

## 今こそ人と人との精神的なつながりを持とう！

長引くコロナ禍、誰もが神経質になりざるを得ない環境の中で、自分の行動に対する人の目が気になって感じるストレスもありですね。

さらに、コミュニケーション不足が原因で生じる孤独感など、メンタルの不調を引き起こしやすい条件が数多く折り重なっています。

もしも自分だけでは解決できないような悩み事や不安などを抱えている場合は、なるべく早い段階で人に聞いてもらうと良いです。人に話すことで自分を客観視できて、新たな視点を持つことができるだけでなく、解決はできなくても聞いてもらうだけで気持ち楽になる効果があります。

逆に、人の相談に乗るという行為にもメンタルに良い効果を与えます。自分と同じように不安や悩みを抱えている人がいることを知るだけでも孤



独や不安が緩和される効果があるほか、相手の相談に乗ることで自分も気兼ねなく相手に相談できるようになります。

また、他人の相談に乗ることを含め、他人に親切にすると幸福ホルモンといわれているオキシトシンが分泌されることが分かっています。このように人と人との精神的なつながりを持つことは、孤独感を軽減することにもつながるのです！

コロナ禍におけるメンタル不調の初期症状の代表的なものには「ずっと不安な感覚が消えない」「気分が沈んだまま回復しない」といった気分の不調や「以前に比べて集中力が持たない」「感染に対して神経質になり過ぎる」といった感覚の異変などがあります。

また、過食や食欲不振といった食事量の極端な変化や、不眠や過眠といった形で表れるのでご注意ください！

## おやつは食後に食べるとういそうです！

「甘いものは絶対に禁止」と我慢していると脳がストレスを感じます。もちろん食べすぎはいけません、1回に食べる量を決め、1週間に何回なら妥当かを考えましょう！！

まず、お菓子の買い置きをやめましょう！つねに手の届くところにあると「3時だから食べる」「口さみしくてつい・・・」と、食べてしまいがちです。この「食ベグセ」が危険です。



できるだけその日、食べる分だけを買うようにします。

お菓子を買うときには、商品のパッケージに記載されている栄養表示を見ることが大切。糖質やエネルギー、脂質をチェックして、知っておくとよいでしょう。ただし、好きなもの、どうしても食べたいものをすべて我慢する必要はありません。

食べる量を半分にすれば糖質も半分。3分の1を残すようにすれば、食べる量は3分の2に。いまは、コンビニでも糖質が低いアイスやお菓子を買うことができます。全部食べたいという場合には、そのようなお菓子を選ぶのもよいでしょう。

おやつに何を選ぶかは好みですが、チョコレートが好きな人は、ちょっと高級なチョコレートを1つ、ゆっくりと味わいながら食べるのもよいでしょう。

おすすめのお菓子の食べ方は、**食事の最後にデザートとして食べるスタイル！！**

1日のうちで血糖値が上昇するのは、朝、昼、夕の食後です。

1日に3回、血糖値上昇の「山」がくることとなります。そこへ、おやつとして3時に食べると「山」が1回増えて、1日4回になります。そこで食事の最後にとることで「山」を3回にとどめるといった考え方です。

## わかちあい通信

2021年9月号



ふくおか耳鼻咽喉科 新知台耳鼻咽喉科ニュースレター

### 好酸球副鼻腔炎とは？

『好酸球性副鼻腔炎』は従来の慢性副鼻腔炎（蓄膿症）とは異なり、喘息に合併することが多く、薬物療法で改善することが難しい、難治性の慢性副鼻腔炎です。

好酸球性副鼻腔炎の原因・病態はいまだ不明な点が多いですが、2015年、日本において診断基準が作成されました。治療法の選択には、個々の患者様の病状をきちんと評価する必要があります。



#### 【好酸球性副鼻腔炎の特徴】

- ◆成人発症が多い（発症年齢は40歳前後が多い）
- ◆喘息を合併することが多い。
- ◆主要症状は嗅覚障害・鼻閉や粘り気の強い鼻汁
- ◆多発性ポリープ（鼻茸）：好酸球が豊富である
- ◆従来の薬物療法の効果が低いが、ステロイド薬の有効
- ◆採血で好酸球数が高い
- ◆中耳炎の合併がある（好酸球性中耳炎）

#### 【好酸球性副鼻腔炎の診断】

鼻鏡検査や内視鏡検査（ポリープの有無）、副鼻腔CT検査、血液検査（血中好酸球数）などをスコア化して診断します。

また、確定診断には鼻ポリープの病理組織検査が必要で、一視野あたりに浸潤する好酸球数をカウントします

#### 【好酸球性副鼻腔炎の治療法】

難治性の好酸球性副鼻腔炎は、従来の慢性副鼻腔炎とは異なり、マイクロライド療法の効果が期待できません。ステロイド薬は有効ですが、副作用の問題があり、ステロイド薬の長期間の投与はお勧めできません。

そこで、難治性の好酸球性副鼻腔炎には、手術治療が第一選択となります。ただし、従来の慢性副鼻腔炎よりも再発率が高いので、術後の治療が重要で、長期の経過観察が必要となります。また、難治再発性の場合は、国の難病指定を受けることもあります。

今月のハイライト

- ・好酸球副鼻腔炎とは？・・・1P
- ・各院のトピック！・・・1P
- ・今月のレシビ・・・2P
- ・頭の健康！頭に良い食材はこれだ！・・・2P
- ・特別な食事制限や運動は不要！・・・3P
- ・爪の進化！・・・3P
- ・今こそ人と人との精神的なつながりを！4P
- ・おやつは食後に食べるとういそうです！4P

#### 【生物学的製剤(デュピルマブ)による注射治療】

好酸球性副鼻腔炎重症例に対する新しい治療法として、タイプ2炎症阻害剤であるデュピルマブによる注射治療が、2020年4月より保険適応になりました。

2～4週間に一度、注射を行います。慣れてくれば、ご自宅での自己注射も可能です。術後再発例や経口ステロイド抵抗例などが適応として定められています。

非常に高価な薬剤なので、難病認定の後助成を受けながら使用するのが望ましいです。

※当院では生物学的製剤（デュピルマブ）は行っていません。御希望の方は、総合病院耳鼻咽喉科へご紹介致します。



#### 【ふくおか耳鼻咽喉科のトピック】

★9月6日（月）は開院15周年です。  
患者さん、地域の方々のお陰です。  
ありがとうございます！

#### 【スタッフ募集中：両院ともに】

- 医療事務スタッフ：正社員、パート（午後、土曜日勤務できる方）※未経験者も歓迎
  - 事務長正社員
  - 経理スタッフ（パート）週3回 勤務時間は要相談（10時～15時でも可）
- ※詳しくは 採用ホームページをご覧ください。

わかちあい通信は、医院HPから印刷できます。

発行

**ふくおか耳鼻咽喉科**  
お問合せ 0120-287-784  
予約専用 0120-187-784  
東海市加木屋町 2-224-2

**新知台耳鼻咽喉科**  
お問合せ 0562-54-2700  
知多市新知台 2丁目 4番 30

# ほくほく♪丸ごとニンニクとコーンのバターソテー！

【材料3~4人分】

- ニンニク.....約10粒
- コーン缶.....100g
- 有塩バター.....10g
- 塩.....2つまみ
- パセリみじん切り.....適量

【作り方】



- ①ニンニクは、完全に切り離さないよう、縦半分の所に切れ目を入れる。フライパンにバターを入れ火を点ける。バターが溶けたら、ニンニクを入れ、弱火~中火で焦げない様に焼いていく。
- ②両面にこんがり焼き色が付き、竹串がスッと通るまで焼く。コーン・塩を入れ、強火でさっと炒め合わせる。お皿に盛り付けて、パセリを振りかけたら出来上がり！

- ★ニンニクに切れ目を入れ、火を通りやすくします。
- ★火加減に注意して、焦げないように焼いてください。

## 頭の健康！頭に良い食材はこれだ！

加齢とともに気になるのが、「物忘れ」「記憶力の減退」「認知症」など頭の健康ではないでしょうか！？今回は、健康な脳を保つためのおすすめベスト3を紹介します！！

①オメガ3脂肪酸：オメガ3脂肪酸は、サケ、サバ、イワシ、サンマ、うなぎ、まぐろぶりなどの魚や、フラックスシード、くるみなどに含まれます。



オメガ3脂肪酸は、加齢に伴う記憶力の減退を防いだり、アルツハイマー病を防ぐ働きがあるといわれています。

ラッキーなことに、オメガ3脂肪酸の豊富な食品は、日本人の好みに合うものが多いと思います。安価な魚も多いですし、塩焼きにするだけでおいしい魚、時間の無い人でもスーパーで簡単に購入できる刺身などがほとんどです。外食の時は焼き魚定食を頼ん

だり、居酒屋では刺身を加えるなど工夫してみてください。

②ターメリック：リサーチによると、ターメリックにはアルツハイマー病のリスクを減らす働きがあるとされています。



インドでは多くのターメリックを日常の食事で摂取していますが、これがインドでアルツハイマー病が極端に少ないことに関連しているとのこと。

ターメリックはカレーの材料に使われます。これもまた多くの日本人の口に合うスパイスです。定期的にターメリックを使ったカレーを食卓に取り込まれてはいいかがでしょうか。簡単な使い方としては、いつものカレーにちょっとだけターメリックを加えてみてください。入れすぎると独特の好ましくない味になってしまうこともありますので、4人

族分なら小さじ1を目安にしてみてください。

③しょうが：日本人にとってなじみの深い食材です。しょうがには、抗炎症作用があり、この作用がアルツハイマー病のリスクの軽減に関連しているといわれています。

私たちの食卓とは切っても切り離せない食材だと思いますが、コンビニのお弁当、ファーストフード、外食が多い人では、あまり摂取できていない可能性があります。

また、1人暮らしで自炊している人などはあまりしょうがを使っていないかもしれません。しょうがは様々な炒め物、魚の煮付けなどによく合います。外食が多い方は、しょうが焼き定食もいかがでしょう。



頭の健康にも注意を払ってくださいね！

# 特別な食事制限や運動は不要！8時間ダイエットとは？

8時間ダイエットのルールは大まかに2つ！至ってシンプルなダイエット法です。

水分補給は代謝アップにも大切ですのでしっかりと行いましょう。

ルール1：1日の中で、「食事の時間を8時間以内」におさめる！簡単に言うと『朝ご飯から夜ご飯までをトータルで8時間以内にすませる』ということ。時間の設定は、体内サイクルが整えることが目的なので、寝る3~4時間前には食べないことを考慮すると・・・「10時~18時」「11時~19時」「12時~20時」辺りがおすすめです。ただし、現実的に会社に勤めていたり、学校に通う方は、朝は白湯やお茶だけにするなど工夫が必要になります。

ルール2：食事を毎日同じ時間に！体内のリズムを整えて代謝を上げることが目的の「8時間ダイエット」は、決まった8時間の中で食事時間を毎日同じにすることも重要なポイント。でも、忙しい毎日の中で周りの付き合いもあるから毎日は難しいという方も、週3日程度実践すると自ずと結果は付いてきます。例えば仕事の休みが土日なら、土~月曜日にかけて取り組んでみるのも良いかもしれません。



この時間外は、糖分の摂りすぎにだけ十分注意すれば、ミネラルウォーターだけでなくお茶やコーヒーなどを飲んで大丈夫。ただし加糖されているジュースやコーヒーは血糖値を急激に上げ、太る原因になるのでNGになります。

体内では食べた物の消化吸収をするときに、かなりの体力を消耗しますが、食べる時間を“8時間以内におさめる”ことで胃や腸を休める時間が増えることになり、消化・排泄器官の正常化を促されます。美腸になれば便秘解消にもつながりますから、一層のダイエット効果を期待できるというわけです。

## 爪の進化！頂点の座を奪っていた？

爪がなくなったらどうなる？爪は皮膚が進化したもの。もともと皮膚だったものが必要に応じて現在のようになり、進化しました。では、何のために進化したのか？それは指の骨を補い、物を握んだり、細かい作業ができるようサポートするためです！指の骨は、先端まで届いていないので、もしそのままだと、指の先がフニャフニャして、物を上手に握んだり、指先を使った細かい作業はできません。爪はそれを補っているのです。もし爪がなくなったら、人間は物を握むことが困難になり細かい作業なんてできなくなってしまうことでしょう。

人間が生き物の頂点に君臨することができた理由のひとつに、手が自由に使えるからという特徴を挙げる専門家もいます。爪がなくなると爪が器用に使えるなくなったら、ひよっとしたら他の動物に頂点の座を奪われてしまう可能性だってあった。まさに爪、様々ですね！他の動物の爪と比べても人間の爪はともユニークです。例えば猫の爪は、かき爪でこれは獲物を素早く捉えるために特化した形状と機能を備えています。また、馬などがもつ蹄は、地面をしっかりと蹴り、早く走る事ができるために役立つものです。そして人間の爪。他の動物と比べても、その優秀さはダントツです。

