くらすα アルファ

3月3日「耳の日」
自分に合った補聴器見つけよう
自治医大
滝沢克巳医師に聞く

三月三日は「耳の日」。高齢社会による老人性難聴の増加などに伴い、補聴器が注目されている。日本耳鼻咽喉（いんこう）科学会は「難聴によるコミュニケーション障害を改善、補完する医療機器」と位置付け普及を目指しているが、普及率は欧米の三分の一から三分の二程度にとどまる。自分に合った補聴器の購入法を自治医大耳鼻咽喉科の滝沢克巳医師に聞いた。

国内で補聴器を必要とする人は二〇〇一年現在で約六百万人とされる。だが出荷台数に基づく普及率は30％ほどしかない。背景に適切なフィッティング（調整）をしないまま購入し、自分に合わない状態で使用してしまうケースが多いことが指摘されている。

まず近くの耳鼻科で診察を受け、疾患があれば治療する。その上で、基本的な聴力、言葉として聞き取る力などの検査を行い、補聴器の使用でどれくらいの効果があるか見極める。

「耳鼻科医の診察、診断を受けた上で補聴器を購入すれば、有効に使うことができる」と滝沢医師。購入するのであれば、受診した耳鼻科で補聴器店を紹介してもらうことができる。

この際、認定補聴器技能者がいる専門店を選ぶことが望ましい。「補聴器に期待が大きくても、自分に合わないと使わなくなってしまう。いったん検査結果に合わせた状態で一週間ほど試用して微調整し、気に入れば購入する、という店が好ましい」という。

音を大きく増幅して耳に届けるのが補聴器。有効に使うには、話し掛ける側の気配りも必要。近くで口元が見えるよう正面に立ち、ゆっくり区切りながら話すことが重要だ。

日本耳鼻咽喉科学会は耳鼻咽喉科医が診察して補聴器を処方するシステム確立を目指している。滝沢医師は「その人が必要とする機能を見極めて選ぶことが大切です」と話している。

滝沢克巳医師

購入の前に診療受けて
望ましい認定技能者いる店

日本耳鼻咽喉科学会県地方部会は５日午前11時から午後４時まで、東武宇都宮百貨店４階特設会場で「耳の日無料相談会」を開く。

５日、宇都宮で無料相談会

耳の病気や悩み、補聴器の使い方などについて医師３人が相談に応じる。

健康ワンポイント

予防医学 ⑤

地域の問題把握、解決へ
医療従事者の能力向上を

―予防医学の今後の課題には何がありますか。

「まずは教育。人材育成ですね。国の事業を地方に移譲する大きな流れの中で、健康関係も県や市の比重が高まります。そのため医療従事者や保健所職員らの実務能力の底上げが必要です」

―どういう能力が必要でしょう。

「極端に言うと、これまでは国の指示を一律にやっていればよかった。でも風土が、産業構造が、そして人口構成が違う、地域ごとに課題は異なります。その地域で健康に関するどのような問題があるかを把握し、その解決策を立案する問題意識と実践的な能力が必要です」

―その方が住民の健康維持に効果的ですね。

「そのため、わが国では既に、保健医療分野の専門職大学院が二大学に設置されています。米国では医学部とは別に公衆衛生大学院があり、その卒業生が地方の医療行政を率いています。医療制度の円滑な推進には、単に科学中心の医学だけでなく、社会医学を中心にしたいろいろな知識が必要だからです」

―ほかには。

「予防医学の実践手段としてのシステム作りと、研究が挙げられます。問題は地域ごとに微妙に異なるので、それに合わせたシステム作りや研究をするべきです」

―その中で日本予防医学会としては何を。

「現在、各診療科のほか、基礎医学、薬学、農学の先生ら約二百七十人が参加しています。横のつながりを深め、各地域を回って予防医学の底上げをするとともに、地域の問題の掘り起こしに努めたい。現在、大学の医学教育の中にも予防医学はほとんどないのが現状です。治療を担う臨床医学とともに、予防医学を医療の一方の柱としてきちんと確立させたいと思います」

（荻野景規・金沢大教授）

終わり

情報クリップ

▼がんの痛み緩和治療の冊子を希望者に　痛みをとることが、がんの治療に良い影響があることを解説した小冊子「痛みの声を聴く」を、がんの痛みの緩和治療に携わる医師らでつくるＪＰＡＰが作成、希望者1000人に進呈する。

小冊子はシリーズ化され、今回が１冊目の「治療のために痛みを取る」。腹痛で眠れなかった患者が痛みを抑えることでゆっくり休め、抗がん剤治療を予定通りできたケースなどの実例を紹介。「痛みを我慢することは〝百害あって一利なし〟」と指摘している。

申し込みはＪＰＡＰのホームページ（http：//www.jpap.jp）からか、はがきで。はがきは住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記、郵便番号144―8799、東京蒲田郵便局局留、ＪＰＡＰ小冊子進呈係へ。３月末締め切り。応募多数の場合は抽選。

ネットの意識調査

働き盛り気にする肥満

働き盛りが健康で最も気にしているのは「肥満」―。大豆たん白健康情報センターが実施した意識調査で現代人のこんな姿が明らかになった。

調査は昨年九月から十月にかけ、首都圏と近畿圏の三十―五十代の男女千二百人を対象にインターネットで実施した。

健康で気になること（複数回答）の一位は体力維持（60・3％）で、次いで肥満（50・8％）がん（39・3％）だったが、単独回答の「最も気になること」は肥満が20・7％と首位になった。男女とも三十代が最も肥満を気にしているという。

健康によいと思う食品を三つまで挙げてもらうと食物繊維、ビフィズス菌・乳酸菌、イソフラボン、ポリフェノール、大豆タンパクの順。ただ健康のため普段食べている食品は、大豆が緑黄色野菜を抜いて首位だった。

医師の目 人の目
男もつらいよ 更年期外来 ⑯

夫婦一緒に治療が効果的

うつ病

病気になって喜ぶ人はほとんどいないと思いますが、私の外来では病気になって喜んでくれる場合があります。

Ｓさんは管理職で仕事人間でしたが、四十代半ばになってどうも体調が優れません。たばこのせいかと考え、オフィスが禁煙になったのを契機ににたばこをやめると、かえってイライラやめまいがひどくなりました。

耳鼻科などで隅から隅まで精密検査を受けても、特に異常は見つかりません。とりあえず、めまいの薬と安定剤をもらいましたが、まったく効果がないばかりか動悸（どうき）も感じるようになりました。いくら遅く寝ても早朝四時か五時ごろに目が覚めてしまう「早朝覚せい」で疲れが取れません。不安がつのり、イライラするＳさんを心配した妻が、私の男性更年期外来に連れてきました。

典型的なうつ病です。体が気持ちについていかない年齢になっていたのです。ゆっくり話を聴いた上で、仕事量を加減することの必要性を説明し、少量の抗うつ薬（ＳＳＲＩ）などを処方すると、約二カ月でほぼ症状が改善しました。

治ったと喜んだ本人が仕事を元通りのペースに戻したとたん、体調はまた悪化しました。原因を考えれば当然です。

Ｓさんはきちょうめんな性格です。仕事はきっちりこなし、細かいことまで目を配るから職場では認められています。家庭でも職場と同じように妻に指図する傾向があり、妻はもともとストレスを抱えていました。

そこに、体調が悪くてイライラしたＳさんからさらに強く当たられると、妻までストレスで体調がおかしくなってしまいます。内証の話ですが、一般に妻の更年期症状の多くは、夫が原因ではないかと思われるふしがあるのです。

妻は治療のベストアシスタントです。ここで倒れられたら大変。妻の話も聴いて少量の抗うつ薬を処方し、Ｓさんには調子が良くても仕事を増やさないよう、繰り返し指導しました。

良くなったり悪くなったりを繰り返したのち、ようやくＳさんは仕事中心から、家庭を中心に考えるようになりました。

夫婦で治療すると、お互い落ち着いて治療がはかどります。大抵は妻の方が治りは早く、ほぼ三カ月以内で元気になって治療が終了します。

元気になった妻が「夫には悪いが、病気になってよかったと思います。病気になっていなかったら、そのうち離婚していたでしょう。今は夫と末永くやっていける自信がつきました」と何げなく語った言葉が印象に残っています。

（石蔵文信・大阪大助教授）

イラスト　松並良仁

安心・けんこう

2007年3月、大学・短大・高専・専門学校を卒業する学生のための

しもつけガイダンスPart3

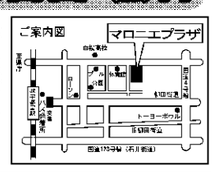
3/8 水 13:00~17:00
宇都宮市 マロニエプラザ

就職セミナー開催（無料）

「しもつけガイダンスPart3」前にセミナーを開催します。
時　間　11：30~12：30　先着240名予定
受　付　10：30頃から入場整理券を配布します。
講　師　姜　雅人
演　題　面接はデート！　会話を楽しむ極意
※セミナー受講者はガイダンス入場を優先します。

入退場自由/無料

●会場の駐車場は台数に限りがあります。周辺の企業駐車場に駐車することは営業妨害になりますのでお控め下さい。なお、トラブルが発生しても主催者側は一切責任を負いません。



シャトルバスをご利用下さい。　10：30頃～
●当日は、JR宇都宮駅東口⇔会場間のシャトルバスか公共交通機関を利用して直接会場へご来場下さい。

参加予定企業
● (株)アイライン
● アカデミー・グループ（専学校QUALIER、専学校ACADEMY、専学予備校スキンコ・アカデミー、長泉技専会）
● 朝日分光(株)
● (株)アラマキ
● (株)イクサム
● (株)井上総合印刷
● 宇都宮ケーブルテレビ(株)
● (株)エイチエスケイ
● エステート住宅産業(株)
● 遠藤食品(株)
● (株)オータニ
● (株)オーリス
● 小野測器製造(株)
● 小山鋼材(株)
● (株)開倫塾
● (株)雅秀殿
● (株)かましん
● 北関東綜合警備保障(株)
● 北総産業(株)
● (株)五光宇都宮店
● 五月女総合プロダクト(株)［ライブガーデングループ］
● (株)サニクリーン宇都宮
● (株)下野新聞社
● (株)ジョイパック［パチンコ ビックマーチ］
● (株)スマイルスタッフ　テクニカル事業部
● (株)たいらや
● 滝沢ハム(株)
● 東京オート(株)
● (株)栃木銀行
● 栃木スバル自動車(株)
● 栃木トヨタ自動車(株)
● 栃木トヨペット(株)
● 栃木ミサワホーム(株)
● (株)とりせん
● 那須ビューホテル
● (株)南大門
● (株)日本栄養給食協会
● 日本交易(株)
● ネッツトヨタ宇都宮(株)
● ネッツトヨタ栃木(株)
● 芳賀通運(株)
● (株)バナホーム北関東
● (株)ハヤブサドットコム
● 広沢グループ［(株)広沢製作所、(株)青柳製作所、キング工業(株)］
● (株)フォーラムエンジニアリング
● (株)フカサワ
● (株)福田屋百貨店
● (株)フジタコーポレーション
● 爆弾ハンバーグのフライングガーデン
● (株)フロムイースト・インターナショナル［ぎょうざのまたらべんとう］
● 宝栄工業(株)
● (株)松井ビ・テ・オ・印刷
● (株)三桝屋
● (株)ミヤプロ
● (株)みらい
● 村田重機(株)
● (株)真岡製作所
● (株)八百半フードセンター
● 麗都グループ
● (株)ワオ・コーポレーション/能開センター
● (株)和光

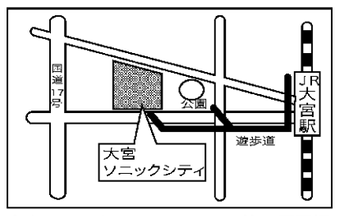
■お問い合せは　下野新聞社就職ガイド事務局　〒320-8686　宇都宮市昭和1-8-11　TEL028-625-1104（直通）

2007年3月、大学・短大・高専・専門学校を卒業する学生のための

埼玉技術系ガイダンス
栃木・埼玉合同職種別就職セミナー

3/3 金 13:00~17:00
さいたま市 大宮ソニックシティB1F第一展示場

入退場自由/無料



大宮ソニックシティ　B1F　第一展示場
JR大宮駅西口より徒歩2分

参加予定企業
栃木県
● (株)アイライン
● 朝日分光(株)
● 北関東綜合警備保障(株)
● (株)フジタコーポレーション
● (株)真岡製作所
埼玉県
● 日信ソフトエンジニアリング(株)
● 日本電業工作(株)
● (株)フロントフューチャー
● (株)リード
● 内藤環境管理(株)
● (株)渡辺製作所
● 埼玉ゴム工業(株)
● (株)アイネット
● AGS(株)
● (株)エルアイン
● 関東図書(株)
● (株)クラフト
● (株)シー・アイ・エス
● 蓼科情報(株)
● ティー・アイ・シー(株)
● (株)ノアシステム
● (株)フェロー
● (株)フジミック埼玉
● 武州ガス(株)
● 埼玉ゼロックス(株)
● (株)松本商会
● (株)日立ニコトランスミッション
● (株)セイコーアドバンス

■お問い合せは　下野新聞社就職ガイド事務局　〒320-8686　宇都宮市昭和1-8-11　TEL028-625-1104（直通）

CRT 平成18年度 生徒募集
アナウンス・スクール

講師 臼井 佳子

プロのアナウンサー・司会者・レポーターを目指す方、話し方の勉強をしたい方にお勧めします。大勢の卒業生が栃木放送をはじめ、各メディアの第一線で活躍しています。教養として、美しい日本語の話し方を習得するのにも最適なカリキュラムが組まれています。

入校日　4月1日(土) 10:00
基礎科・研究科　12ヶ月
授業　毎週金曜日 19:00～21:00

CRT栃木放送
E-mail jigyo@crt-radio.co.jp
http://www.crt-radio.co.jp

資料・お問合せ　CRTアナウンススクール事務局　宇都宮市本町12-11　☎028-622-1111

3月・4月プレー料金のご案内

3月　全日昼食付セルフ料金（1R/3・4B）※キャディ付は3,000円増　消費税込み

日	月	火	水	木	金	土
			1 6,000	2 6,000	3 6,000	4 9,000
5 9,000	6 6,000	7 休業日	8 6,500	9 6,500	10 6,500	11 10,000
12 10,000	13 6,500	14 セルフデー 5,800	15 6,500	16 6,500	17 6,500	18 10,000
19 10,000	20 6,500	21 10,000	22 6,500	23 6,500	24 6,500	25 12,800
26 12,800	27 6,000	28 セルフデー 5,800	29 6,000	30 6,000	31 6,000	

4月　全日昼食付セルフ料金（1R/3・4B）※キャディ付は3,000円増　消費税込み

日	月	火	水	木	金	土
						1 11,500
2 11,500	3 6,500	4 セルフデー 5,800	5 6,500	6 6,500	7 6,500	8 11,500
9 11,500	10 6,500	11 セルフデー 5,800	12 6,500	13 6,500	14 6,500	15 11,500
16 11,500	17 6,500	18 セルフデー 5,800	19 6,500	20 6,500	21 6,500	22 11,500
23 11,500	24 6,500	25 セルフデー 5,800	26 6,500	27 6,500	28 6,500	29 14,800
30 14,800						

日本プロゴルフ協会 協力コース
ユーアイゴルフクラブ
TEL.0287-96-2194　PCから www.ui-golf.net　モードから www.ui-golf.net/i/

3月 土・日・祝 歩いてプレー 8,260円
電動カート、セルフ、昼食付〔各日7組限定〕

シニア&レディースデー 6,000円 毎週月曜日と金曜日（クラブ指定日は除く）1R・セルフ〔女性ゴルファー・満60歳以上のゴルファーに限る〕