

自律神経というのは、24時間自動的に作動している、人体の健康維持装置のようなものです。私たちの体は脳がコントロールしていますが、実は脳がそのすべてをコントロールしているわけではありません。

例えば、人間は呼吸が止まると生きていくことができません。しかし、いちいち脳が指令を出さなくても、私たちは今この瞬間も、はたまた眠っているときも呼吸をすることができます。

また、暑いときに「汗をかいて、体温を下げよう！」と意識をしなくても、自然と体温調節することもできます。

このように、意識をしなくても外部環境の変化に応じて、生体の内部環境を一定に保つようにコントロールしているのが自律神経なのです。



自律神経は全身に張り巡らされており、血液循環、呼吸、消化吸収、排泄、免疫、代謝、内分泌など、人間が生きていくために欠かせない機能に深く関わっています。特に、血液循環は自律神経の最も大きな役割だと言えます。

例えば、こんな経験はありませんか？
「布団から立ち上がったときに、頭がくらっとする」いわゆる立ちくらみですね。でも、しばらくすると元に戻るはずです。

なぜでしょうか？横たわっているとき体は床に対して水平なので、血液は全身に等しく行き渡っています。

しかし立ち上がると、血液は重力にしたがって足に流れ出します。するとここで、自律神経が危険を察知します。

「このままでは脳に血液が行かない！血管をコントロールして、血液を脳に送ろう」そして、瞬時に血管が収縮し、足→心臓→脳へと血液が送られます。

まるで水が流れているホースを指でギュッとつまんだときのように、ピューッと勢いよく血液が昇っていくのです。

この、血管をコントロールする力は、自律神経のバランスにかかっています。自律神経のバランスが整っている場合は、瞬時に血管をコントロールすることが可能です。立ちくらみが起きてもすぐに回復するか、あるいは仕事が速すぎて立ちくらみすることすらないでしょう。

一方、自律神経のバランスが乱れている場合は、反応が遅れるとともに、血管を収縮する力が弱まります。回復するまでに時間がかかったり、激しい立ちくらみに襲われたりすることもあるでしょう。

特に高齢の場合は、立ちくらみした際に転倒し、骨折をしてしまい、そのまま寝たきりになるケースも少なくありません。したがって、血管をコントロールする力を高めることはとても大切です。



このように、血流をはじめ、呼吸、代謝、体温調節などが適切に保たれているのは、自律神経が24時間休むことなく体の状態を確認し、それに応じて適宜コントロールしてくれている賜物にほかなりません。

つまり、私たちが生きていられるのは、自律神経のおかげであり、体が本来持っている機能を十分に働かせるためには、それらをコントロールしている自律神経のバランスを整えることがカギになるということです。

自律神経は「交感神経」と「副交感神経」に分かれていて、基本的に相反する役割を果たしています。「交感神経」は車に例えるとアクセルのようなものです。

優位になると体は活動的になります。（優位になるというのは、神経細胞が興奮し、情報の伝達が頻繁になることを言います）交感神経が優位になると臓器は活発に働き、体内では多くのエネルギーがつけられ、脳の活動も高まり、心は興奮状態になります。そのブレーキの役割を果たすのが「副交感神経」です！ 次回に続く！！

わかちあい通信

2022年2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

ソレア皮下注射とは？

ソレア皮下注射とは、スギ花粉症の反応がひどい、重症花粉症といわれる方に適応される抗体製剤ソレア（一般名：オマリズマブ）という注射薬です。内服薬や点鼻スプレーで花粉症が治まらないという重症のスギ花粉症の方にとって、効果が期待できる治療です。

【ソレア皮下注射の対象者】

- ◆スギ花粉症の時期には、1日で鼻をかむ回数やくしゃみが11回以上ある方。
- ◆鼻詰まりがひどく、1日の大半が口呼吸になる方。
- ◆治療のために、普通の抗ヒスタミン+点鼻ステロイドを1週間使用しても、効果不十分の方。



また、この条件に加えて・・・

- ◆血液検査の結果12歳以上で、血清の総IgE濃度が30～1500IU/ml、体重20～150kgの方。
- ◆スギ花粉の血液によるアレルギー検査で、クラス3以上。
- ◆治療のために普通の抗ヒスタミン+点鼻ステロイドを1週間使用しても効果不十分。この条件を満たす必要があります。

【ソレア注射のスケジュール】

- ①診察を受けていただき、重症花粉症かどうかお調べします。
- ②抗ヒスタミン薬+点鼻ステロイドの処方します。1週間ほど花粉の薬を使ってもらいます。
- ③1週間後、再診していただき、アレルギー検査や血液検査を行って総IgE濃度を測ります。
- ④血液検査の結果が出たら、ソレア注射に対する適応があるかどうかを診察します。
- ⑤重症花粉症と診断され、注射可能な条件に該当した上で、ご希望があればソレア皮下注射の治療を致します。

- ★注射の期間は2～4月
- ★注射の頻度は1～2回/月 ※重症度によって変わります。
- ★注射の本数は1～4本/回 ※重症度によって変わります。

- 今月のハイライト
- ソレア皮下注射とは？・・・1P
 - 各院のトピック！・・・1P
 - 冬季オリンピック豆知識！・・・2P
 - 2月27日は新撰組の日！・・・2P
 - 感染リスクの影に潜む別のリスクとは！？3P
 - 寒くて寝れない、目覚めが悪いあなたへ！3P
 - 健康コラム！
- 自律神経のお話～Part 1～・・・4P

【ソレアの値段】

ソレアは保険診療で受けられる治療です。乳児医療の適応になります。それ以外の保険の方は、投与量が人によって異なるために自己負担額も個人差があります。詳細は、スタッフにお問い合わせください。

【ソレアの副作用】

主な副作用は・・・注射部位の赤み・かゆみ・腫れ等の反応です。また、アナフィラキシー症状として全身のかゆみ、呼吸困難、気管支のけいれんなどが稀に起こる可能性があります。



トピック！

【ふくおか耳鼻咽喉科のトピック】

- いびき、無呼吸症候群の検査機器 アプノモニター導入！
- ふくおか耳鼻咽喉科では、いびき、無呼吸症候群の検査機器アプノモニターを導入しました。より速やかに検査ができることになりました。

【スタッフ募集中（両院共に）】

- 職種：医療事務 看護師
- 勤務形態：正社員・パート
- 条件：ふくおか耳鼻咽喉科、新知台耳鼻咽喉科に勤務できる方。土曜日午後、日曜日午前も働ける方。（正社員の方はシフト制で週休2日保障）

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

冬季オリンピック豆知識！～日本勢の金銀銅独占～

前回の平昌で行われたオリンピックは、盛り上がりましたね！！



日本は冬季オリンピック最多13個のメダル獲得だったそうです。

ところで、冬季オリンピックはいつ頃から始まったのでしょうか？

実は、1992年のアルペールビルオリンピックまでは、夏季オリンピックと同じ年に開催されていたそうです。

1924年、フランスのシャモニーで第1回大会が行われました。

そして、2022年、今年は中国の北京で第24回大会が行われます。

北京は2008年に夏季オリンピックを開催しており、世界で初めて夏季・冬季オリンピックを開催する都市になるそうです。

＜冬季オリンピック日本の歴史＞

日本人選手が最初にオリンピックに出場したのは、第2回大会のサンモリッツオリンピックです。

初めてメダルを獲得したのは「猪谷千春（いがやちはる）」選手です。

1956年の第7回大会、コルチナ・ダンペッツオオリンピックでアルペンスキー男子回転で「銀メダル」を獲得しました！！

ちなみに、金メダルと銅メダルを1番最初に獲得したのは「笠谷幸生（かさやゆきお）」選手で、銅メダルは「青地清二（あおちせいじ）」選手だそうです！！

2人とも1972年に開催された第11回大会札幌オリンピック、スキージャンプ70m級（現在のノーマルヒル）で獲得。この時はなんと「金野昭次（このあきつぐ）」選手も銀メダルを獲得し、金銀銅メダルを日本勢が独占したそうです！！

北京オリンピックでも、どんな歴史が刻まれていくのか楽しみです！

日本人選手の活躍に期待しましょう～！！！！



2月27日は新撰組の日！新撰組とは！？

映画や時代劇、今ではアニメやゲームに至るまで取り上げられている新撰組！

近藤勇や土方歳三、沖田総司という名前は一度は聞いたことありますよね。

新撰組とは、江戸時代末期に、京都において幕府を倒そうとする勢力を取り締まり、警護活動を行っていた組織です。「誠」の文字を旗に掲げて、数々の有名な戦いに参加しました。



最初は24名だった人員も、一番多いときには200名になっていたそうです。

京都を中心とした戦いはもちろんのこと、日本各地での幕府を守る戦いに参加しました。

「新撰組」の大きな特徴として、その服装もあげられます。

袖口に山形の模様（ダンダラ模様）を白く染め抜いた浅葱色（薄い藍色）の羽織を着ていたとされています。しかし、この衣装が使われたのは最初の1年ほどだったとのことで、その後は黒衣・黒袴だったと言います。隊旗は赤い生地に白か金色の字で「誠」の文字、隊服と同じように下のほうにダンダラが入っていたとされます。

歴史というのは、いつも、その時代の政治を進めていく側とそれに反する側があると思いますが、どちら側の視点で物事を見るかで変わってきます。「新撰組」を人切り浪士とよばれる人もいれば、將軍警護に忠誠を誓う純粋な英雄扱いする人もいます。そのことが、現代でも話を脚色しつつもドラマやアニメなどで人気を得ている理由でしょうか？

感染リスクの影に潜む別のリスクとは！？

新型コロナ感染症のパンデミックは、私たちの生活を大きく変えました。

度重なる自粛要請や行動様式の規制により、この2年間、何度も「巣ごもり」を余儀なくされました。その結果、別の大きなリスクに直面しています。運動不足と睡眠不足です！

コロナ対策としてのワクチン接種は進みましたが、ワクチンはただ打っただけでは効果は十分に発揮されません。

というのは、運動不足になると、免疫力が低下するというデータがあるからです。一般的に運動不足は生活習慣病、認知症やうつ病、などのメンタル疾患のリスクも高めます。コロナ禍になってから、糖尿病患者も増えたそうです。



研究報告によると、「週10分以下の運動」（運動不足）は「週150分以上の運動」（活発運動）に比べ、入院率は2倍以上。

ICU使用率は1.73倍。

死亡率は2.49倍となっています。

さらに、運動不足の人は、糖尿病、高血圧、心臓血管疾患、がんなどの基礎疾患や肥満より、死亡リスクが高くなっています。

よく言われているのが、「1日20分の運動で平均寿命が5歳伸びる」ということ。

これは真実です。

運動は健康にもものすごく役立ちます。

睡眠不足も深刻な問題です。医療従事者3000人を対象に行われた研究によると、睡眠時間が1時間増えるごとに、感染確率は12%低下しています。

インフルエンザのワクチンの研究では「4時間睡眠群」と「8時間睡眠群」を比較したところ、「8時間睡眠群」では十分な抗体ができたものの「4時間睡眠群」では「8時間睡眠群」の半分しか形成されませんでした。

運動と睡眠は思っている以上に大切です！



寒くて眠れない、目覚めが悪いあなたへ！

◆布団の中では

大きな筋肉を温める！

湯たんぽも効果的！

電気毛布は手取り早く布団を温めてくれますが、睡眠の質の点から見ると、使い方に工夫が必要で、眠っている間は体温が下がることで、眠りが深くなりません。ところが、電気毛布をつけっぱなししていると体温が下がらず、眠りの質が悪くなってしまう。

眠る前に電気毛布で布団を温めておき、寢床につくときには電気毛布を切るか、タイマーで1時間後に切れるようにしてください。タイマー機能がある電気毛布なら、目覚める1〜2時間前から再びオンになるようにしてもよいでしょう。

最近では省エネの観点から、湯たんぽを愛用する人が増えてきました。

湯たんぽで体を温めると免疫力

が上がる、という研究もあり、冬の風邪・インフルエンザ対策にもなりますね。

湯たんぽは電気毛布と違い、時間と共に温度が低くなります。そのため、体温の自然な低下を妨げず、睡眠の質を悪くしません。



湯たんぽでは、体の中心を温めるようにするのがコツです。寢床につく1時間ほど前に、湯たんぽを布団の真ん中に置くようにしましょう。

お尻やおなか、太ももの前などにある大きな筋肉を温めると、筋肉の中の血液が温められ、それが手足の先まで熱を運んでくれます。眠るときも湯たんぽを腰のまわりに置いておけば、温かさが持続します。

小さなコツで温かくグッスリ眠り、寒い冬も元気に乗り切りましょう。