満かつ拡張期血圧85mmHg未満(以下、すべて収縮期、拡張期順の数値)です。正常の中でも、理想的な血圧の範囲は120mmHg未満かつ90mmHg未満とされ、至適血圧と呼ばれています。

正常高値は130~139mmHgまたは85~89mmHg、Ⅰ度高血圧は140~159mmHgまたは90~99mmHg、Ⅱ度血圧は160~179mmHgまたは100~109mmHg、Ⅲ度高血圧は180mmHg以上または110mmHg以上です。

血圧が高い状態が続くと、脳卒中や心臓病を起こしやすくなるので、放置してはいけません。正常血圧の人は、これまで通りの生活を続けたいのですが、高血圧となった場合には、まず、塩分制限などの食事改善や適度な運動を取り入れるなど生活習慣を修正して、血圧値を正常

範囲に戻すようにします。生活習慣の修正は、基本的には食事改善、嗜好品の制限、運動、ストレス対策などです。それだけでは十分に血圧が下がらない場合は、降圧薬で治療します。

食事は、塩分の摂取制限がもととも基本になりますが、そのほかに新鮮な野菜や果物からカリウムをとる、乳製品・小魚などからカルシウムをとる、などの必要があります。カリウムは塩分を体外に排出させる役割をし、カルシウムが不足すると、ある種のホルモンが出て血圧を上げる作用があるからです。

嗜好品については、禁煙、アルコールは控えるに努めるなどの努力が必要です。運動は、歩行を1日30分程度行うのが目安です。



肥満の解消



食塩ナトリウム摂取量の制限

## スタッフ紹介



きた けいこ  
北 桂子  
(副院長)

近頃、新型インフルエンザの出現で、うがいや手洗いの大切さが改めて注目されています。

例年、冬を過ぎてしまえば怠りがちになるうがいと手洗いです。冬以外に流行する感染症も沢山あり、これらの予防にとっても効果的です。

季節やインフルエンザの流行にかかわらず、帰宅時のうがいと手洗い、習慣にされるといいですね。

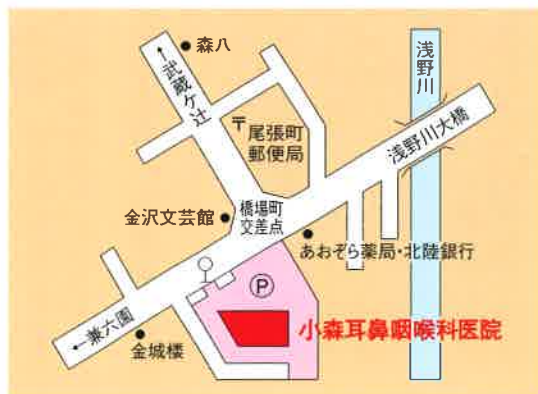


- 診察科目 耳鼻咽喉科、気管食道科 手術設備有り
- 診療時間 月曜~金曜 / AM8:30~12:00 PM1:30~4:30  
土 曜 / AM8:30~12:00 PM1:30~3:00  
日・祝祭日・木曜日午後休診

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