



ご挨拶

院長 小森 貴



暖かい日差しに心が和む時季になりました。新緑と花の季節ですから、積極的に戸外に出て、自然を満喫していただきたいと思っています。

近年、救急車で搬送される人が増加し続けています。総務省消防庁の発表によると、2010年の救急出動件数は約544万件と見られており、2009年のデータでは、119番通報してから救急車が到着するまでの平均時間は7.9分、病院に搬送されるまでの平均時間は36.1分でした。いずれも、年々増えています。

救急搬送された人のうち、65歳以上の高齢者がおよそ5割を占め、出動件数増加の大きな要因となっています。わが国ではこれからますます高齢者の割合が上がるため、2030年には出動が年間600万件を超え、20人に1人が救急車を利用するのではないかと予測されています。

しかし高齢化よりも問題なのは、救急車で搬送された人で本当に重症な患者さんはわずか1割程度で、約半数は軽症者だということです。歯が痛い、突き指をした、鼻水が出るなどの症状は、救急車を要請するほどの緊急性があるとはいえないでしょう。自力で医療機関を受診することができるのもかわらず、救急車をタクシー代わりのように呼ぶ人がいるため、救急車の台数を増やしたり体制を整えたりしても、追いつかない状態です。安易に救急車を利用する人のために、1分1秒を争う重症患者さんの命が助からないことも起こりうるのです。

だからといって、救急車が必要な人が要請しないようなことがあつてはなりません。例えば、意識がない、呼吸がきわめて困難になっている、大量の出血がある、広範囲にやけどを負った、などのときは、緊急に搬送する必要があります。119番をダイヤルして、落ち着いて正確に状況を伝えるようにしましょう。

40歳を過ぎたら

ロコモティブシンドロームに

要注意!

ずっと元気に自分の足で歩くために

足や腰に痛みがある、最近歩くスピードが遅くなった…。そんな不具合を、年のせいだからと放っておいてはいけません！ それは「ロコモティブシンドローム」という障害で、そのままにしていると、やがて自分の足で歩けなくなってしまうかもしれないのです。

「ロコモ」って何？

ロコモティブシンドロームという言葉はまだ聞き慣れないかもしれませんが、ロコモティブとは「動く」「運動の」といった意味で、シンドロームは「症候群」。日本語にすると運動器症候群ということになります。でもこれでは少し堅いですし、ロコモティブシンドロームでは長いので、略して「ロコモ」といいます。「メタボ」ともども覚えていただきたい新しい言葉です。

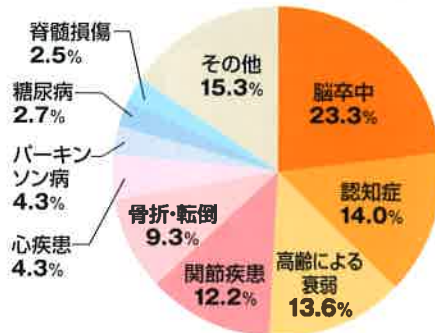
年を重ねると、足腰の骨や関節に変形や骨折などの障害が出たり、筋力が弱ってきたり、運動の指令に関係する脳や神経に問題が起きて、歩くという基本的な動作ができにくくなることがあります。それが進んでしまうと、日々の生活に介護が必要になってきます。これがロコモです。ロコモは、「骨や関節、筋肉などに障害が起きたことが原因で、要介護の状態になったり、その状態になる危険性が高まった状態」と定義されています。

実は要介護の大きな原因の1つ

高齢者が要介護の状態になる原因は、認知症や脳卒中が大半だと思っている人も多いのではないのでしょうか。でも実はそうではないのです。

グラフを見てください。介護が必要になった理由は確かに脳卒中が一番多いのですが、ロコモの仲

グラフ:介護が必要になった理由



厚生労働省『国民生活基礎調査』2007より

間である関節疾患と骨折・転倒を合わせると(21・5%)、脳卒中とほぼ同じくらいで、認知症よりもずっと多いのです。

「ロコチェック」であなたもチェック

ロコモは高齢者だけの問題ではありません。40歳代でも、膝の痛みや腰痛などに悩まされている人

は、ロコモが始まっている可能性があります。

日本整形外科学会は、ロコモの可能性をいち早く見つけるため「ロコチェック(ロコモーションチェック)」を勧めています(3ページ参照)。図の7つの項目に思い当たるものはありますか? 「片脚立ちで靴下がはけない」という項目は、簡単にできると思っても、実際はよるけてできなかつたということもありますから、みなさんも一度やってみてください(転ばないように注意してください)。

これらのうち1つでも当てはまったら、ロコモの可能性があります。悪化して歩くのがつらくなってしまう前に、早めに専門医に相談し、適度な運動を始めましょう。



ロコチェックで思いあたることはありますか？

- 7つの
ロコチェック**
- 1 片脚立ちで靴下がはけない
 - 2 家のなかでつまずいたり滑ったりする
 - 3 階段を上るのに手すりが必要である
 - 4 横断歩道を青信号で渡りきれない
 - 5 15分くらい続けて歩けない
 - 6 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)
 - 7 家の中のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。
今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！

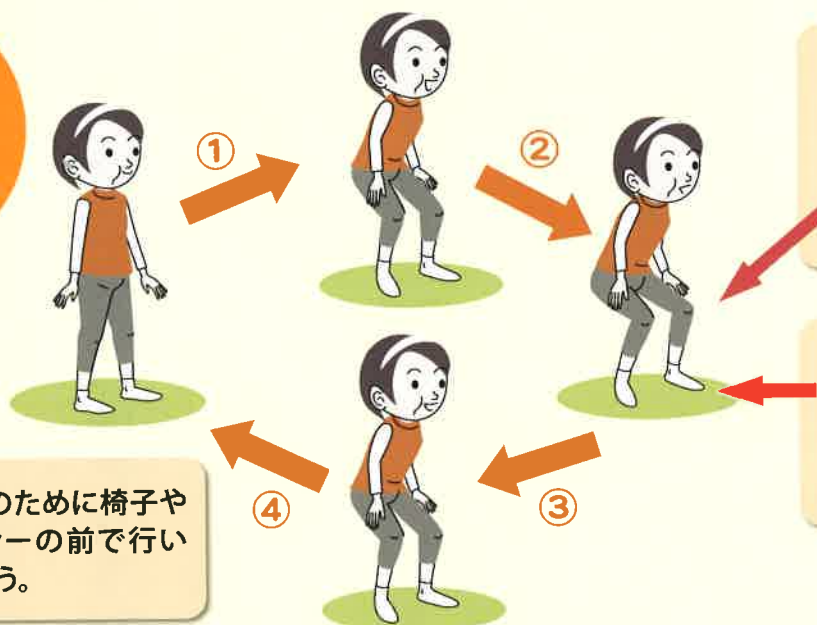
※ただし、これはロコモを診断するためのものではありません。ロコモの可能性を確認するためのチェックですから、自分で勝手に判断しないでください。

ロコトレ 例

スクワット

- 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。

支えが必要な人は、
医師と相談して
机に手をつけて
行います。



膝がつま先より前に出ないようにします。膝の曲がる向きは、足の第2趾の方向にします。

足はかかとから30度くらい外に開きます。体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。

安全のために椅子やソファの前で行いましょう。

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。
痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにしたり、机などを支えに使ったりしてみてください。

その他の ロコトレ

開眼片脚立ちとスクワット以外にも、いろいろな運動を積極的に行いましょう。

- ストレッチ
- 関節の曲げ伸ばし
- ラジオ体操
- ウォーキング
- 各種スポーツ など

寝ていることが
多い人もOK

楽に体が動かせる

簡単!

らんらんらん

ADL体操



監修

成蹊大学名誉教授
ADL対応型高齢者体操研究会会長
大久保洋子氏

チェックリスト

皆さん、こんな傾向はありませんか？

- 少しの段差でつまずくことがある
- 体重を急に移動するとふらつく
- 15分以上立っているとつらくなる

※どれか1つでもあてはまれば、ADLが低下傾向にあります。ADL体操を取り入れてみましょう。

ADL体操とは、横たわる、寝返りを打つ、起き上がる、立つ、座る、歩くなど身のまわりのことができる能力 (Activities of Daily Living = ADL) の回復や維持を目的とした体操です。

春は気候もよく過ごしやすいため、外出する機会も増えてきます。買い物や医療機関などに行ったり、あるいは趣味活動や小旅行で歩くことも多いものです。ちょっとした段差でつまずいたり、バランスを崩して捻挫などのけがをしないように、ADL体操で正しい動きを身に習得しましょう。

正しい足の動きを身につけると、毎日がより快適になります。

拍手と足踏みのバランス運動

②

次に引き寄せた左足を一步後退し、右足も同様に後退させると同時に拍手をする。

①と②の動きを2~4セット行う。



①

右足を一步前に出し、左足を引き寄せると同時に拍手をする。



横に移動するバランス運動

④

体を右に向け、右足のかかとをトンと床につけ、同時に拍手をする。

①~④の動きを2~4セット行う。



③ 左足を真横に踏み出す。



② 右足を左前に交差させる。



① 左足を1歩前に踏み出す。



冬の間に低下した活動力をつけてバランス力を保つ

豆まめがんも

東京都世田谷区地域福祉部介護予防・地域支援課
介護予防・認知症対策担当非常勤
管理栄養士 可野倫子 氏

豆のパワーで脳血管性認知症を予防しよう

この春、行楽のお供に旬の味・ソラ豆のがんもどきを作ってみませんか。電子レンジを使えば、短時間で手軽に調理できますし、ソラ豆の代わりにグリーンピースや枝豆を使ってもおいしくいただけます。

ソラ豆は糖質が多く、脳の栄養になるほか、新しい細胞や赤血球、抗体をつくるのに大切な栄養素である葉酸を豊富に含んでいます。さらに、イソフラボンや大豆たんぱくを豊富に含む豆腐と組み合わせることによって、動脈硬化や脳卒中などの予防に役立ち、脳血管性認知症を防ぐことにもつながります。

なお、イソフラボンにはヨウ素の吸収を阻害する作用があるため、副菜にはワカメを組み合わせ、ヨウ素もしっかり補いましょう。

1人分
エネルギー
241kcal
塩分
0.7g



材料(2人分)

- 木綿豆腐……………200g
- ソラ豆……………100g
- 桜えび……………大さじ2
- 卵……………1/2個
- A 片栗粉……………大さじ1
- 塩……………少々
- しょうゆ……………小さじ1/2
- サラダ油……………適宜
- 大根おろし……………80g
- ミニトマト……………2個
- ポン酢……………大さじ1



作り方

- ① 豆腐はペーパータオルに包み、電子レンジで5分ほど加熱し、水切りをする。
- ② ソラ豆は茹でてサヤから取り出して、たっぷりの湯で茹でて薄皮をむき、飾り用に2粒取って、残りは刻む。
- ③ ボウルに①と②、Aの調味料を混ぜてこね合わせ、4等分の小判型にまとめる。
- ④ 温めたフライパンにサラダ油を多めに注ぎ、揚げるようにして焼く。
- ⑤ 皿にがんもどきを盛り付け、大根おろし、ミニトマト、ソラ豆を添える。

副菜は何がお勧め?

キュウリとワカメの酢の物

エネルギー 7kcal 塩分 0.7g

■材料(2人分)

- キュウリ……………1/2本
- 生ワカメ……………20g
- ショウガ……………少々
- A 酢……………大さじ1弱
- だし汁……………大さじ1弱
- 塩……………少々

■作り方

- ① キュウリは3cmの長さの短冊切りに、ショウガは千切りにする。
- ② ワカメは一口大に切り熱湯に通す。
- ③ ボウルにAを合わせて入れ、キュウリとワカメを加えて混ぜる。
- ④ 器に③とショウガを盛り付ける。

調理のポイント

1 豆腐は電子レンジで加熱すると、短時間で調理できるので手軽ですが、水を切りすぎると、パサパサになるので注意しましょう。

2 ソラ豆はすぐに鮮度が落ちるため、サヤに入ったものを買ってきましょう。また、ワカメの中でもメカブがアルギン酸を多く含んでいます。

適した処方を受けるようにしましょう。

たといえ親子や兄弟姉妹の間でも、薬をあげたりもったりして飲まないでください。必ず診察を受けて、各々に

もありません。それがほかの人にも効く人か、副作用がでてしまったりすることもありです。

自分の薬を他の人にあげたり、他の人の薬をもらって飲んだりすることをはいけません。

母の症状が自分の症状と似ています。自分の処方された薬を、母にも飲ませてよいですか。

疑問解決

薬の相談室

うま味 ピュルピュル 旬の食



食文化論者・東京農業大学名誉教授
農学博士 小泉武夫氏

福島県の酒造家に生まれる。専攻は醸造学、発酵学、食文化論。長年、東京農業大学教授として教鞭を執る傍ら、世界中の食文化を調査してきた。「発酵食品礼賛」「納豆の快樂」「酒の話」など著書は100冊以上で、日経新聞夕刊には17年間にわたり「食あれば楽あり」を連載中。

現在、広島大学、琉球大学、鹿児島大学などの客員教授、また食糧自給政策や地域の食文化振興関連の多数の事業にも携わっている。

メ バル（目張）はちょうど春が旬の魚だ。しょうゆとみりんで甘じょっぱく煮付けて食うと、こたえられない。

骨からの身離れがとてもよく、ホコリツ、と崩れてきた身を口に入れて噛むと、とたんに上品なうま味と甘みがチュルチュルと出てきて絶妙である。目玉の付近のブヨブヨとしたところをコロリと取

（めばる）
目張



り出し、それも食べてみると、今度はズルリ、とした感覚の中から、ゼラチン質のコクみがあふれ出てきて悶絶もんぜつものである。肉が離れて、残った骨を指でつまんでしゃぶっただけでも、このゼラチン質のコクみが流れ出てきて嬉しいものである。

その煮付けの肉身を箸はしでむし取り、炊きたての飯めしの上にのせてから食うと、今度はメバルの肉のうま味と、飯からの甘みとが一体となって、あらあらいいわよ、いいわよってなことになる。メバルの煮付け料理には、さらに楽しみが残っていて、熱い飯の上から煮汁をぶっかけて食うと、これまた極楽の味がして、一大堪能最大満喫が味わえるのである。

先日、東京・渋谷のビルの地下にある「魚市場」に行ったら、メバルが大きな目を開いて我が輩を誘っている。目と目が合ったので、よく見ると、その目の光はただ者ではなく、とても新鮮であったので、やや大型だったけれども3匹買った。

2匹は煮付けにし、あとの1匹はたまには別の料理で楽しもうとバター焼きにすることにしたが、

その味も大したものであった。

3枚におろした両身をバター焼き用にこしらえて、まず表面に小麦粉を薄くまぶした。フライパンにバターを多めに溶かし、そこにそのメバルをのせてじっくり、こんがり焼いたのである。その焼き加減は、表面が少しカリカリになるぐらいまでがコツで、こうした黄金色かそれよりさらに焼いてキツネ色にまでして出来上がりとしたのでありました。

そのホツカホカのものに、上からレモンをギュッと搾り、あとはパラパラと味塩とコシヨウを振って食べたのである。こつてりとしたムニエルバターやマヨネーズソースなんてかけない。ただ塩コシヨウのみ。

ナイフを入れると、フワフワと湯気が立つてきて、その中にメバルの純白の肉身がまぶしく見えた。切り身を口に入れて噛むと、すぐに鼻孔から香ばしい焼き香がきて、口の中では、ホクホクとしたメバルの白身からチュルル、チュルルと甘く上品なうま味が、耽美の世界に誘い込むように出てきたのであった。そのあまりの美味しさに、こっちのほうが目張った。

ワザあり!

エダマメ

お手軽キッチン菜園

無農薬で安全、しかも新鮮で栄養もたっぷりの自家製野菜には自分で育てたからこそ味わえる、おいしさと楽しさが! 庭がなくても楽しめる、カンタン野菜作りをご紹介します。

エダマメの育て方

用意するもの

- ・エダマメの種
- ・野菜用培養土
- ・深型コンテナ(深さ31cm、直径45cm程度)

ポイント

- 日当たりの良い場所に置く
- 鳥害に注意する

1



コップ(直径約4cm)の底などを利用して、7カ所ほどに1.5cmほどの深さの窪みをつくり、1カ所に4粒の種を均等にまく。表面が平らになるよう窪みに土をかぶせ、軽く押さえてからたっぷり水をやる。

2



種まき後、2週間ほどで本葉が2~3枚になったら、1カ所が2本になるように、生育の悪い株を根元からハサミで切って間引きし、株を半数にする。

3



本葉が5~6枚になったら、株の頂点をカット(草丈の低い品種ならしなくてもいい)。下のほうの葉は、色が悪くなっていたら早めに取り除く。

4



収穫時期は種の袋の表記を目安にし、あとはふっくらしているかどうかを見ただ目で判断。サヤを1つ収穫して側面から指で押し、中の豆が飛び出してきたら収穫のサイン。



日当たりさえ良ければ簡単採れたての味はやみつきに!

子供から大人まで、みんな大好きなエダマメ。病害虫も少なく、生長も早いので、家族揃ってワクワクしながら育てられます。採りたての風味はまさに別格。この味が楽しめるのも、自分で育てるからこそです。

エダマメは、品種によって収穫までの日数が違ってきます。「極早生種」で約70日、「中早生種」でも種まきから85日ほどで育ちます。プランターで育てる場合は、育てやすい、極早生~早生の品種を選ぶといいでしょう。短い期間で収穫ができ、草丈も低く抑えることができます。

7月の収穫に合わせて、種まきは4月中旬から5月中旬頃に行います。ここで注意したいのは、鳥です。種や出たばかりの芽は、カラスをはじめとした鳥の大好物ですので、双葉が揃うまでは不織布やネットなどで覆って鳥害から守りましょう。

種まきから2~3週間後に生育の悪い株を間引きし、本葉が5~6枚になったら株の頂点をカットして枝葉の生長を抑えます。なお、風が強い場所であれば、茎が折れないよう支柱に固定しましょう。あとはひたすら日当たりの良い所において収穫を待つばかり。肥料は、花が咲いたときに1回、液肥を与えます。エダマメは根の張りが浅くて乾燥に弱いので、水切れを起こさないよう注意してください。

さて、エダマメのおいしさは何といっても鮮度が決め手です。取ってすぐに茹でられるよう、鍋にたっぷりの湯を沸かしてスタンバイを!

監修

深町貴子 氏(園芸家)

GREEN LIFE TAKA オーナー。「植物の生命力から学ぶ豊かな生き方」を唱えるガーデナー。テレビ出演や講演、『ベランダでずなり野菜』(発行:カンゼン)など著書も多数。

<http://www.taka-greenfields.com>

ヘルスライブラリー



『アレルギーのふしぎ』

今年の花粉症対策はいかがでしたか。花粉症はアレルギー性疾患を引き起こす原因となる物質であるアレルゲンの1つです。本書はアレルギー専門医として患者さんを診察している著者が、アレルギー発生のメカニズムやアレルゲン・アレルギーの種類、現在行われている治療などを

HEALTH LIBRARY

永倉俊和著
サイエンス・アイ新書 定価:952円+税

わかりやすく説明します。特に免疫システムなどについては、専門用語と図解を用いて基本的な仕組みを紹介。「じんましんとしっしのちがいはなに」など、わかっていそうでわからないことを教えてくれるQ&Aもとても役に立ち、アレルギーの基礎知識を得るにはうってつけの1冊です。

脂質異常症

血液中の脂肪（コレステロールや中性脂肪）は、体の働きになくはならないのですが、これらの脂肪が血中に増え過ぎたり、減り過ぎたりすると問題です。こうした状態を総称して、脂質異常症（高脂血症）といいます。

脂質異常症は自覚症状がほとんどないので、健康診断などで血液検査を受けた際に、見つかることが多いのです。特に、病氣と深い関連があるのは、コレステロールの中でもLDLコレステロールが増え過ぎている高LDLコレステロール血症、中性脂肪（トリグリセライド）が増え過ぎている高中性脂肪（高トリグリセライド）血症です。

高LDLコレステロール血症は、動脈硬化を招く最大の危険因子です。動脈硬化とは、血管の内壁にコレステロールなどが蓄積し、血管が狭くなり、血液が流れなくなるものです。動脈硬化によって十分な血液が流れず、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞を引き起こすことによって、命にかかわることもあります。たとえ助かっても、後遺症が残り、生活に支障が出てくる場合もあります。

また中性脂肪が増え過ぎると、急

性膵炎や脂肪肝を引き起こします。急性膵炎は重症になると命を落としかねませんし、肝細胞に中性脂肪が溜まってしまいう脂肪肝は、肝硬変へ移行する場合もあり注意が必要です。

また、日本ではコレステロール値が高い子どもが増加しています。家族性の場合もありますが、脂肪や糖分のとり過ぎと運動不足による肥満に起因することが多いのが問題です。このような子どもは、若くして動脈硬化が進み、心筋梗塞を起こす恐れもあります。

脂質異常症の治療は、生活習慣を改善することです。特に、バランスのよい食事や適度な運動を行い、喫煙やアルコールの多飲習慣のある人は、これらを改善しましょう。生活改善だけで数値が下がらない場合は、併せて薬を服用します。

脂質異常症



喫煙の中止



アルコール飲料の制限

スタッフ紹介



中出 明美

暖かな陽気に誘われ、戸外に出るのも楽しい季節となりました。

大きく深呼吸したり、思いっきり背伸びをするだけでも気持ちの良いものです。

健康第一!!

さらに、歩いたり、運動をして良い汗をかき、元気でい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

