

エスカレータの話Ⅲ

第3巻の18・19号でも取り上げたエスカレータの話題の最終版です。

最初、エスカレータの片側空けが提唱されたときには私もよい考えだと思いました。急ぐ人には便利そうだし、自分自身急いでいる時じつと立っているのはイライラすることがあるから。

しかし、議論がある事を知りながら何年間か片側空けを続けてきた現時点で思うにこのマナーは弱者に対する配慮を欠き、一部の元気な人のために大勢が迷惑するという結果を生んでおり、はっきり言ってやめるべきだと思います。

狭いエスカレータを駆け上がりどしどしでも接触がおこり、元気な人には何でもない事でもハンディキャップを持った人には重大な結果を招く可能性があり、高齢者などは転倒しかねない。

世の中には脳梗塞で片マヒをおこしている人もいます。これらの人にとっては手すりは左右どちらでもというわけにはいけません。親子連れなら手をつないで乗るべきだし、同じ段の左右に乗るのが最も自然な形で、一番安全だとも考えられる。

そもそもメーカーは「エスカレータを歩くのは危険だからやめたほうがよい」と言っているのだ。

健康な人にとつても迷惑は大きく、普通エスカレータの一段は狭すぎるため片側に詰めて乗るのには無理があり、多くの人は一段空けて乗る事になってしまっています。

そのためエスカレータに行列ができてい

ることがよくありますが、もし、右・左と交互に乗れば、一段一段が狭くても無理なく効率よく多くの人を運べると思えます。そもそも、片側を急いで歩いたとして、節約できる時間はせいぜい1分位だろうと想定できるし、それだけの元気な人ならエスカレータを降りてから急げば十分にそれくらいは取り返せるであろうと思います。エスカレータの隣には階段がある事もよくあり、急ぐなら階段を使えばよいでしょうし、少なくとも私はそうしている。

強者のために弱者が遠慮するというおかしな「マナー」は、間違っていると言わざるを得ないと思います。

さらに、みんなが片側に寄ってすし詰めに乗っている時に反対側は誰も歩いていない場面もごく普通によく見かけます。

これでは、幽霊が急ぐのに遠慮して、みんな黙ってエスカレータの乗り口で行列を作っているようなもの。

もっとも、ほかの人がみんな左側に寄っているとき、自分だけ右側に立つというのも実際にはしにくいもの。

こういう不合理な「マナー」を強制的にやめるために、管理者はエスカレータの乗り口に「片側を空けないように」「歩かないように」と表示すべき

だと思おう。

とにかく、

こういうアホな習慣は、早くやめた



「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。

インフルエンザウイルス

昨年は新型インフルエンザが猛威をふるい、マスクや手指消毒用のアルコールが品薄になったりして大変な騒ぎになりました。今回の話題は、何年かには一度は大騒ぎを引き起こすこのインフルエンザ、感染したあとウイルスがどれくらいの間排出され続けるかという研究結果についてです。ウイルスが排出されるという事は、その周辺に新たな感染者を作り出す事とほぼ同じ意味ですので、皆さんもきつと興味を示していただけたらと思います。

以下は2009年のNeilson教授の論文からの要約です。

インフルエンザで入院した患者の鼻腔・咽頭スワブのウイルス量とウイルス排出量についての報告というタイトルで、1年間の前向き観察研究です。(ちなみに前向き研究とは最初からある影響を調査する目的でデータを収集するもの)

平均年齢72歳の157名のインフルエンザA患者(H3N2型)について解析しています。

慢性心不全、脳血管障害、ガンあるいは慢性肝・腎疾患、免疫抑制剤の使用がある患者では、発症後2日たってもウイルスのRNA量が多く、ウイルスの排出も有意に遅れていた。

タミフルを発症4日目までに使用するとう有意にウイルス量の減少が速くなり、発症後1週間の時点でタミフル使用群26%、タミフル非使用群57.1%となった。

ウイルス培養では、発症5日目以降に培養が陽性となる率は、タミフル使用群では4.2%、タミフル非使用群では21.2%であった。

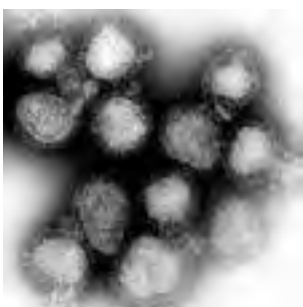
発症後1週間の時点でウイルスの消失速度に強く関与する因子としては、①年齢65歳以上、②基礎疾患あり、③インフルエンザB型、④ステロイド全身投与、⑤タミフルを発症1〜2日までに使用、⑥タミフルを発症3〜4日目から使用が挙げられた。

この結果を素直に解釈すると、タミフルを内服しても発症後1週間の時点で、ウイルスを排出している人が意外に多いということになります。

この論文におけるウイルスの検出はリアルタイムPCR法によるものなのでかなり検出感度が高いせいと考えられますが、培養陽性は4%未満なのであまり人にはうつさないだろうと思われれます。

また、症状改善効果は無いかもしれませんが、発症後4日目までにタミフル投与を開始すればウイルス排出が減らせることになるようです。

これは最初にも書いたようにH3N2型での調査結果なのですが、いわゆる新型インフルエンザウイルスでもおそらく同じようなことが言えるのではないかと考えられます。



「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。

アデイポネクチン

「運動せずに体質改善 新たな糖尿病薬に期待 ホルモンが脂質を燃やす」というかなりセンセーショナルなタイトルで始まる記事が2010年4月1日に発表されました。(提供:共同通信社)

脂肪細胞が分泌する「アデイポネクチン」というホルモンが、筋肉細胞で働いて糖や脂質の代謝を高めて体内での燃焼を進め、運動したのと同様の作用を果たすことを、東京大の門脇孝(かどわき・たかし)教授らのチームがマウスの実験で解明、1日付の英科学誌ネイチャー電子版に発表しました。

糖尿病やメタボリック症候群の人においては、この「アデイポネクチン」が分泌されにくくなるのがすでに知られています。人においてもマウスと同じ作用があると考えられ、この仕組みを活性化する薬が開発できれば、薬を飲んだだけで運動をしたのと同様の体質改善効果が期待できそうだというもの。

メタボに悩む老若男女にはすばらしい朗報のようです。

チームとしては、数年後の臨床応用を目指して薬剤開発を進めています。責任者の門脇教授自身は「高齢やけが、足腰の病気などと思うように運動できない人において、糖尿病などの生活習慣病の治療に役立つだろう」と話しています。

チームは、筋肉細胞で起きている代謝の仕組みを分子レベルで解析しました。その結果、細胞表面にある受容体に「ア

デイポネクチン」がくつつくと、異なる二つの経路を通じて細胞内に信号が伝わり、糖などの代謝にかかわる細胞内の器官であるミトコンドリアの働きが強まるのを発見しました。

細胞に「アデイポネクチン」の受容体を持たないように遺伝子操作を実施したマウスにおいては、燃え残った脂質が筋肉にたまり、運動時の持久力も落ちてしまった。このマウスに「アデイポネクチン」の働きを補う事のできる薬剤を投与すると、代謝が少し改善することも確かめられた。

ただ人に投与した場合を考えると、「アデイポネクチン」そのものは体に吸収されにくく、人の飲み薬にするには改良が必要と考えられている。チームは受容体に直接働いて高い効果が期待できる薬剤の開発を目指している。

※アデイポネクチン

脂肪細胞から分泌されるタンパク質の一種で、糖代謝に関係するインスリンの働きを高めたり、炎症を抑える作用があるとされる「善玉」ホルモン。脂肪細胞が肥大すると分泌されにくくなるため、ある種の糖尿病やメタボリック症候群の背景にあると考えられている。日本人の40%はアデイポネクチンの分泌量が低下しやすい体質だとの報告もある。



「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。

リウマチの原因

慢性関節リウマチは、手足の指や膝などの関節がこわばり、痛み、変形する炎症反応で、国内の患者数は約 60 万人とされています。

その強い自覚症状に悩んで見える方や、「ひよっとして私も慢性関節リウマチなんじゃないか」と不安になっておられる方も多いと思います。

今回はそんな慢性関節リウマチに関連した話題を提供したいと思います。

現在までの所、慢性関節リウマチは、膠原病と呼ばれる一群の疾患群などと同じく自己免疫性疾患と考えられています。正確には原因不明なままの病気なのです。

今回、そんな慢性関節リウマチの発症原因の解明や、新たな治療方法あるいは治療薬の開発につながる実験結果が日本から報告されました。

この実験結果は、大阪大学生命機能研究科の長田重一教授（遺伝学）らが行ったマウスによる実験で確認されました。

平成一八年十月二十六日に発行の英国科学誌ネイチャーに発表された論文で、慢性関節リウマチの発症には、自死した細胞などの不要な DNA が引き金になって起こる可能性が高いという内容のもの。

体内では常時細胞は入れ替わっており、不要になった身体の細胞が自発的に死んだときや、赤血球ができるときに DNA の「ごみ」が発生する。

これらの「ごみ」は、最終的に白血球に含まれる酵素で分解されることになる。

今回の実験では、生まれた直後からこの酵素を働かなくして、これらの「DNA のごみ処理」ができないマウスを作ることにも成功した。

この「DNA のごみ処理」ができないマウスは、生殖可能になる二カ月目頃から指先に異常が現れはじめ、八カ月目にいたるところには数十匹のマウスのほとんどが手足や足首、肘、膝など複数の部位に関節炎を起こすようになった。

ヒトの慢性関節リウマチでは炎症に関わる情報伝達物質がたくさん分泌されている。長田教授は今回の実験結果を基に、処理できない DNA をためこんだ白血球がこれらの情報伝達物質を作り出し、慢性関節リウマチを起こすと見ている。

原因不明の疾病の原因が明らかにされたとき、それまでとは根本的に異なる画期的な治療法が見つかったりすることは過去に多く経験されています。

今回の実験結果が難病である慢性関節リウマチの画期的な治療法あるいは治療薬の開発につながることを大いに期待したいと思います。

平成十八年十月二十六日 朝日新聞



「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。

長寿型遺伝子

これまでにも、この一病息災では「ヒトの寿命と職業の関係」(第1巻十四号)であつたり、「百寿者」(第1巻十七号)の話題であつたりと長寿関連の話題を何度か取り上げてきました。

また、さらに「ヘイフリック限界」(第2巻二号)においては、ガン遺伝子とも関連するとされる遺伝子複製プロセスの自己限界説など若干の遺伝子の話題についても取り上げてきました。

今回は、長寿者の方の遺伝子特性に關係した話題を一つ取り上げてみたいと思ひます。

最近の遺伝子研究の急激な進歩の結果、様々な疾患の有無によつて遺伝子構成が異なつてゐる場合が多く発見されてきました。今回はそんな中の一つと考えられるインシュリン受容体遺伝子の話題についてです。ここで、インシュリン及びインシュリン受容体について少し補足説明しておきます。

「インシュリン」

インシュリンは胃の裏側あたりに存在する膵臓から分泌されるホルモンのような物質です。

「インシュリン受容体」

インシュリン受容体は、細胞表面に存在し、この膵臓から分泌されるインシュリンと結合して血液中のブドウ糖を正常に利用できるようにする受け皿のようなものと言えます。この受容体の機能といわゆる生活習慣病との間には強い因果關係があると考へられています。

さらに、このインシュリン受容体遺伝子にはいくつかのタイプが存在する事がすでに知られてゐます。(こういう状態を遺伝子多型と呼びます。)

百寿者の中でもさらに特別高齢な百五才以上の方のグループと、それ以外の一般の方のグループの間で、このインシュリン受容体遺伝子のタイプを比較してみたところ、長寿者のグループの方が特定の型の遺伝子を持つてゐる傾向が強いことが解つてきました。

この特定の型と表現されている遺伝子がいわゆる「長寿型遺伝子」で、それ以外のいわゆる「通常型遺伝子」とは異なつた特性と分布を示していることが今回の検討で明らかになつてきました。

これは、慶応大学・理化学研究所・東京都老人総合研究所の共同研究グループによる研究成果として発表されました。

この、いわゆる「長寿型遺伝子」、以前から動物においては各種知られてゐましたが、ヒトにおける報告は非常に珍しいと言えます。

「長寿型遺伝子」と「通常型遺伝子」の

相違点はまだ未解明なのですが、この発見を契機に長寿型遺伝子の機能に相当する治療法が見つかる事で「通常型遺伝子」の持主であつても百寿者と同じく長生きすることが可能にある可能性が見えてきます。



「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思ひます。この言葉を聞くと病氣と縁が無い理想的な姿のように思ひます。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、「過去に大きな病氣をした事がない」のではなく、「病氣は存在したけれど症状が出なかつたか気付かなかつたので見つかつてゐなかつた」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ひ持つていた方が、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つた造語です。結構氣に入つてこの15年間使ひ続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあつて、この言葉をタイトルに採用しました。

一病息災

解りにくい医学用語Ⅱ

分かりにくい医学用語についての代表的な誤解例を取り上げるシリーズの第2弾です。(ちなみに第1弾は第3巻24号で「腫瘍」と「抗がん剤」を取り上げました。)

第3回目として選んだのは「イレウス」。「イレウス」という言葉自体を聞いたことのない方が多いと思います。それぐらい極めて専門性の高い言葉であり、ほとんどの人にとっては馴染がないと思います。

誤解例

1. 腸内容物の通過が過度に亢進した状態。
2. 腸の壁にできる小さな袋状の突出した部分。
3. 過去に腹部手術を受けたことがある人には起こらない病気。

どうですか？
1から3まですべて間違いなのですが、何となくもつともらしい説明に聞えませんか？

正しくは以下のような説明になります。

正解

「腸の一部が詰まって、食べたものやガスが通らなくなっている状態。」と言い換えることもできますし、以前から使われていた言葉で表現すると、「腸閉塞」も同じ状態を説明できる言葉です。

ただし、この場合もやはり医学用語は理解困難であることに変わりありませんので、理解できないところはかかりつけ医にでも聞いてみて下さい。

第4回目は「潰瘍」。

誤解例

1. 良性であることを意味しているのがんの心配はない。
2. 十二指腸潰瘍はがんに変化することがある。

3. 胃潰瘍の場合はそのほとんどが自然に治る。
1から3まですべて間違いなのですが、何となくどこかで聞いたような気がしませんか？

正しくは以下のような説明になります。

正解

「潰瘍は粘膜や皮膚の一部が炎症を起してくずれ、できた傷が深くえぐれたようになった状態」と表現されます。胃潰瘍や十二指腸潰瘍以外にも皮膚潰瘍なども存在します。

漢字の語源としては、「潰」はくずれる事を意味し、「瘍」はからだの傷やできものを表すことから、たとえば潰瘍形成型のがんといった使い方もあります。

「潰瘍」

は、そのものを病気の名前だと誤解している人が多いので、病気の状態を表していることを理解していただきたいと思えます。



「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。

熱中症とは・・・

人間は、環境によって体温変動するカエルや魚などの変温動物とは違い、24時間周期で36℃～37℃の狭い範囲内に体温を調節することができる恒温動物です。体内では生命を維持するために多くの営みがなされていますが、そこに関係する代謝や酵素の活性からみて、この温度範囲が最適の活動条件となるのです。

私たちの体では、代謝や、運動や体の営みによって常に熱が産生されますが、同時に私たちの体には異常な体温変化を抑えるための効率的な調節機構も備わっています。暑い時には、自律神経を介して末梢の血管を強制的に拡張させることで皮膚に多くの血液を分布させ、外気への直接の「熱伝導」を増加させて体温低下を計ることができま

す。また汗をたくさんかけば「汗の蒸発」に伴って体表面から熱が奪われますから体温の低下に役立ちます。汗は体にある水分を原料にして皮膚の表面に分泌されます。このメカニズムも自律神経の働きにより調節されています。

これらの調節機能の幅を超えて、体内で血液の分布が変化し、また汗によって体から水分や塩分(ナトリウム等)が失われるなどの状態に対して、私たちの体が適切に対処できなければ、筋肉のひきつけ症状や失神(いわゆる脳貧血)への血流が一時的に滞る現象)を起こします。そして、「熱の産生」と「熱伝導」と「汗による熱の放出」とのバランスが崩れてしまえば、

体温が著しく上昇してしまいます。このような状態が熱中症です。このようでは、予防するにはどうすれば良いのでしょうか。

基本は簡単で、体内に熱を蓄積させない方法を考えることにつきます。列挙するならば以下の4点。

①まず暑さを避ける。②帽子をかぶったり、日傘を利用したり、服装を工夫する。③こまめに水分補給。④個人の条件を考慮して、無理に団体行動しない。

また、残念ながら熱中症が起きてしまった場合は、まずは風通しの良い日陰やクーラーの聞いている室内に避難すること、体全体をまず冷却することにつきます。

頸部・腋窩(脇の下)・鼠径(大腿の付け根、股関節部)のそれぞれの冷却は、その直下に豊富な血流量の血管が存在するため、効率的に血液を直接冷やすことができます。ここまでの処置をした上で後は救急隊に御願ひするのが最も安全です。

熱中症は死に至る恐れのある病態ですが、適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。

また、適切な応急処置により救命することもできます。

しかし、我国における熱中症の現状をみる限り、熱中症の知識が十分に普及してきているとは言えないでしょう。



「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。

台風シーズン到来2

毎年恒例の台風シーズンがやってまいりました。

今年は、春先から異常気象状態が続き、平成23年5月～6月にかけて、台風1号2号が太平洋上で消滅しないで本土近くまで接近してきたりました。

そんな異例づくしの年ですが、リスト形式に決定される台風のアジア名(台風のアジア名については第2巻第9号でも書きました。)は肅々と利用が進んでおり、この原稿を書いている時点ですでに第5号までは以下の命名がなされています。

アジア名	意味
第1号 クードー	雲
第2号 ソングダー	川の名前
第3号 サリカー	さえすの鳥
第4号 ハイマー	タツノオトシゴ
第5号 メアリー	やまびこ

平均的な1年間の台風発生件数は26個程度とされていますので、リスト形式で予定されている名称の30個分の一覧表を作成してみました。

命名国

アジア名

意味

香港	マリーゴ	山の名前
日本	トカゲ	とかげ座
ラオス	ノックテン	鳥
マカオ	ムイファア	すもも
マレーシア	マールボック	鳥の名前
ミクロネシア	ナンモデル	遺跡の名前
フィリピン	タラス	鋭さ

韓国	ノルブ	のろ鹿
タイ	クラーク	ばら
米国	ロウキー	男性の名前
ベトナム	ソウカー	さえすの鳥
カンボジア	ネサット	漁師
中国	ハイタン	野生リンゴ
北朝鮮	ナルガエ	つばさ
香港	パンヤン	木の名前
日本	ワシ	わし座
ラオス	マツツア	魚の名前
マカオ	サンヴェ	珊瑚
マレーシア	マーワー	ばら
ミクロネシア	グチヨル	うこん
フィリピン	タリム	鋭い刃先
韓国	ナービー	蝶
タイ	カーヌン	果物の名前
米国	ヴェセンティ	女性の名前
ベトナム	サオラー	動物の名前

実は、アジア名はこのサオラーまで使うと、当初制定された140個を使い切ります。ではその後はどの様に扱うかといえ、最初の名前に戻って再度この140個を順番に使用するようです。テレビのニュースや新聞記事には第何号としか表記しませんが、このアジア名、酒の席でちよっとした蘊蓄には十分と思われ



「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。

毛根で体内時計測定

この一病息災のシリーズの中で「体内時計」については何度か触れさせていたいただきましたので、記憶にある方も見えるかも知れません。

今回は、平成22年8月24日の朝日新聞朝刊に、この「体内時計」に関連した新しい話題を発見したので紹介させていただきます。

以下引用。

ヒトの毛根を使って「体内時計」のリズムを簡単に測る方法を、世界で初めて山口大学などの共同チームが開発した。身体のリズムを正確に把握して投薬の時間帯を調整することなどにより、睡眠障害や高血圧などの治療への鷹揚に役立つという。米国アカデミー紀要(電子版)で発表した。

研究は、山口大学時間学研究所と佐賀大学医学部、ソニーの先端マテリアル研究所で取り組んだ。

山口大学の明石真教授によれば、体内時計は、人間が備え持つ、時間の経過に応じて体調を整える機能。全身の細胞にある特定の遺伝子(時計遺伝子)の活動によって体温やホルモン分泌などを調節し、約24時間の周期で睡眠や活動を繰り返すよう、体内のリズムを整えている。

体内時計のリズムについては従来、血液や皮膚を使った測定法はあったが、結果にばらつきがあり、高精度で簡単な測定法が求められていた。明石教授や佐賀大学の野出孝一教授らの共同研究チームは、鮮度のよい細胞が簡単に採取できる体毛に着目。

毛根の時計遺伝子の活動で生じるリボ核酸(RNA)の量の増減から、体内時計のリズムを測ることに成功した。

この方法を使った実験で、朝寝坊の人が普段より4時間早起きするよう生活習慣を変えると、それに合わせて体内時計も調整されることがわかった。また、早朝6時から9時間働く「早番」と午後3時から9時間働く「遅番」を、1週間単位で交互に繰り返す不規則な生活の人は、体内時計と実際の生活が一致しにくくなり、慢性的な「時差ボケ」状態にあることも判明したという。

明石教授は「体内時計を正確に把握すれば、患者の体のリズムに合わせることで、より効果的な時間に投薬するなど、医療の向上につながるほか、労働環境改善の参考にもつかえる。」と話している。

簡単に体内時計の変動が計測できる様になれば、現在問題とされているいくつかの疾病、具体的には早朝高血圧・シフトワーカーの方の高血圧治療、さらには日内変動の大きいタイプの高血圧の方の降圧剤の使用方法が大きく変化する可能性があると思われる。少しでも早い実用化が望まれるところです。



「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。

ダイエット飲料で腹囲6倍

ダイエット飲料水を好んで飲まれる人は少々怖い話題を一つ提供します。

ダイエット飲料水を一日2本以上飲んでいる人は、飲まない人に比べて腹囲の増加が6倍に達することが報告されました。

米国テキサス大学サンアントニオ健康科学センターのシャロン・P・フオーラー氏らにより、2011年6月24日から米国サンディエゴで開催された米国糖尿病学会で発表されました。

以前から、カロリーをうたうダイエット清涼飲料の消費は、肥満やメタボリック症候群および糖尿病の発症増加と関係していると言われてきました。演者らはこれらの関係を検証するため、サンアントニオ長寿高齢化研究(SALSA)の参加者を対象として、ダイエット清涼飲料の消費が腹囲に及ぼす影響を調べてきました。

腹囲は内臓脂肪の指標であり、また糖尿病や心血管疾患、癌および他の慢性疾患の主たる危険因子として広く使われているもの。

対象はSALSA参加者で登録時にダイエット清涼飲料の消費に関するデータを収集できていた384人。これを1日当りのダイエット清涼飲料の消費量ごとに、0本、0.5本未満、1本未満、2本未満、2本以上の5群に層別化して解析が行われた。登録時から平均3.6年間隔で3回の経過観察を行ない、身長、体重、腹囲およびダイエット清涼飲料消費量について追跡し、

データは共分散分析(ANCOVA)を用いて解析し、性別、登録時の腹囲、年齢、人種、教育水準、地域、余暇時の運動、糖尿病、喫煙状況および経過観察期間で補正された。

約10年間追跡した結果、ダイエット清涼飲料消費群は腹囲が 2.11 ± 0.33 cm増加していたが、非消費群では 0.76 ± 0.24 cmの増加にとどまっていた。また、ダイエット清涼飲料消費量と腹囲の変化の間には正の相関関係が認められました。(解りやすく翻訳すると、多く飲む群ほど腹囲が増えました。)

各群で比較すると、毎日2本以上消費する群では腹囲が4.74 cm増えており、飲まない群の6倍にも達していました。

今回の解析結果をもとに、演者らは「加糖飲料の消費を減らそうという努力がダイエット飲料の消費拡大につながるが、これは事実である。しかし、今回の検討結果は、ダイエット飲料の消費拡大に思わぬ落とし穴があることを示した。」と結論づけています。

その上で「カロリーを減らすためにダイエット炭酸飲料の消費を促すことは必ずしも賢明な対策とは言えない。カロリーはゼロかも知れないが、もたらす結果は期待通りではない」などと指摘している。



「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。

笑い健康法

みなさん、最近思いっきり笑っていますか？

「笑いは百薬の長」とも言うのだから、さすが、この笑いという行動、ナチュラルキラー細胞を活性化させる効果があるそうですね。

このナチュラルキラー細胞（以下NK細胞）は、体の中にある特殊な細胞で、免疫力に関係しています。

生まれながらに備わっている免疫の事を**自然免疫**と呼び、生後に備わってくる免疫を**獲得免疫**（あるいは**適応免疫**）と呼んで区別しますが、この両方が協力することで私たちの体は細菌やウイルスのような感染症やガンと戦うことができるように作られているのです。

NK細胞の正体は、自然免疫の中で中心になって働くリンパ球の一種です。

この細胞が適応免疫に対して指令を与える事で免疫力を十分に発揮させる重要な役割を担っています。

つまり、NK細胞の活性化とは免疫の活性化そのものであり、感染症やガンの予防または治療効果の増強につながるのです。

このNK細胞、年齢と共に増加するといわれています。ところが、実は15歳前後からは数は増えてもその勢いは衰えてくる性質を持っているようなのです。

そこで、NK細胞の衰えを防ぐ方法を考える事になるのですが、冒頭の「笑い」はかなり強力にNK細胞を活性化させることがわかっているのです。

それ以外にも、以下にあげるような生活習慣の修正はその衰えを補うと言われています。

（内容的には一般的な生活習慣病の予防と代わり映えしませんが）

- ①禁煙（喫煙はNK細胞の大敵）
 - ②飲酒は「適度」に
 - ③良質な睡眠と適度な運動
 - ④ストレスをためない
 - ⑤体温を下げない
 - ⑥薬や抗生物質を乱用しない
- 免疫力は自分で自分の体を守る大事な要素です。

家族みんなで大笑いして、家族全員のNK細胞を活性化させましょう。

ちよつと元気がないときでも意識的に「笑い顔」を作ると良いようです。

私たちは「楽しいから笑う」と思っていますが、逆に「笑っているから楽しくなる」という側面もあります。笑い顔を作ると脳で快感ホルモンが分泌され楽しい気持ちになってくるといふ実験報告があります。意識的に作った笑い顔でもNK細胞は活性化されます。

笑い顔の方が自分も周囲も気分が良くなります。笑顔が足りないなと思ったら口角をぐつと持ち上げて笑い顔を作ってみて下さい。



「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。

恐怖を記憶する遺伝子

この遺伝子は別名「パニック発作遺伝子 (Panic Attack Gene)」とも呼ばれています。

これは第15番染色体に見つかった「DUP25」と呼ばれる重複配列の事で、この遺伝子によって恐怖や不安を押える働きのあるセロトニンの働きが弱められる事から恐怖を抱きやすくなるそうです。

発見の契機になったのは、バルセロナ大学の医学分子生物学センターのザビエル・エステイビル博士の研究チームが実施したパニック障害、外出恐怖、対人恐怖の患者を持つ家族を対象にした遺伝子調査。

この調査の結果、患者のいる家族の構成メンバーではその90%において、第15染色体のある狭い部分に遺伝子異常が発見され、その部分では遺伝子が二重複写されていました。

この第15番遺伝子に出現する異常がこれら家族に特有のものでは無い事を証明するために、家族とは血縁関係が無い神経症患者70人についても同様の調査をしたところ、驚いたことに97%もの高率でこの遺伝子の二重複写が確認されました。

これに対して、これらの恐怖に関連する疾患に無関係な一般の人について同様の検討を加えた結果、この二重複写を持つ確率はわずか7%程度しかありませんでした。

エステイビル博士はこの遺伝子をDUP25と命名しました。

この、二重複写になった遺伝子の部分には60個以上の遺伝子が含まれており、そ

のうちの23個の遺伝子についてはすでにその機能が同定されています。

これらの遺伝子は神経細胞間の伝達、相互作用をコントロールするタンパク質を生産する遺伝子である事から、1種類か2種類のタンパク質が多すぎるとストレスに対して脳の過剰反応を引き起こすのであると研究者達は考えています。

このDUP25遺伝子が神経症発症に大きく関与しているのは間違いないのですが、この遺伝子を持つているからといって必ずしも神経症を発症するわけでもないという事実も判明しています。

これらの疾病の発症には環境因子も大きく影響するため、この二重遺伝子を持つていても発病しない場合が多いと研究者達は考えており、事実、家系内に神経症患者のいるDUP25遺伝子保有者の20%の人が神経症を全然発症していない事も解っています。

現在、研究チームはDUP25遺伝子の中のどの遺伝子が実際に神経症を発症させるのかの研究しています。

これをもし特定する事ができれば、その遺伝子を抑えるか、あるいはその遺伝子から生産されるタンパク質を抑制する薬を開発することができるかも知れません。

ただし、これが実現するためには更に5年〜10年もしくはそれ以上の歳月が必要であると思われ



「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。

鰻の卵で世界初の快挙!

日本人の鰻好きは世界的にも有名で、この記事を読まれている方の中にも鰻が大好きという方は比較的多いと思います。

そんな鰻に関する話題は、過去に第2巻第19号「土用の丑の日になぜ鰻?」でも扱っていますが、今回はそんな鰻の出生の謎に関する話題を一つ提供したいと思えます。

元々、ウナギの幼生や仔魚はマリアナ諸島沖で何度か捕獲されており、その近くに産卵場所が在ることが想定されておりましたが、今回、天然のニホンウナギが海で産んだ卵が世界で初めて日本の研究チームによって発見されました。

現場は、予想通りのマリアナ諸島沖。発見したのは、東京大学大気海洋研究所の塚本勝巳教授や水産総合研究センターなどのチーム。

2011年2月1日付けの英国科学誌ネイチャーコミュニケーションズ(電子版)に報告されました。

2009年5月に、調査船で大型のプラントネットを引いたところ、ウナギと見られる複数の卵が入っていた。DNA鑑定によって31個がニホンウナギの卵と確認され、いずれも受精卵で、直径は平均1.6mm程度だったようです。

従来の研究結果から、受精卵が孵化するまでの間、海中に卵の形で漂うのはわずか1日半とわかっていました。また、ニホンウナギの耳石の分析等から、産卵が新月の頃に行われると推定し、チームはその時期

に合わせて集中的に調査しました。今回の受精卵の発見は新月の2日前と、ほぼ予想通りのタイミングでした。

世界に存在するウナギ19種・亜種のうち、天然の卵の発見は初めてという快挙。現場海域は水深3km〜4kmで、海山が立ち並ぶ領域で、ニホンウナギの卵が捕れたのは、深さ200mまでの比較的浅い場所だった。

過去の仔魚・稚魚の発見は水深150m前後であることから、深い海の比較的浅いところで産卵され、その後徐々に上昇しながら孵化する可能性が高い事がわかった。塚本教授は「かつては深い海の底で産卵すると考えられていたが、実際にはかなり浅かった。」と話す。

同センターはウナギを卵から育てる「完全養殖」の研究を進め、2010年春に成功したが、稚魚が生き残る確率が低く、大量生産ができないために事業化のめどが立っていないかった。

今回の調査で卵が見つかった水深や水温塩分濃度などのデータは、ウナギを飼育下で卵から効率よく育てる上での重要なヒントとなり、完全養殖の実用化を加速することになりそうだ。

平成23年2月2日朝日新聞・中日新聞



「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。

女王蜂の秘密？

皆さん蜂蜜はお好きですか。今回はその蜂蜜を集めるミツバチにまつわる話題を一つ。

ミツバチのコロニーは一匹だけの女王蜂と数万匹の雌の働き蜂、さらに少数の雄の3種類で構成されており、産卵するのは女王蜂だけに限定されています。この女王蜂が産んだ卵のうちで、未受精卵は雄に、受精卵は雌になります。

また、雌になる受精卵のうち「王台」と呼ばれる特別な巣に生み付けられた一匹だけが、働き蜂の作りだすロイヤルゼリーを食べて女王蜂になります。この女王蜂、一見してわかるほど大きく、働き蜂に比べて体長は1.5倍、寿命は約20倍とされています。

この女王蜂誕生の秘密に挑戦した方がみえます。

ミツバチの幼虫を女王蜂に成長させるタンパク質を特定したと、富山県立大学の鎌倉昌樹講師が平成23年4月24日付で英国科学誌ネイチャーの電子版に発表されました。

ミツバチの雌の幼虫は大半が働き蜂になり、働き蜂がつくるロイヤルゼリーを摂取した一匹だけが女王蜂になる事がわかっているが、その詳しい仕組みについては謎のままであった。

鎌倉講師は、セイヨウミツバチのロイヤルゼリーの成分分析を行い、含まれるタンパク質の量と女王蜂になる個体数に相関関係があることが確認できた。

その上で、複数のタンパク質を個別に抽出して幼虫に投与して比べたところ、「ロイヤラクチン」というタンパク質だけが成長促進ホルモンの分泌量を増やし、女王蜂化を促していることを突き止めた。

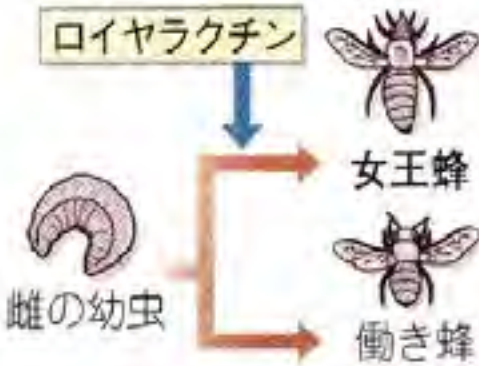
さらに、ミツバチとは種の異なるショウジョウバエにこの「ロイヤラクチン」を投与した場合でも、体長や産卵数が増えることも確認できた。

「ロイヤラクチン」は種を超えて、生物の形や大きさに変化を及ぼすことを明らかにした。

今後は愛知県の養蜂家と連携して、研究室で成長させた女王蜂が、働き蜂のいる巣箱で本来の役割を果たせるか実験する予定。養蜂業の効率化にも役立つ可能性のある大きな発見と見られます。

平成23年4月26日 中日新聞

女王蜂への成長



「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

タコには足が無い？

いきなりのタイトルに驚かれる方もあるかも知れませんが、タコには足がありません。

我々がいわゆる足と違ってみている部分は腕にあたります。

今回はそんなタコに関する話題を一つ提供したいと思います。

「森の賢者」と言えば、一般的にはフクロウ・・・。

では「海の賢者」と言えば？。イルカ？、それともクジラ？、イエイエ、知能が高いことで知られているタコが一番でしょう。

比較的最近の話題では、サッカーのワールドカップの勝利国占いで有名になったドイツのタコも思い出されると思います。(残念ながら死んでしまったようですが)

えっ、無脊椎動物のタコが!!と思われるかもしれませんが、無脊椎動物だからこそ、地形に合わせて体型を変えることができ、体の色や形を様々に変化させることによって同一種内でコミュニケーションを取っている可能性があるともいわれています。

その上、タコの眼は極めて精巧にできており、虹彩も角膜もレンズもあって、像が網膜に映る部分は脊椎動物と変わらないところで、無脊椎動物の中では、最も脊椎動物の眼に近いとされています。

この他、形を認識したり、問題を学習して解決したりすることができるようにでもあり、例えば、密閉された容器に入った餌を

眼で認識し、蓋を開けて餌を取り出すことができるというからすごいですね。

また2009年12月15日に、オーストラリアの研究チームが米科学誌「カレント・バイオロジー」に発表した内容によると、太平洋西部に住むタコの一つのメジロタコは、素早く移動できないため捕食者に弱いのですが、そんな自身の身を守る術として、半分に分かれたコナツツの殻の間に身を潜めたり、殻を持ち歩いていざという時のシェルターとして利用しているとか・・・。

このことは、無脊椎動物が道具を利用する初めての事例だそうで、本当にタコは賢いようですね。

ところで、実際に数えた事はないのですが、タコ吸盤は足(正確には4対の触腕で、タコには足がない)一本に対しておよそ250個、一匹には約2000個もあるとか。筋肉の収縮で吸い付くように作用し、器用に動き回るので、何とも奇妙な賢者ですね。



「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。

食べられてしまう系外惑星

これまでも「消えた第 9 惑星」(第 2 巻第 7 号)や、「冥王星刑天体」(第 3 巻第 5 号)などで宇宙についても触れてきましたが、今回は消えてゆく星についての話題を一つ提供したいと思います。

北京大学の研究者などから成る国際チームは、主星である恒星に「食べられてしまう」系外惑星の存在を発表した。

同チームは 2010 年 2 月 25 日、主星である恒星の強力な引力によって、その周りの惑星の質量が吸収されているとの研究成果を発表した。

主星に「食べられてしまう」現象が確認されたのは、地球から約 600 光年離れた駆者座の恒星「WASP-12」の周りを回っている系外惑星。

この系外惑星は 2008 年に初めて発見され、「WASP-12b」と命名されています。質量は木星の約 1.4 倍もあり、主星からわずか 350 万 km 離れた距離を周回していて、表面温度は 2500 度にも達する、いわゆる「ホット・ジュピター」に分類されている。

同チームの発表によると、主星の引力や熱によって、「WASP-12b」は毎秒あたり約 60 億トンの質量を放出し、主星に吸収されている。ただ、放出された質量は直接吸収されるのではなく、主星の周りで一旦は円盤を形成する。

そのため、「WASP-12b」の公転軌道が楕円形になっているという。

また、主星にあたる「WASP-12」は現在約 20 億歳程度と推定されていて、約 1 億年以内に赤色巨星になるものと考えられるが、「WASP-12b」が、現在のままの速度で質量の放出を継続した場合には、主星が赤色巨星として膨張するよりもかなり前、具体的には 1000 万年以内に全質量が無くなり、惑星ごと消滅してしまふと推測されている。

系外惑星が恒星に飲み込まれてしまう現象を証明したのはこれが世界で初めて。

そんな壮大な宇宙の出来事を想像しながら夜空を眺めてみるのも豊かな時間の使い方と言えるかも知れません。

なお、今回の研究成果は科学雑誌「ネイチャー」2010 年 2 月 25 日号に掲載されています。

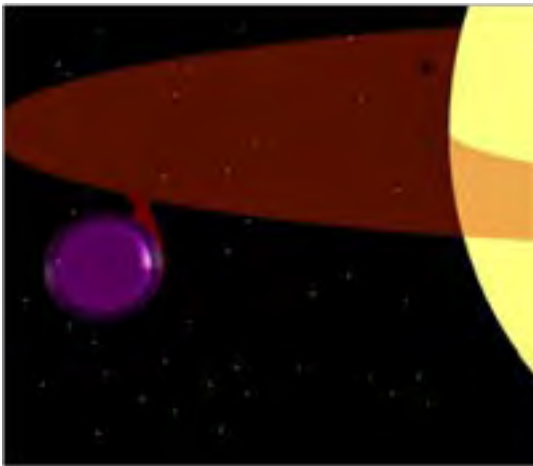


Image credit: Peking University

「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。

恐怖遺伝子

脳が恐怖を感じるメカニズムが明らかに
なってきました。

ある遺伝子をなくすと恐怖を感じなくなり、また、脳の中で恐怖を押える働きをするセロトニン・トランスプター量の量は遺伝子のタイプによって異なり、少ない人は恐怖を感じやすくなってしまふのです。

このセロトニン・トランスプター遺伝子こそ、恐怖をコントロールする遺伝子＝恐怖遺伝子と呼べるのでしょう。

体内では、セロトニンの90%は消化管8%は血小板の中、2%は脳内にあります。セロトニンの作用としては、①感情、食欲の抑制(不足⇨気分障害⇨うつ、不足⇨満足感の欠如⇨快楽行為持続⇨肥満) ②消化管の調整(不足⇨便秘、過剰⇨嘔吐) ③睡眠覚醒のリズムの調整(メラトニンはセロトニンから作られる。不足⇨昼夜逆転)

④生殖、体温、呼吸、運動などの調整(女性の場合、女性ホルモンがセロトニンに影響。排卵前後が最も多く体長良好で、生理前・更年期・産後に急減することからイライラ、過食、のぼせ、夜間覚醒などの症状が出現⇨うつ)が主。

このセロトニンは脳の中心にある縫線核で必須アミノ酸のトリプトファンを原料にビタミンB6、ナイアシン、マグネシウムなどから合成されますが、非常に微量である為、分泌されたセロトニンは再吸収されて、リサイクルされます。

その再取込みをするのがセロトニン・トランスプターと呼ばれるタンパク質です。

セロトニン・トランスプター遺伝子は第17染色体に存在しますが、発達障害者の脳内ではセロトニン・トランスプター密度の低下が報告されています。

このセロトニン・トランスプターには長いL型と短いS型などの遺伝子があり、これは塩基の繰返し回数の違いに由来するもので、長いL型は16回、短いS型は14回、XL型は18回又は20回繰返し戻します。

このS型は「不安を感じやすい」「悲観的」で(心が)「傷つきやすい」遺伝子と言われています。

遺伝子は両親から半分づつもらいますが、このセロトニン・トランスプター遺伝子の場合には、遺伝子型は「SS」「LL」「SXL」「LXL」「XLL」の6通りが現われます。

東洋人ではこのS型は8割ほどが持つていて、残りほぼL型、白人ではS型4割L型6割と言われています。

恐ろしいことに、この「傷つきやすい」S型遺伝子は、日本人の98%が持つているのだそうで、いふなれば日本人は繊細で傷つきやすい民族と言えそうです。

しかも、日本人は遺伝子型では「SS」が最も多く、「XLL」はほぼ皆無と言われています。

多民族国家のアメリカでみると、S型は6割程度しか持つていないと言われているので、いかに日本人にだけ、異常にS型が多いかというのがよくわかります。



「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。

無くて七癖 (その 1)

皆さん、それぞれ色々な癖をお持ちだと思います。今回と次回はそんな癖のお話。すべて当てはまるかどうかは別にして思い当たる節の多い内容なので紹介させていただきます。

- ①早口で喋る
- ↓興奮しやすい
- ↓自分をコントロールされるのが嫌い
- ↓嘘をついている

普段のんびりとした口調の人が急に早口になったとしたら、そこには何か後ろめたいことがあると思つてよいそうです。また、常に早口な人は、相手に口を挟まれるのが嫌いな人が多いと思われま

- ②必要以上に礼儀正しくお辞儀をする
- ↓相手と深く関わりたくない
- ↓視線を合わせたくない

「あの人、礼儀正しい人ね…」なんて評判のあの人、もしかしたら他人との接触を絶っているだけかもしれない。世の中には「殷勤無礼」なんて言葉もありますから。

- ③貧乏ゆすりをする
- ↓なにごとにも完全でない気がすまない
- ↓不安が高まりやすい
- ↓情緒不安定
- ↓飽きっぽい

常にイライラしているのが伝わってきますよね。

このタイプの人と交流を深めるには、常に新しい情報を提供してあげることが必要だと思われま

- ④髪の毛をいじる
- ↓わがまま
- ↓欲求不満
- 愛する人とのふれあいを求めています。
- 女性がこのしぐさをしたら、相手に心を許している証拠だと
- 一種のマスターベーション効果もあるそうです。

⑤頭の後ろに手をやる

- ↓警戒心が強い

照れたときに頻繁に行われるしぐさと思われがちですが、他人の接近を拒否する方向に向かう、警戒心が強く働いている状態であることが多いそうです。

- ⑥頬杖をつく
- ↓頭の回転が速い
- ↓騙しやハッタリが通用しない
- ↓相手の話の内容に退屈しているときや、遅々とした状況に絶望しているときに多いと思われま
- こういう人には理論立てた話をする必要があります。

いかがでしたか。みなさんも自分にも当てはまるクセがかなりあったのではないかと思います。これらを参考にして、第一印象と本当の性格が違った…なんてことのないように慎重に相手を選びましょうね。

「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。

無くて七癖 (その 2)

今回は、前回からの引き続きで癖のお話です。

無くて七癖とはよく言ったもの。たいていの人が自信の気づかぬ癖をお持ちのようです。

たとえば、警察官は、容疑者の取り調べに当たって、その証言の真偽を見極めるのに、まずは当たり障りのない会話から、その容疑者の癖を分析するそうです。

⑦ まばたきが多い

↓ 気が小さい

↓ 不安や緊張を感じている

↓ 自信過剰

基本的にプライドが高い人によく見られます。

自身が注目されたいという気持ちだが、心の窓である目元を強調しようとするそう。

このようなタイプの方に対しては、自尊心を傷付けるような発言は禁物です。

⑧ 上目づかいが多い

↓ 甘えん坊

↓ M 人

誰かに頼りたいと考えている甘えん坊タイプ。

みなさんのご想像通り、比較的女性に多いようです。

一般的に、受動的な心理状態のときによく出現する行動パターンだそうです。

⑨ 眉毛を触る

↓ 本心を隠している

「眉に唾をつければ狐や狸に化かされる」という由来から生まれたと言われる。

「眉唾」なんて言葉もありますからね。

「眉毛」と「嘘」の関係は意外と深いようです。

⑩ 足を組む

↓ 威厳を保ちたい

↓ 居心地が悪い

女性が頻りに足を組みかえているときは、退屈しているサインだから要注意。

また、歪んだカラダを均等に保とうとバランスを取っているとの説もあるとか。

⑪ 腕を組む

↓ 警戒心が強い

↓ 自信がない

不安や緊張を隠すためのものと、他人を寄せつけないという気持ちとのふたつがあるそうです。

どちらにしても、このしぐさがなくなれば、あなたはその人の警戒心を解いたことになるでしょう。

前回と今回で 11 種類の癖について触れてみましたが、ご自身にも当てはまるものがかなりあったのではないかと思います。

これらを参考にして、第一印象と本当の性格が違った…なんてことのないように慎重に相手を選びましょう。

また、自分を分析することで、自身の見え方が変わったりもします。

また、自分を分析することで、自身の見え方が変わったりもします。

「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。

長寿遺伝子が肥満にも影響

この一病息災では、今までにもいくつかの長寿遺伝子の話題を提供してきました。

(第1巻第十四号「ヒトの寿命と職業の関係」・第1巻第十七号「百寿者」・第4巻第五号「長寿遺伝子」)

今回の話題は、そんな長寿遺伝子の世界にも人種差が存在することと、この違いが人種による肥満の程度の差をある程度説明できることです。

寿命を延ばす働きのある遺伝子(いわゆる長寿遺伝子)が特定の型をしている場合肥満になりやすい傾向があることが、名古屋大学大学院医学系研究科の丹羽利允教授濱嶋信之教授らのグループの研究によって突き止められた。

米国医学雑誌「トランスレイショナル・リサーチ」に近く掲載される。

以前から知られていることですが、肥満型の遺伝子は白人に多く、日本人には少ないとされています。

丹羽教授はこの研究結果について、「白人に比べて、日本人が比較的肥満になりにくい体質であることを示唆する研究結果」と話している。

この研究グループは、健康診断受診者、千二百七十九人について、いわゆる長寿遺伝子として知られる「SIRT1」の遺伝子の型を調査し、体脂肪率と遺伝子型との関係について比較検討した。

その結果、長寿遺伝子「SIRT1」の特定の場所にGアレルと呼ばれる因子を二

つ持つ型の人の場合には、この因子を持たない人に比べると体脂肪率が平均で3.3%高くなった。

同じ遺伝子の別の場所にAアレルという因子を二つ持つ型だと、この因子を持たない人に比べると、体脂肪率が1.5%高くなった。

今回判明したこれら2種類のパターンについては、日本人に比べ、白人において頻繁に現われている事も解った。

この「SIRT1」と呼ばれる長寿遺伝子は、サルやラットの試験で寿命を延ばすことが確認されており、具体的には、摂取する食事のカロリーを制限すると活発に動き出すことが知られている。

(中日新聞 平成23年5月7日)



ということ、白人に比べて日本人の方が、同じ食事療法を行った場合、より効果よく効果が現われるはずなのですが、そのためには、やはりまず最初に摂取カロリーのコントロールが大事であるのは普遍的な事実でしょう。



「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。

飲酒に「麻薬」効果

様々な疾病で当院における治療を受けておられる方々の中にも、アルコールのお好きな方は老若男女を問わず結構多いものと思われれます。

日本では、古くから「酒は百薬の長」ともいわれて親しまれている各種アルコールですが、元々日本人は遺伝的にはアルコールを分解する酵素が少ないとされています。したがって取り扱い方を誤った場合には、肝炎や脂肪肝などの肝障害など臓器障害も欧米人に比べると現われやすいと考えられています。

そのため、この一病息災においても、アルコール（あるいは飲酒習慣）にまつわる話題についてはかなり頻繁に扱っているような気がします。

良い機会なので、過去のアルコールあるいは飲酒習慣に関連した記事をまとめてみると、

第一巻第十八号「寝酒大国Ⅱ日本」

第二巻第十五号「般若湯」

第二巻第二三三号「般若湯と食道癌」

第三巻第九号「お酒好きの健康学」

第三巻第十号「お酒好きの健康学2」となります。

機会があれば、アルコール関連の記事をまとめて読んでいただくのもおもしろいかも知れません。

さて、今回は何となく罪人扱いされることの多いアルコールですが、飲酒がなぜ快感を与えるのかというテーマをまじめに研究した成果についてのおもしろいお話です。

以下は平成24年1月12日中日新聞の記事の転載です。

人が酒を飲むと、快感を感じる脳の部位に、麻薬のような効果がある神経伝達物質「エンドルフィン」が放出されることを、米国の研究チームが発見、1月11日付の米科学誌に発表しました。

過度に飲酒する人に限っては、さらに特定の部位でもエンドルフィンが放出され高揚感が得られていました。

チームは「なぜ酒が人を気持ちよくさせるのか、初の直接的証拠。アルコール依存症の治療薬につながる成果」としています。

チームは、過度に飲酒する13人と正常な12人を対象に、飲酒前後の脳を陽電子放射断層撮影（PET）で検査。飲酒により全ての人の脳で、快感に関わる部位にエンドルフィンが出て、量が増えるにつれ楽しいと感じる気持ちが増しました。

過度に飲酒するグループはこれに加え、目の上にもあり、快感に関わる別の部位の「眼窩前頭皮質」でもエンドルフィンが放出され、より高揚感が大きくなりました。

チームは、過度に飲酒する人はアルコールによってより快感を得られやすいように脳が変化している可能性を指摘しています。

将来的にはアルコール依存症の治療に役立つ可能性も考えられる発見として注目されています。



「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。

