

一病息災

健康診断のすすめ

高血圧や糖尿病が増加する一方の現代社会。原因は西欧化した食事・ストレスに囲まれた生活・慢性的運動不足など。通常の社会生活で、これらと無縁に済ます事はほぼ不可能でしょう。

では、自身の身体を守るにはどうしたらよいのでしょうか。そこで、今回の本題です。

たとえば、ある重い病気が発症したとします。通常、発見された段階でだれでも過去を振り返って、思い当たるものが無かったか考えられると思います。では逆に、何か病気が発見される前にこの自覚症状にもう少し気を使っていたとしたら事態はどうなっていたでしょうか。

昨今の医療技術進歩は著しく、心筋梗塞や脳梗塞・脳出血など生命に危険の及ぶ重病の死亡率は確かに下がりました。しかし、命を長らえる事ができても、残念ながらもながしのかの後遺症を抱えるのがさけられないのも実情です。後遺症とは、読んで字の如く「後に遺った障害」の事。病気が発生した事実が消せない限りは避けられません。

健康で過ごすためには、やはり根本的に病気の発生を減らす以外にも道がないという、考えてみればごく当たり前の事実により、最近「生活習慣病」といった呼称を付けて予防的な治療をできるだけ積極的にするようになってきているわけです。

要するに、事が起きてから後悔するくらいなら、事前に注意しておけばという事で、先人の言うところの「**転ばぬ先の杖**」ですよ。

病気における「**転ばぬ先の杖**」これを医学用語で表現すると「**予防医学**」となります。この予防医学の最も典型的なものがいわゆる「**健康診断**」です。

健康診断にもいくつかあり、職場の健康被害防止のための職域検診や、住民検診はその代表です。その他、いわゆる人間ドックも同じ予防医学の立場に立ったものといえます。

最近では、健康意識の高まりに合わせて、色々なタイプの人間ドックが広く行われていますが、ある程度対象を絞り込んだ形になつている事が多く、例えば「**脳ドック**」・「**生活習慣病ドック**」・「**心臓病ドック**」等は比較的多くの施設で行われています。

「**転ばぬ先の杖**」ならぬ、「**病気になる前の健康診断**」と考えて、積極的に受けるべきでしょう。

どんな名医でも、壊れてしまった内臓を復活させる事はできないのですから。



「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかっていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入ってこの15年間使い続けてきました。そこで、今回あおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

一病息災

死ぬまでにしたい10の事

いきなり、すぐインパクトのあるタイトルですが、実はこれ映画のタイトルです。原題は「My Life Without Me」。日本では2003年秋から冬にかけて公開され、ロングランになったスペイン映画です。

監督・脚本はイザベル・コヘット、ペドロ・アルモドバル製作総指揮、サラ・ポーリー主演によるドラマです。

この記事を読まれている方は映画ファンの方ばかりではないと思いますので、ご存じではない方のために簡単にストーリーを書いております。

幼い娘2人と失業中の夫ドンと共に慎ましくも円満な暮らしを送る23歳のアンが主人公。

このアンが、ある日、突然の腹痛のために病院で検査を受けた結果、医師から余命2ヶ月と宣告されてしまいます。

この事実を誰にも打ち明けまいと決心したアンは、自分と向き合った末、残された時間に自分が見たいと思う事・しなければならぬ事をノートに10項目、書き留めました。

その内容は、オシヤレのこと、「娘たちに毎日愛してると言う」といったもの、「夫以外の男と寝る」というものまで…。

リストを作ったときから、アンの平凡だった人生がイキイキと動きだします。

たまたまこの映画をDVDで見た直後に、この映画を地でいくような話題が海外から紹介されており、目に付いてしまったものから、今回の話題はこれにしようと思

います。

では、前置きが非常に長くなりましたが、ここからは映画よりもっと激しく、

「死ぬまでにしたい50の事」。

56歳の主婦、Megan

Hastelowさんはある日、乳癌の宣告をされました。それから数カ月た

ったある日、今度は夫で、66歳になるPatrickさんが、心臓バイパス術を行わなければならないようになりました。

そこで、お二人は死ぬまでにしておきたい事、それぞれ50項目を挙げ、片端から始めたとか。

豪華客船でクルーズしたり、リオ・デ・ジャネイロでパーティに熱狂したり、南アフリカでサファリ等々をするうちに、お二人ともその病気がほとんど治癒してしまつたそうです。

最新の治療もたらしたハッピーエンドなのかもしれないけど、このポジティブシンキングの姿勢は是非見習いたいものですね。



Hastelow 夫妻

新聞にも載ったようですが、興味のある方は、インターネットで検索してみてください。

「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気が存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつつ持っていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入ってこの15年間使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

一病息災

二日分の風邪薬

風邪の時って大変ですよ。寒気がくるし、節々は痛くなったりする。そんな症状のあるときに診療所や病院に行く事自体も一苦労だと思えます。でも、そんな苦労をして診察を受けるのも、そんな苦労を3日分出しておきますと「じゃあ、風邪薬を3日分だけおきます」と言われて、確かに3日分だけお薬が出てきて終わりになる場合が多いのではと思えます。

悪条件が重なり、土曜の夜とか日曜・祝祭日に突然風邪症状が出たりすると、休日診療所に受診する事になってしまいますが、この場合にはもつと短く1日とか2日分のお薬なんて経験をされた方も多はずです。3日で治らない時に備えて「もうちょっと薬を出しておいてくれないかな」と思う人も居られると思えます。

また、掛かりつけの先生の定期診察の時に「風邪薬下さい」と言われる方も多と思えます。先生によって考え方の相違はありますが、せいぜい5日から7日分くらいが精一杯と思えますがいかがですか？これって、別に医者がかちかちしている訳ではないのです。

言い訳ではなく、実際に短い日数しか処方しないのにはそれなりの意味があります。普通の風邪の場合は病気の経過を考えると、3〜4日で回復することが多く、この分しか処方しないという理屈になるのです。逆に、これ以上長引く場合は、肺炎などの合併症が発生したり、他の病気の可能性があったりする事が多いのです。従って同じ薬をダラダラ長く飲む事が理

屈にかなわない場合があるので。症状が長引く時は、病状が変化して（鼻水が咳だけになったり）薬を変える必要が出てきたり、もう少し詳しい検査が必要だったりするので、再度受診してもらった方が良いという事になります。

それに、市販の風邪薬でも、普通に飲んだ場合は3〜4日分しかありません。注意書きにも「これで直らなければ医師にかかること」と書いてあるはずですが、さらに、もう一点、強調しておきたいことがあります。

それは、いわゆる風邪薬に対する基本的な考え方。

インフルエンザの特効薬は例外として、実はウイルスに直接効く薬は存在しません。風邪薬は直接風邪を治すわけではないのです。

さらに、風邪薬には予防的な効果は全くありません。

風邪薬は単に症状を軽くしているだけなのです。症状がかなり強く、十分な休養が取れないようなときには症状緩和目的で内服するのはいいでしょうが、強引に症状を抑えて通常の生活を続けるのは治療の原則からはずれる危険な行為です。

「温かくして、食事をしっかりと、安静にする」原則をしっかりと守り、薬は最低限の補助的手段とと考えて下さい。



「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかっていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつつ持っていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入ってこの15年間使い続けてきました。そこで、今回あおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

薬のお裾分け

今回は、薬のお裾分けの話。そんな馬鹿な事とお思いの方が多いと思いますが、でも実際によくある話なんです。

湿布をたくさんもらっていつて近所にわけている人の話、このクスリよく効いたと隣近所に配って歩く人、そのおかげでもらったクスリで思わぬ副作用に苦しんだ話など実は結構あちこちにある話なのです。

事例 1 腰痛に悩むおばあさん、痛み止めの薬を隣家のおじいさんからもらったがなくなったので欲しいとその袋を見せられてびっくり。

なんと持ってきたのは心臓の薬。確かに痛み止めの説明には嘘はないが心臓の話、腰痛には全く役に立たないどころか副作用にぶつかる可能性もあった。

事例 2 もう一つ痛みに関係した事例。不眠を訴えていたおじいさん、近所のおばあさんからこの薬を飲むとよく眠れるといつてもらった薬で 2 日間眠り続けた。

実は、中身は精神安定剤でもかなり強い方の物。

安定剤の類はその効果の現れ方に結構大きな個人差があります。

事例 3 胃薬だといつてもらった薬、散薬がいくつか混ぜてあり、中身が不明。そこで調剤薬局に問い合わせたらなんと消炎鎮痛剤。たしかに胃薬も入ってましたがこれは消炎鎮痛剤が胃を痛めるのを予防するために入っている物。

皆さんご存じの如く、消炎鎮痛剤は空腹で飲んだりすると逆に胃を痛めてしまいま

す。

薬はそののみあわせて副作用がでたり、クスリの効果が打ち消されてしまったりいろいろあります。

湿布、軟膏といつても痛み止めとは限らない、さまざま効果のものがあります。

特に最近では、DDS といつて、クスリを体の中に取り込む方法について色々研究されています。

口、肛門、皮膚、鼻といろいろなところから錠剤、カプセル、粉、液体、湿布、テープ、軟膏、スプレー等いろいろな形で取り込むクスリが開発されています。

従つて、見た目の形から判断してたとえば、湿布は痛み止め、座薬は熱さまし、と言つような固定概念は非常に危険です。

医師や薬剤師がいくら注意してもこのクスリのやりとりでおこる副作用、相互作用をふせぐことはできません。



以前、飲まなかったクスリをどうするかを聞いたアンケートがありました。

「すてる」・「取つておく」について「誰かにあげる」が 2% も含まれていました。

このクスリのやりとりでかなりの副作用はがでているのだらうと思われれますが、実は全くつかめていません。

クスリのお裾分けにはくれぐれも御用心を。

「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかつたので見つかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつつ持っていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入ってこの 15 年間使い続けてきました。そこで、今回あおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

一病息災

スギ花粉のお話

2004年春は花粉飛散量が例年の5分の1から10分の1程度と極端に少なく花粉症を持って見える患者さんもかなり少なかったのではないのでしょうか。

2005年は花粉症の方にとっては大変有難くない年になりそうです。

実は花粉飛散量は前年の夏の平均気温に比例し、花粉飛散開始時期は1月・2月の平均気温に依存するのだそうです。

これに従うと、2005年は例年の2〜3倍の花粉飛散が予想され、2004年に比べると実に10〜30倍ととてもない事になりそうです。

また、12月後半から少しは寒くなりましたが基本的に今年の冬は暖冬です。これが花粉飛散が速く始まる最大要因です。ごく最近の発表では、名古屋に花粉前線が到着するのは2月10日前後。早めの準備をして下さい。

余談ですが、実は院長はかなり重症の花粉症で「スギ」・「ヒノキ」・「マツ」すべて反応してしまいます。花粉症の無い人が非常にうらやましい限りです。

スギ花粉の飛ぶ時間

日本の国土面積のうち、スギ林が占める割合は約12%、450万ヘクタールだそうです。(こいわれでも、まったく見当の付かない広さですが。)

神社など以外では大都市周辺10km以内にはほとんど存在しないはずのスギ林から花粉が都市部に運ばれるメカニズムの説明を最近見つけたのでおきます。

スギの雄花は、朝日とともにつぼみから花粉が飛び出します。ひとつの花の花粉は約4万個。そのうちの約1%が風につけて上空に舞いあがります。風につけて上がつたり下がったりしながら、毎秒2〜3cmの速度で少しずつ落下。特に花粉が多い位置は、地上から200〜300m上空です。その層の花粉は100km以上飛んで都市部にたどりつき徐々に落ちてきます。

都市部での花粉落下は飛散開始から3〜4時間後の昼頃ピークを迎えます。その後、いったん花粉の量は減りますが、日没とともに上空にある花粉が落ちてくるため夕方再び花粉が多くなります。



(三共株式会社ホームページから引用)

「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入ってこの15年間使い続けてきました。そこで、今回あおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

一病息災

増えている、心臓病

心臓病が増えているのをご存知ですか？
現在日本人の死因の第1位はがん、続いて第2位は心臓病、第3位は脳血管疾患ですが、数年前までは心臓病よりも脳血管疾患の方が多かったのです。

ここ数年、脳血管疾患での死亡者数は減少しているのに対して、心臓病で亡くなる人は毎年約14万人と増加傾向にあります。心筋梗塞・狭心症といった虚血性心疾患は、不適切な食生活・運動不足・ストレス等が大きく関係しており、多くの欧米諸国で死因の第1位であることから、日本人も食生活が欧米化した事が大きな要因であると考えられます。

さらに、心臓病といえば中壮年以降の病気というイメージが強いと思いますが、最近では30代・40代で虚血性心疾患になる人も増加しており、現代の子供たちが成人する頃には心臓病の患者数はますます増加すると危惧されています。近い将来、10代・20代でも虚血性心疾患が日本人の死因上位になる時が来るかも知れません。



用語解説 虚血性心疾患

心臓の筋肉に栄養や酸素を運ぶ血管（冠動脈）に発生した動脈硬化が引き起こす障害を「虚血性心疾患」と呼び、心臓病で亡くなる人の約半数を占めます。虚血性心疾患には血管が細くなった状態の狭心症と、一部の血管が詰まった心筋梗塞があります。

知っておきたい心臓病

心筋炎

心臓に風邪などのウィルスが付着し、炎症や過度の反応を起こす病気。風邪の症状が起こつてから1〜2週間後に発病することが多く、軽症では自覚症状もなく気づかない事もある。多くは、発熱・咳・頭痛・だるさなど風邪に似た症状が先行し、気づかずに見過ごしていると心筋の細胞破壊が進行して、不整脈や心不全の原因となる。

心臓弁膜症

心臓がポンプのような役割を果たす時に、血液の逆流を防ぐために心臓の中にある弁の働きが悪くなる病気。血液が心臓の部屋から出て行きにくくなったり（狭窄症）、弁の閉じ方が悪くなって血液が逆流してしまう（閉鎖不全症）。悪化するにつれて心臓全体に対する負担が増大し、心不全の原因となる。

心膜炎

心臓を包んでいる心膜に炎症を起こす病気。心膜が急性に炎症を起こしたものを急性心膜炎、急性心膜炎や心筋梗塞の心破裂、外傷により心膜に急激に心膜液や血液が溜まってしまふものを心タンポナーデ、心膜炎が原因で心膜が固くなり、慢性的心臓拡張不全を起こすものを慢性収縮性心膜炎という。

心内膜炎

細菌が血流によって心臓の内部に入り、異常のある部分や弁に付着して繁殖し、発熱を引き起こす可能性がある。心臓弁膜症の患者は、かかりやすい。菌の塊が心臓から血流に乗って流れ出すと、塞栓症の原因にもなりかなり危険。

「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかったいなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつつ持っていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入ってこの15年間使い続けてきました。そこで、今回あおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

一病息災

メタボリックシンドローム

平成十七年四月八日、日本内科学会を中心とした関係 8 学会から「メタボリックシンドローム」の定義とその基準が提示され、新聞各紙などに大きく取り上げられました。この聞き慣れない病名は今後積極的に利用されることになるであろうと考え、今回のテーマとしました。

従来、動脈硬化性疾患の予防対策は高脂血症管理に重点が置かれてきましたが、過食・運動不足による内臓脂肪蓄積と、高血糖・高脂血症および高血圧を併せ持つ患者さんが動脈硬化性疾患を発症するケースが極めて多い事が明らかになってきました。

この病態は以前から内臓脂肪症候群と呼ばれていたのですが、世界的に統一化の動きのあるメタボリックシンドロームという呼称に改められました。

この用語を単純に直訳すると「代謝症候群」となり、要はいわゆる生活習慣病がいくつも複合した状態と言うことになります。

疾患の定義

飽食と機械文明、車社会の中で必然的に起る内臓脂肪の蓄積と、それを基盤にしたインシュリン抵抗性および糖代謝異常、脂質代謝異常、高血圧を複合合併するマルチプルリスクファクター症候群で、動脈硬化になりやすい病態。



診断基準

◎腹腔内脂肪蓄積
ウエスト周囲径

男性	85 cm 以上
女性	90 cm 以上

(1) リポ蛋白異常

トリグリセライド 150 mg / dl より大
HDL 40 mg / dl より低値

男女とも、いずれか、または両方

(2) 血圧高値

収縮期血圧 130 mmHg 以上
拡張期血圧 85 mmHg 以上

いずれか、または両方

(3) 高血糖

空腹時血糖 110 mg / dl 以上

最初の◎に該当する方は(1)～(3)のうち2つ以上に当てはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。

(1)～(3)についてはそれぞれ高脂血症、高血圧、糖尿病の診断基準と矛盾しないように設定されているため、健康診断などで一つ一つは積極的治療の対象とまではならない軽い異常が複数見つかる方がメタボリックシンドロームと呼ばれることとなります。

この基準の良いところは第一の条件であるウエスト周囲径が自身で気軽に計測できること。もしも引つかかかってしまうようなら要注意。一度かかりつけ医に相談しましょう。

今晚あたり、風呂上がり一度ウエストを測ってみてはいかがでしょう。

「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかっていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入ってこの15年間使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

一病息災

睡眠と肥満の微妙な関係

現代社会はストレス社会とも言われ、多くの方が睡眠不足を自覚しておられることと思います。

また、昨今ではメタボリックシンドロームのごとく、肥満が様々な病態の基礎にあるという考え方が定着してきています。

今回は、この睡眠と肥満の間の関係を検討した研究結果を話題として取り上げます。その内容は、「睡眠不足が肥満の一要因となつている可能性がある」というもの。

米国スタンフォード大学の研究チームは30才〜60才の約千人を対象として、普段の睡眠時間と血液中の食欲刺激ホルモンおよび食欲抑制ホルモンの量を調査しました。

睡眠時間が5時間程度と短いグループと睡眠時間が8時間程度の標準的なグループに分けて比較したところ、5時間睡眠の人は8時間睡眠の人に比べて、グレリンと呼ばれる食欲刺激ホルモンが15%も多く分泌され、レプチンと呼ばれる食欲抑制ホルモンは16%も少ないという結果が得られました。

さらに、研究対象となつた対象者全体の約7割を占める睡眠時間8時間未満の人だけに限つて分析すると、睡眠時間が短いほど肥満度が高いという結果も得られました。また、まったく別の研究として、シカゴ大学チームは、20才台の男性12人について、二晩連続で4時間睡眠をとつた場合と、10時間睡眠をとつた場合の体内のホルモン量を比較検討しました。

その結果、二晩連続4時間睡眠の後には食欲刺激ホルモンであるグレリンが明らかに増加し、一方で食欲抑制ホルモンであるレプチンの量が減少してしまい、空腹感が強まってしまうことが判明しました。

調査結果について、研究担当者は「先進国では慢性的な睡眠不足が増加しており、食べ物や簡単に手に入る環境にあり、肥満が増えてもおかしくない」とコメントしています。

要は、睡眠時間が必要以上に短くなると食欲を刺激するホルモンの分泌量が増加する一方で、無用な食欲を抑制するホルモンが減り、食欲に関してブレーキ無しのアクセルばかりといった状態になるということです。



この研究結果は、規則正しい生活リズムの確保が睡眠だけでなく他の身体状況にも大きく影響している事の一つの証明と思われまふ。

みなさんでもできるだけ規則正しい生活を心掛けましよう。

「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかつたので見つかつていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつつ持っていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入ってこの15年間使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

一病息災

ノーベル賞と心臓病

狭心症の発作を軽減する特効薬ニトログリセリンはご存じでしょうか？

狭心症で通院中の方にとっては、「胸が痛くなったら舌下して下さい」といって渡される白い錠剤の事と言えばおわかりでしょう。

強い痛みを伴う狭心症の発作を抑えるのに、ニトログリセリンは極めて有効なのです。

ニトログリセリンの錠剤は非常に甘く、飲み込まずゆっくり舌下で溶かすようにするのが効果的とされています。

このニトログリセリンという物質、実は元をたただせば強力な爆薬なのです。

爆薬と言われて大多数の方が思いつくのは、ダイナマイトだと思います。

このダイナマイト、アルフレッド・ノーベルが発明した物ですが、実はニトログリセリンを珪藻土にしみ込ませて安全に持ち運べるようにしただけのものなのです。

ニトログリセリンは化学的には、グリセリンの3つの酸素が硝酸エステル化されたもので、ちよつとした熱や衝撃を与えるだけでもすぐ爆発する、極めて危険な化合物ですが、極端に甘いのが特徴です。昔々は、鉱山作業者の中には、ダイナマイトをなめていた方も多かったようです。

このニトログリセリン、狭心症発作に良く効くことはかなり古くから知られていましたが、なぜ狭心症に効くのかはずつとわかっていませんでした。

比較的最近になり、ニトログリセリンが

体内で分解されてできる一酸化窒素（NO）が強い血管拡張作用を持つことが発見され、長年の謎は解けました。

狭心症は心臓を養う冠動脈が細くなることによつて起こるので、これを広げてやれば症状は軽くなるわけです。

元々、一酸化窒素は強い毒性のある気体ですが、このような物質が体内に存在し、しかもこのような生理作用を持つていたという意外な事実は学界に大きな衝撃を与えました。

この発見によつて発見者とされる3人、FurchgottとIgnarroおよびMuradは1998年のノーベル医学生理学賞を受賞しています。



nitroglycerin

ところで、そのノーベル賞の起源が、ダイナマイトを発明したアルフレッド・ノーベルの遺産によるものであることはみなさんもよくご存じかと思いますが、そのノーベルは晩年には狭心症をわずらつて、発作を抑えるためにニトログリセリンの錠剤を常用していたのだそうです。

ちよつと出来過ぎのような気もしますが何か歴史の皮肉のようなものを感じてしまいます。

「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかつたので見つかなかつた」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつつ持っていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入ってこの15年間使い続けてきました。そこで、今回あおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

一病息災

体内時計

1960年代前半、ドイツのアシヨフ教授が、人は光も音も遮断した暗闇で生活すると1日が25時間のリズムになる事実を発見し、これを体内時計としました。

このリズムをサーカディアンリズム（概日リズム）と呼びます。サーカディアンとはラテン語の *circare*（およそ）と *di*（一日）の合成された言葉。

この体内時計によって、生まれながらに太陽の運行からなる1日24時間の体外時計に適応できるようになり、太陽光を受けるとリセットされ、体温も睡眠も同調して正常に動き始めるのです。

睡眠のメカニズムから理解するとわかり易いと思います。実は、睡眠は2つの仕組みにより制御されています。

ひとつは、「疲れ」。これは、活動中に酷使された脳を積極的に休ませる機能。自動車を酷使し過ぎるとオーバーヒートを起こすように、大脳も酷使すると温度が上昇して、オーバーヒートしてしまいます。これを防ぎ大脳を冷やすのが、疲れたから眠る仕組みです。

もうひとつは「夜」。いつも眠りにつくおおよそ一定の時刻に、その日の疲れに関わりなく眠ることが出来ます。

こちらが今回の本題。

ヒトの体内時計に関連して、今注目されているのが時計遺伝子とされる「ペリオド」と、時計ホルモンとされる「メラトニン」。朝起きて太陽の光が網膜から入ると、その信号は脳の奥の方にある視床下部の視交叉上核という場所に達します。

視交叉上核で、ペリオド遺伝子が光による信号に合わせ活動レベルを変化させます。要は、地球の自転にあわせて昼間明るい時期に効率的に活動し、夜暗くなると眠るよう調節しています。

実際に起きてから眠るまでの経過を追ってみましょう。

太陽光を受けて体内時計は朝を認識すると同時に体温を上昇させ、体を活動状態にします。朝を認識してから14〜16時間ほどすると、体内時計はさらに脳の奥の方にある松果体を刺激し、メラトニンを血液中に分泌させます。

このメラトニンは全身に働きかけ、体温・脈拍・血圧を下げ眠りの準備を始めます。

その結果、徐々にだるく眠気を感じるようになり、通常1〜2時間のうちに床に就くこととなります。

さらに時間が経過し、朝を認識してから21〜22時間くらいたつと、体温は再度上昇に転じて、次の朝に向けて目覚める準備が始まります。起床して光を浴びるとメラトニンの分泌量は激減します。



このような体内時計の存在によって、数時間寝る時間がずれても、あるいは時間の異なる海外に出かけても適応できるようになっているわけです。巧妙に管理されているのがおわかりいただけただけでしょう。くれぐれも体内時計を壊すような生活は避けましょう。

「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入ってこの15年間使い続けてきました。そこで、今回あおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

寿命と余命

「寿命」と「余命」、よく似た言葉ですが、その違いは何でしょうか。

いわゆる「寿命」とは、生命が生まれ落ちた時から死ぬときまでの物理的期間そのものを指しています。たとえば95才で亡くなった方の「寿命」は95年となります。では「余命」とは何でしょうか。

みなさん、何かの拍子に「自分はあと何年生きられるかな」と考えたりしたことはありませんか。この時の「あと何年」の部分が『余命』に相当します。

いわゆる「平均余命」の簡単な計算方法としては、厚生労働省が発表している「平均寿命」から「実年齢」を引く方法があります。

この計算の時に使用する「平均寿命」とは、ある時点での年齢別死亡率から「新生児」の平均余命を統計的に算定した物。すなわち、今年生まれた赤ちゃんがあと何年生きるかの予測値です。



日本人のデータでは、男性の平均寿命は平成16年度の公表値で78・6才、女性

のそれは85・6才となっています。

昭和20年には男性50才、女性54才、昭和45年には男性69・3才、女性74・7才であった事を考えると飛躍的に長寿になってきている事がよくわかりますが、計算によれば、実際にこの年齢まで生きられる赤ちゃんは全体の7割弱程度といわれています。逆に言えば、10人のうち3、4人はこの年齢に到達できないで死んでしまいます。現実にはなかなか厳しいと思いませんか。

「病は気から、老化も気から」と言われています。「自分の父親が心筋梗塞で60才で死んだから、自分もそのくらいかな」とか「兄弟全員が心臓病で早死にしているから自分も長生きできない」などと考えることです。

100才で元気に生活している自分自身の姿を思い描きましょう。イマジネーションが的中する確率は、偶然よりずっと高いものです。これだけでも自分の余命をのばすことができると思います。

また、タバコを吸われる方は禁煙が効果的です。たとえば40才でタバコを止めれば、余命を10才近く伸ばすことが可能といわれています。

さらに、適度な運動についても同じようなことが考えられます。40才からのエクセサイズで余命を6才程度はのばすことができると言われています。

このように、余命は個人の努力によって延ばすことができます。

一人一人の小さな努力の積み重ねによって寿命は延び、健康長寿の達成ができるのです。

「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつつ持っていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入ってこの15年間使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

一病息災

広がるホワイトバンド

最近、電車やバスなどにおいて手首に白いバンドを付けた若者を見かける機会が多くなりませんか？

これはGCAPという貧困撲滅の世界的キャンペーンでメッセージの意思表示として共通に用いられるシンボルです。

日本国内では国際NGO（非政府組織）「ほっとけない世界のまずしさ」が展開しており、全国の音楽CD店舗やコンビニで300円で購入できるシリラシゴム製バンドです。（米国では1ドルだそうです。）

その収益の約半分が貧困撲滅のため使用されるとともに、生産により雇用機会の創出をもたう考えで、現在中国およびマレーシアで生産されているようです。

この社会的メッセージを込めたカラーバンド、過去にも様々な意図で作られており腕に付けることで社会的問題への関心が高いことをアピールしようとする人がかなり増えてきています。

何かの制度や誰かに強制されるたぐいの行動ではなく、自分自身の意思で開始できること、また参加する上で必要とするコストも比較的安価であることなど従来の街頭募金との共通項も多く、ある意味では現代で募金の姿が変容したものとのとらえ方も可能であり、インターネットが身近になつたお蔭でその収支内容等の透明性も確保されやすいことから若い世代に受け入れられたものと思います。

ホワイトバンド以外にも、自転車競技で有名なツール・ド・フランス7連覇の鉄人ランス・アームストロングが創設したガン

患者支援のイエローバンドや、乳ガン撲滅運動のピンクリボンキャンペーンなど海外にもいくつもあり、すでにその種類は虹の7色を超える勢いです。無言でできる社会参加、みなさんも一度考えてみてください。

ホワイトバンド

貧困撲滅啓発
国際NGO

「ほっとけない世界のまずしさ」
キャンペーン

グリーンバンド (Increase forest)

地球温暖化防止
スノーボードウエアメーカー

オレンジバンド

認知症サポーター
厚生労働省

イエロー/グリーン

「認知症を知る1年」
キャンペーン
臓器移植啓発
日本臓器移植ネットワーク

以下は米国

イエロー

ガン患者支援
高齢者虐待防止

パープル

ピンクリボン
乳ガン撲滅

ブルー

子ども健康支援

「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかったいなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入ってこの15年間使い続けてきました。そこで、今回あおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

一病息災

エコロジカル・フットプリン

エコロジカル・フットプリントという新しい概念は、カナダのブリテイッシュ・コロンビア大学 (UBC) の 2 人の学者 (ウイリアム・リース氏とマティイス・ワケナゲル氏) が中心になって開発しました。エコロジカルとはエコロジ (生態学) の形容詞、フットプリントは足跡の意味です。したがって直訳すれば生態学的足跡という意味になります。

この生態学的足跡とは、具体的に何を意味しているのでしょうか。

人間が生命を維持していくためには食糧が必要ですし、燃料や住居のために木材も使いますが、これらの物資は自然の土地から調達しています。

一方、自然は私たち人間が排出する廃棄物を吸収し、気候を安定させ、紫外線から守るなど生命を維持するサービスを提供してくれます。

このように人間が生きていくためには様々な自然資源が必要ですが、その自然資源量を土地面積に換算して表示したものがエコロジカル・フットプリントです。

数字としては面積で表されています、地球何個分という形で表わす事ができますが、エコロジカル・フットプリントが地球 1 個分に相当する時に地球の生物生産力 (供給能力) とエコロジカル・フットプリント (需要量) が丁度一致していることを意味します。

実際に各国別のエコロジカル・フットプリントを計算すると、そのエリアの適正規模 (環境収容力) をどれくらい超えた経済活動をしているかが、一目でわかります。世界合計 (公平な割り当て面積) では 1.8 ha / 人とされています。この数字との比率が問題になります。

模 (環境収容力) をどれくらい超えた経済活動をしているかが、一目でわかります。世界合計 (公平な割り当て面積) では 1.8 ha / 人とされています。この数字との比率が問題になります。

ちなみに
日本

: 4.3ha / 人!
(4.3 ÷ 1.8 = 2.4 個の地球)



米国

: 9.5ha / 人!
(9.5 ÷ 1.8 = 5.3 個の地球)



WWF [Living Planet Report 2004] 参照

世界中のんびとが日本人のような暮らしをはじめたら、地球が約 2.4 個必要となり、米国人のような暮らしをはじめたら、地球が約 5.3 個必要になってしまうという事です。

つまり、日本人は現在の経済 (消費) 活動のスケールを 2 分の 1 以下に戻すことが求められるのです。

昨今はやりののクールビズやウォームビズなども含めて、消費エネルギーを抑える方策について一度考えてみるのも良いかも知れません。

「一病息災」について
「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気が存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入ってこの 1 5 年間使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

一病息災

ヒトの寿命と職業の関係

ヒトの寿命に影響する因子としては「遺伝的素因」と「環境素因」があります。次の一覧表は職種別にみたヒトの平均寿命調査の結果報告ですが、これは環境素因が寿命に与える影響を考える上で非常に貴重な報告と思われれます。

10種の職業集団の平均寿命調査

職業	平均年齢	人数	年齢幅
僧侶	79.5	104	55-107
弁護士	78.6	106	36-100
歌人	77.6	66	52-96
政治家	76.4	409	51-97
医師	75.9	86	53-92
芸術家	75.2	296	39-97
実業家	73.8	3102	44-106
大学教授	73.7	1775	40-102
小説家	71.5	62	46-92
運動家	71.5	116	26-90
全体	74.2	6122	26-107

この調査を行われた郡山女子大学の森教授の研究によれば、奈良時代から現在に至るまでの各時代で僧侶の寿命は常に一位になっています。その理由は「精進料理に代表される、華美な食事や過食を避けた食生活」・「読経・説法・瞑想による心身の修行

と精神の安定」および「森林浴の効果」が挙げられます。また、座禅や修行による精神安定、ストレス回避作用も見逃せません。逆に、寿命が短い職種の代表は運動家、特に相撲取りは短命といわれており、現代に肥満度の高い力士ほど寿命が短いようです。「朝食抜きで朝から夕まで練習し、夕飯時に炭水化物の多いチャンコ鍋をたらふく食べて、あとは眠る」というパターンは身体に脂肪をつけるにはもってこの生活です。医学的に考えれば、インシュリン抵抗性は上がってレプチンは高値になり、一方で成長ホルモン分泌は抑制される事となり、肥満はもちろん、動脈硬化・高血圧・脂肪肝・糖尿病といった病気の宝庫と化す身体です。



現代のような飽食の時代、運動不足とストレスにあふれた生活の中であくせく働く方たちには健康長寿を妨げるさまざまな要因があります。これらに対して、食事療法・運動療法・精神療法を中心に対抗していくという心構え（スピリット）が最も大切な要素であると考えられます。要は生きることが重要なのです。

「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入ってこの15年間使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

肥満と寿命

肥満の強い人が一般的に寿命が短いことは、過去の色々な調査ですでに証明されているのでここに議論の余地はありません。とりわけ糖尿病は最も関連が深いと考えられており、特になりに注意が必要と考えられます。

肥満の程度については、その目安は色々ありますが、最近よく用いられている指標に BMI があります。

BMI とは体重 (kg) を身長 (m) の 2 乗で割った数値の事で、Body Mass Index の略称ですが、この値が 22 前後の値にあるときに最も病気が少ないとされています。

この BMI の値が 23 未満の適正体重の人に比べると、BMI 値が 25 以上の人が糖尿病を発症する確率は 5 倍以上に上昇し、BMI 値が 31 を超えるような状態では糖尿病を発症する確率は 30 倍近くにもなると言われています。

糖尿病を放置しておけば寿命が 10 ~ 20 才くらい短くなる可能性があることを覚悟しなくてはなりません。

若い頃ならば活動量も比較的多いため、多少のカロリーオーバーがあっても極端に太るような事はないかもしませんが、30 才後半からは何を食べても太ってしまいう、いわゆる「中年太り」体質に変わっていきまます。このような年齢的な変化以外に最近の生活環境の変化も大きな影響を与えています。

過去 20 年間の統計によれば、中年女性

の肥満度はほとんど変化していないようですが、中年男性における肥満度は確実に悪化してきています。これには加齢のほかにストレス・運動不足・高カロリー食といった現代の生活が抱える問題点が原因になっていると思われまます。



同程度の肥満度でも、女性より男性の方が糖尿病・高血圧・高脂血症にかかりやすいようです。これには女性ホルモンのエストロゲン量の違いなど性別そのものによる差もありまます。それ以外に、男性には相対的にストレス量や喫煙量がより多いことも要因になっておられると思われまます。(最近では女性でも社会進出されておられる方に、男性だからとは言えないと思われまます。)

最近言われる「メタボリックシンドローム」は、肥満を基礎として糖尿病・高血圧・高脂血症がそろった状態を指しまます。このような状態から早急に脱出しないと 30 代・40 代ぐらいで亡くなってしまう短命な人生になる可能性が高くなりまます。

脱出する有効な手段は、肥満の解消で、逆に、運動もせずソファに座り、高カロリー高脂肪のスナック菓子をおぼり、タバコを吸ってビールを飲むといった過ごし方(いわゆるカウチポテト族)は最悪と思われまます。こうした生活習慣は是非とも改善するように努めていきましよう。

「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思いまます。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思いまます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかっていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされまます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつつ持っていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入ってこの 15 年間使いつけてきまました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しまました。

一病息災

ヤノマモインディアン

南アメリカのヤノマモインディアンは塩文化を持つており一切塩を口にしません。なんと驚くべき事にこの種属の人には高血圧の人がいないのです。私たち日本人の生活習慣病の中で最も多く見られるのが高血圧であることと比べれば驚くべき事です。さらに、この事実は、明示的に塩分を摂取しなくても日常の身体機能維持には支障がないことの証明でもあるのです。

一般的に、欧米人の通常塩分摂取量は 1 日 7g ～ 10g を指しますが、日本人では平均で 1 日 13g ～ 15g 程度となります。よく減塩食の基本として 1 日 7g が目安に挙げられますが、欧米における減塩食は平均摂取量の少なから 1 日 3g ～ 5g が当たり前です。それに比べると日本人には 1 日 7g の減塩でもかなりツライ作業になります。日本人がある程度の年齢になるといわゆる本態性高血圧になるのは仕方ないことだとも思っています。

血圧と加齢の関係では、だいたい 40 歳位から徐々に血圧が上昇しはじめ、その後は年齢とともに上昇傾向にあるのが一般的です。ところで、血圧はどの程度の値が適当なのでしょう。現在までの研究結果で、少なくとも収縮期血圧で 115mmHg まで血圧を下げれば下げるほど長生きできる(脳卒中や心筋梗塞などの動脈硬化の合併症が減る)ことがわかっています。以前言われていた収縮期血圧 140mmHg という基準は明らかに高すぎると考えられます。私たちが健康診断や通常の外来診療で高

血圧を指摘し、内服治療をお勧めした時によく聞く台詞は「薬を一生飲まないといけない」、あるいは「薬と縁が切れなくなるのは嫌だ」といった内容です。確かに内服薬による治療を開始した後、1 ～ 2 年の間に内服薬を中止可能な方は高血圧全体の 4 ～ 5% 程度にすぎないと言われ、残りの 95% 以上の方は正直なところ服薬中止は不可能ですが、薬を飲んだ方が確実に健康に長生きできる可能性が高いのです。これは高血圧に限らず高脂血症・糖尿病でもまったく同じことが言えると思います。

みなさんは老後に備えて毎月年金を積み立てていらつしやいますね。またいざ病気で入院した時のために生命保険にも加入していると思います。生活習慣病の治療薬を毎日飲むということは、これと同じように充実した老後を過ごすための保険なのです。薬を飲むことによつて脳卒中や心筋梗塞などの合併症にかかる確率が減ることを「リスクリダクション」といいますが、毎日の服薬とは「リスクリダクション」を積み立てていくことなのです。

たとえば生命保険は脳卒中で入院して半身不随になつてしまつたら保険会社からお金が支払われます。でもみなさんが望んでいるのはそんなことではないはず。保険会社からお金がおきりなくても、健康に長生きした方がいいに決まっています。



「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかつたので見つかつていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつつ持っていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入つてこの 15 年間使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

一病息災

百寿者

「百寿者」という言葉をご存じですか？百寿者とは、百歳を超える超高齢にもかわらず、ボケもなく、寝たきりでもなくガンもなく、健康で自立した暮らしをしている方々の事です。

この、百寿者の方にはいくつかの共通点が見られます。しかしながら、彼らが特別に老化速度が遅いわけでは決してありません。実際には彼らは、身体全体が均質に老化しているのです。バランスよく老化しているのが弱点が非常に少ないと言えます。

多くの方々が百寿者に至る手前で何らかの病気で命を落としてしまいます。このような百寿者になれなかった方の場合、身体のだこかに弱点が生じ、それがどんどん大きくなって、致命的な病気を引き起こしてしまうのです。

たとえば、動脈の老化現象がどんどん進めば、動脈硬化やそれに続く高血圧を引き起こします。動脈硬化が進展すれば血管が詰まりやすくなり、頭の血管が詰まれば脳梗塞、心臓の血管が詰まれば狭心症・心筋梗塞、その他体中の臓器の血管が詰まる可能性もあるわけです。たとえ外見が若くみえたとしても血管が老化していたら百寿者に至る手前で生存者の枠から脱落してしまいます。

近年、発症率が増加している骨粗鬆症なども放置しておくで徐々に進行し転んだ拍子に骨折を起こし、それを契機に寝たきり状態に陥ってしまう事もあります。

「ちよつとした骨の老化」など油断はできないのです。

また、見た目の若さと老化の速度は同じではありません。「老けて見える＝弱体化」ではないのです。

たとえば、皮膚の老化によって外見が実年齢よりも老けて見える場合、皮膚の老化の大部分は「光老化」が原因です。長い間の光老化が進んでいる方でも、実際にはこれまでの農作業などによって心肺機能が鍛えられ動脈硬化がほとんど認められないケースもあります。皮膚が少し老化している以外にはこれといった弱点がない場合百寿者の優良な候補といえるでしょう。

自分が持つ弱点を知り、これを克服して身体全体がバランスよく均質に加齢していけば、より多くの方が百寿者の仲間入りをすることができるとでしょう。

百寿者の方々の特徴

好きな食べ物

1. 果物
2. 魚
3. 甘いもの

日常の身体活動

1. 散歩
2. 体操
3. 庭仕事
4. 家事労働
5. リハビリテーション



「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入ってこの15年間使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

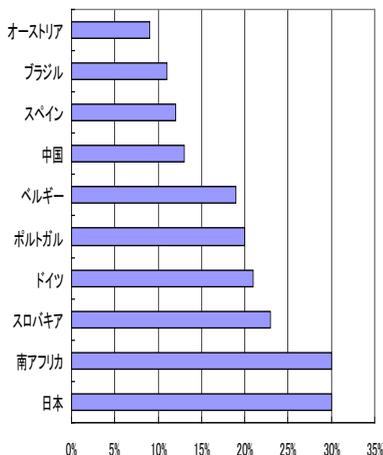
寝酒大国 Ⅱ 日本

睡眠に関しては、根拠のない思いこみが世の中には実に多いといわれています。

睡眠時間もその一つ。「理想的な睡眠時間は？」との質問に対しては、多くの方が八時間程度と回答されるようです。しかしながら、死亡率と睡眠時間の関係を、日本人十万人について十年間追跡した結果、毎日七時間眠る人の死亡率が最低で、八時間睡眠でも、六時間睡眠でも死亡率が上昇することが報告されています。(名古屋大学・玉越暁子助教授)逆に健康・体力づくり事業財団が行った調査では、「睡眠で休養が十分とれる睡眠時間」という質問に対して、六時間台と回答した人が最も多く、次が七時間台であったそうです。また、興味深いことに五時間台の人も十五%含まれていたそうです。一、二時間の睡眠で生活していたナポレオンのようなショートスリーパーや、一日に十二時間以上眠っていたアインシュタインのようなロングスリーパーの例外もありますが、一般的には必要にして十分な睡眠時間は七時間前後が目安となるようです。

根拠のない思いこみとしてさらに有名なのが寝酒。「寝酒でぐっすり眠れる」と信じている人は少なくないですが、実は日本は国際的に見て有数の「寝酒大国」なのです。フランスのある製薬会社が実施した十カ国、三万五千人を対象にした疫学調査によれば、不眠解消のためにアルコールを摂取する人は日本では30%に達し、南アフリカと並んで最も多かったようです。

不眠時にアルコールを摂取する人の割合



医学的に飲酒後の睡眠を考えると、入眠そのものはアルコール摂取による改善の可能性はあります。しかしながら、レム睡眠(いわゆる浅い眠り)が持続できないために、夜間中途覚醒したりしてかえって睡眠時間が短縮する可能性が高いと考えられます。このレム睡眠は睡眠時間の20/25%を占め、もう一種類の睡眠であるノンレム睡眠が脳の休息時間であるのに対して、このレム睡眠中に身体が休むと言われており、日中の元気な活動に大きく影響すると考えられております。実際、レム睡眠が短くなりがちなお年寄りもこれが長くなるとイキイキしてくると言われます。

アルコールにはイライラ感や焦燥感を取り除く鎮静効果がある一方で、ある特定の精神状態の時に摂取すると逆に神経を興奮させる「覚醒水準調節作用」があることも知っておかなければいけません。

くつろぎのためのちよっとした寝酒は良いのですが、せめて就寝一時間前には切り上げた方がいいです。

「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかっていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつつ持っていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入ってこの15年間使い続けてきました。そこで、今回あおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

一病息災

過眠症

日本人の五人に一人が何らかの問題を抱えていると言われる睡眠。「不眠症」は聞いただけで内容が想像できますが、「過眠症」も睡眠にまつわる病気の一つです。睡眠が過剰になる病気で、十分に寝ているにもかかわらず昼間に強い眠気を感じ居眠りをしてしまうといった症状がある場合を指します。

一般的には「ナルコレプシー」が最も有名ですが、それ以外にも「特発性過眠症」や、大規模交通事故関連で話題に上ることの多い「睡眠時無呼吸症候群」においても過眠症としての症状を認めることがかなりあります。

ナルコレプシーは「丸三日間眠らずに数学の難問に取り組んでいるような状態」と表現されるほど強烈な眠気に襲われるのが主な症状です。さらに、笑ったり得意になったりなどの陽性の感情の時に全身の脱力症状が起きる「情動脱力発作」がみられるのも特徴とされており、実際は夜間深い眠りの時間が減っていると考えられています。多くは十代で発症し、日本人の発症率は比較的高いとされ、六百人に一人程度といわれながら、実際に診療を受けているのは数千人とされ、まだまだ病気としてしっかりと世の中で認識されているとはいえない状況にあります。根治療法は無いのですが、遺伝的な体質にストレスや睡眠不足などが重なって発症する可能性があることが分かっています。治療は当たり前のことかもしませんが、夜間に良質の睡眠を十分取

り、昼休みに昼寝をするといった規則正しい生活を基本に、薬物治療を組み合わせていきます。

一方、特発性過眠症はナルコレプシーほど眠気は強くなく、情動脱力発作も認められません。原因不明で眠気以外の症状がないため本人も病気に気づかないことがあります。

診断を確定するためには、多回睡眠潜時検査という手法が使われます。これは眠ろうとしてから何分間で眠りに入るかを測る検査で、健康な人においては十分以上必要とされませんが、特発性過眠症の人は必要ない睡眠をとっていたとしても八分以内に眠ってしまうと言われています。

「睡眠時無呼吸症候群」は、中枢性・閉塞性の区別がありますがいずれにせよ睡眠中に一定頻度以上無呼吸発作が出現する状況を言います。呼吸モニタールと血液中酸素濃度モニタールの組み合わせて診断するのが一般的です。治療としては、CPAP と呼ばれる機械の補助により比較的簡単に睡眠状況を劇的に改善できます。

どちらにしても「治療すれば良くなるごく普通の病気」であることに変わりはありません。適切な治療をすれば軽減できるので、思い当たる人は早めに受診して欲しいと思います。



「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかっていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入ってこの15年間使い続けてきました。そこで、今回あおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

名古屋禁煙事情

平成18年度の改訂により、平成18年4月から「ニコチン依存症」という病気が保健で治療可能となりました。

「ニコチン依存症」とは、要するに喫煙者のこと。以前からあった「喫煙は一つ的生活習慣」という見方から「喫煙は病気」として理解しようとする考え方への切り替えて、禁煙治療を医療として行うためには必須の概念がやっと認められました。

今までは、治療そのものは可能なのですが、保険適応にならないため、必要な検査や薬がすべて自費診療になっていました。

そうはいっても、平成18年4月時点では治療に使用する薬剤が何故か保険適応になっていなくて、平成18年6月になってやっと保険で処方が可能になりました。実際には6月から本当の意味での保健治療が可能となったというわけです。

さらに禁煙を試みようと思っている方の背中を強く押す動きが税制変更です。

全国で、平成18年7月1日からたばこ税増税に伴いタバコの価格が一斉に上昇しました。これは税制変更の一部なのですが、タバコ1箱あたり30円前後の事と言いながら計算してみると、ヘビースモーカーの方は結構たくさん税金を支払うことになってしまいます。

さらに、名古屋に特有の禁煙事情がもう一つ。タバコの値上げと同じ平成18年7月1日からスタートする制度が名古屋市内の路上禁煙地区の設定です。

名古屋市内の繁華街4カ所に路上禁煙地

区が設定される事になりました。

具体的には、名古屋駅地区・栄地区・金山地区および藤が丘地区の4カ所において路上禁煙地区が設定されています。

このエリアにおいては、道路上（車道・歩道上）でタバコを吸う事が禁止されます。歩きながらや、自転車に乗っているときももちろん、立ち止まってもタバコを吸う事はできなくなりました。

実際問題としてこのエリアで喫煙した場合、どうなるかといえば、巡回中の市職員の指示により1回2000円の過料（要は罰金のようなものです）を支払う必要があります。

現実には交差点を挟んでこちらがわでは禁煙、反対側では喫煙可能なんて事が実際に起こります。確か、東京都も一部の区で路上禁煙を設定しており、ある場所では橋の手前で喫煙するのは適法で、橋の中間からは違法になるので、通勤時などは手前一度立ち止まり、喫煙後に区の境界線を越える事態が発生すると聞いたことがあります。名古屋も同じ状況になってしまいうです。

いっそのこと、思い切って禁煙に踏み切ってみてはいかがでしょうか。



「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかったいなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつつ持っていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入ってこの15年間使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

一病息災

ポルタトリー

イタリアのリモネという小さな村に「ポルタトリー(遺伝子を運ぶ者)」と呼ばれる人々がいます。世界中でたった38人しかおらず、全員がこの村の住人で、「アポA1ミラノ」と呼ばれる特殊な変異した遺伝子を持っています。

このアポA1ミラノは、正常なアポA1と比べ、173番目のアルギニンがシステインに変異しており、通常の人よりもコレステロールの吸収速度が速いと考えられています。つまり、この遺伝子を持つ者は根本的に動脈硬化になりにくく、そのため、長寿な方が多いようです。

通常、遺伝子の突然変異が起こると、マインサ要因として現れる例がほとんどですが、ポルタトリーは、突然変異がプラス要因に働いた極めて特異な例でしょう。

さらにおもしろいのは、誰が一体、リモネ村にアポA1ミラノを持ち込んだのか？誰の体で遺伝子を変異したのか？という極めて素朴な疑問に対する明確な回答が、はつきり記録として残っている点です。研究者達はおよそ300年前に最初のポルタトリーが現れたと推測しています。

その決め手になったのが村の中心にあるセント・ベネディクト協会に残された古文書。リモネ村は第二次世界大戦まで陸の孤島だったので、村人達で結婚するのがほとんどでした。この協会に伝わる洗礼の書・婚礼の書・葬儀の書に、ルネッサンス以降の全ての村人の誕生・結婚・死亡の記録が残されていました。もちろんそこには今生

きているポルタトリー達の誕生の記録も入っています。そこに記された両親の名前を手掛かりに、親から親へとさかのぼると、ポルタトリー達の祖先がたった一人の人物にたどり着きました。1654年に生まれたポマロリ・ジョバンニ氏。おそらくこの男性に突然変異が起きたために、ポルタトリーが誕生したと思われるのです。遺伝子の船が、1人の男から出航した訳ですが、ジョバンニ氏自身は、何も知らずに亡くなったんでしょね。何とも不思議な感じがします。

海外サイトでは、「ポマロリ・ジョバンニと、その妻ローザ・ジョバンニの子孫」と書いてあるので、変異遺伝子を持つていたのは奥さんの方かもしれません。

1979年にリモネ村でポルタトリーが発見されてからは、村人全員(約1000人)の血液検査が行われるなど、一時期は凄まじい騒ぎだったようです。

ポルタトリーを扱ったドキュメンタリーの最後に、ポルタトリーのお婆さんがインタビューに答えて、「血液検査なんかがあったけど、人の役に立てて本当に嬉しいのよ」と、言っていました。こういう村で健康な生活をしていけば、アポA1ミラノの保有者でなくとも長生きできそうな気がします。



「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかっていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入ってこの15年間使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

一病息災

メタボリックシンドローム

最近、メタボリックシンドローム（症候群）の診断基準に異論が唱えられてきているようです。

以前、当クリニックの勉強会でも取り上げ、また、この一病息災でも第1巻第7号で取り上げたメタボリック症候群、覚えておられますでしょうか。最近では健康診断などでも比較的積極的に使用されるようになったため、新聞・テレビや雑誌でもよく話題になっています。

診断基準を再度簡単にまとめておくと、

◎ 腹腔内脂肪蓄積 ウエスト周囲径

男性	85 cm 以上
女性	90 cm 以上

(1) リポ蛋白異常

トリグリセライド 150 mg/dl より大
HDL 40 mg/dl より低値

男女とも、いずれか、または両方

(2) 血圧高値
収縮期血圧 130 mmHg 以上
拡張期血圧 85 mmHg 以上

いずれか、または両方

(3) 高血糖
空腹時血糖 110 mg/dl 以上

最初の◎に該当する方は(1) (2) (3)のうち2つ以上に当てはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。

この平成17年4月に国内8学会より提案されたメタボリック症候群の診断基準のうち、ウエストサイズが問題になりつつあります。

基準では男性85cm、女性90cmを超えると症候群に該当する事になっていきますが、東京大学の門脇孝教授チームが新濁で収集したデータでは、血圧や血糖、高脂血症のうち複数の危険因子を持つ住民を8割網羅できる基準は男性85cm、女性80cmとなるようです。また、京都大学の研究では男性86cm、女性76cmが適切という結果が出ました。さらに、九州大学チームが福岡県久山町で収集したデータでも、高血圧・心筋梗塞などの心臓・血管系疾患の発生頻度が女性の場合ウエスト80cmを境に大きく変化することが判明し、現在の基準である90cmで分類した場合は発症リスクに差が認められませんでした。

(2006年七月十一日毎日新聞)



元々、この基準が発表された時点で世界保健機構(WHO)などの提示した基準などの若干の相違点が指摘されていましたが、今後のデータの蓄積によつては、近い将来に診断基準が変更になる可能性も考えられるようです。

「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかつたので見つかつていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつつ持っていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入ってこの15年間使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

脳梗塞治療今昔物語

平成十七年十月に、それまで認められていなかった組織プラスミノゲン・アクチベータ（tPA）という薬剤が脳梗塞治療に対して保健適応となり、脳梗塞治療を大きく変えようとしています。

適切な症例に使えば、約四割の人がほぼ後遺症なく社会復帰できるというデータがすでに得られていて、これは従来の治療法に比べると画期的な成績と言って良いでしょう。

ただ、発症三時間以内でないと脳出血を招く危険が高くなり使えない事など、制約も多い薬剤であるのは事実です。

そこで、患者を一刻も早く専門治療可能な病院に運ぶ体制作りが課題となってきました。

脳卒中の一種、脳梗塞は脳の血管に血栓がつまったり、脳血管が動脈硬化で狭まり血流が滞ったりすることで起こります。

そこで、今回取り上げる tPA と呼ばれる薬剤は血栓を溶かし、脳血流を速やかに再開させることで救命するだけでなく、急性期治療が終わった後に残る後遺症を軽減する事が期待されるのです。

欧米では約十年前から脳梗塞治療に使われており、日本では心筋梗塞の治療においては 1991 年から保健適応になっています。日本において、脳梗塞治療にも適応とされたのは、薬の特許を巡る訴訟の関係もあって、文頭にも書きましたように平成十七年十月まで遅れていました。

それまでも、一定の条件を満たす症例に

おいては血栓溶解療法としてウロキナーゼまたはストレプトキナーゼと呼ばれる薬剤が使われることもありましたが、tPA の有効率に比べられるほどの効果は認められていませんでした。

さらに、一時期は出血によるトラブルのみ増えて、効果がほとんど期待できないと血栓溶解療法そのものを否定するような時期もありました。

ただ、同じ頃に行われていた心筋梗塞の急性期治療においては、tPA が静脈内投与でも十分な効果を発揮できることが判明していましたから、脳梗塞治療への応用が進みました。

tPA 治療の対象になる程度の重症度の脳梗塞においては、患者の約七割において、麻痺や失語症などの後遺症が残り、発病以前と同じように回復するのは二割程度しかないとされています。tPA の適用承認前の臨床試験では四割近くの患者が発症三カ月後にほぼ後遺症無く改善しており、有効性が高いと判断されています。

新しい治療法が確立されることは、治療成績を劇的に変化させ、非常に喜ばしいことなのですが、まずは「転ばぬ先の杖」、発症しないために積極的に生活習慣病に向き合うことが大切でしょう。



「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかっていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつつ持っていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入ってこの 15 年間使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

本当の腹時計

皆さんは、「腹時計」と聞いてどんなことを想像されますか？

大多数の方は、時間経過を感じさせる空腹感をイメージすると思います。

実は、最近、食事時間に合わせて行動を調節する「腹時計」が脳の中に存在し、しかも、従来体内時計として知られていた場所とは別に存在する事が日米の研究チームによって突き止められました。

以前、一病息災の第一巻第十号で体内時計の話を書きましたが、今回は、その続編という訳ではなく、通常の体内時計とは全く別の時計の存在が新たに発見されたので取り上げてみたいと思います。

そもそも、人間は太陽の変化が全く届かず、時計および時間を知ることのできるすべての手段を封じられた空間で生活した場合には、大体二十五時間の周期で体内のホルモンや血圧などが変動することが知られています。

ところが、地球の自転は現在二十四時間周期となっており、この一時間の誤差は太陽の光を認識することで自動的に調整されるようになってきています。

このときに活躍するのが時計遺伝子「ピリオド」と時計ホルモン「メラトニン」。

朝起きて太陽光が網膜から入ると、その信号は脳の奥の方にある「視床下部視交叉上核」という場所に達し、ここでピリオド遺伝子が光による信号に合わせて活動レベルを変化させます。要は、地球の自転に合わせて昼間明るい時期に効率的に活動し、

夜暗くなると眠るよう調節しています。

この視床下部視交叉上核こそが体内時計と言われてきました。

新たに発見された脳内の「腹時計」は、これまでわかってきたこの体内時計とは別の場所にあることを、柳沢正史・米テキサス大教授ら日米の研究チームがマウスの実験で突き止めました。

体内時計が、光に対応してリズムを調節するおかげで、マウスは通常、夜にエサを探し昼は眠ります。

しかしながら、日中しかエサが食べられない環境においては昼夜を逆転させて行動するようになります。

こうした環境で育てたマウスと、一日中エサを食べられるマウスの脳を調べると、昼間しか食べられないマウスでは、脳内の「視床下部背内側核」と呼ばれる場所が二十四時間周期のリズムを刻む時計として働いていることが判明しました。

従来から知られた体内時計の後方で、食行動をエサが得られる時間に合わせるように調節しており、まさしく腹時計そのものでした。

不規則な食事と肥満の関係を解明する突破口になるといわれていますが、食事時間も生活習慣の一つ、やはり規則正しい生活が基本と言うことでしょう。



「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかっていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつつ持っていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入ってこの15年間使い続けてきました。そこで、今回あおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。