

医者はどこに消えた？

医師は減っているのか？

日本の人口10000人当たりの医師数は2・0人。これはOECD(経済協力開発機構)諸国の中では30カ国中の27位最低レベルの数時。最高はギリシャの4・9人、フランス・ドイツは3・4人、アメリカは2・4人といった具合いで、先進国の中では日本は医者が少ない部類の国にはいるといえそう。

医師不足は何故起きたか？

医師不足の最大の犯人は「国」。国は昭和57年に医師数の抑制方針を閣議決定している。戦後進めてきた「1都道府県に最低1医科大学を設置」する政策が軌道に乗ったことが閣議決定のきっかけとなった。その後「医師数が増加しつづける」と将来的に国民が病院潰けとなり国家財政を破綻させる懸念が出る「いわゆる「医療費亡国論」と呼ばれる理論で、行財政改革を推進する支柱の一つとなった。一方で医師過剰による過当競争を心配した日本医師会も医師数抑制に理解を示してきたという経緯もあった。平成9年にも将来の人口減少を見越して医師数の「削減継続」が閣議決定されている。厚生労働省の言い分としては、「日本の医師数は約28万人。死亡」や引退する人をのぞいても毎年35000人、40000人程度増加し続ける。医者が不足しているのではなく偏在しているにすぎない」だった。では何故今になって不足するのか。また、何故、医師数が増えているにもかかわらず、「患者受け入れ拒否」や

「産科閉院」などの深刻な現象が起きているか。その矛盾は数字のまやかしによるもの

みるべきだ。

「医師免許を取得した『医師総数』と、実際に現場で働いている医師数は異なる」事を理解して欲しい。

問題は医師の片寄り？

「医師の偏在」を考える上で大きなポイントは2つ。厚生労働省の統計によると、人口10万当たりの医師数は最多の東京都で264人。一方、青森・岩手・岐阜といった各県では軒並み160人台しかないのとは対称的だ。地方でも郡部に行くときらに医師不足は進んでおり「地域の偏在」と呼ばれる。

こうした問題に「診療科の偏在」が加わって事態を複雑にしている。具体的には「産科」「小児科」「救急」などは緊急性が高く命に関わる分野のため医師は私生活でも制限を受け、さらに「医療過誤」のリスクも大きい。新たに医師の道を選ぶ世代は特にその傾向が強く、本来最もマンパワーを要求する診療科の医師が不足してしまいそれを穴埋めしている内に疲弊して病院勤務を辞める医師が急増している。

「医局制度」の功罪

「地域の偏在」や「診療科の偏在」について以前は「医局制度」というものが緩衝帯となり、必要な場所へのマンパワーの供給源となっていたが、これも厚生労働省の思惑によって崩壊してしまった今、この流れを止めることは可能なのだろうか。悪い側面もあった「医局制度」だが、ここにきて見直す良い機会ではなからうか。

「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」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。

ワクチンに見る地域格差

インフルエンザ予防接種の費用に関するさまざまな地域格差が、病院検索サイト運営するQLife(キューライフ)による「インフルエンザ予防接種の費用実態」に関するインタネット調査で分かった。全国3000人の医師が回答をよせた。

同調査によると、全国の平均費用は大人(1回目)が3066円、子供の1回目・2回目がそれぞれ2622円・2379円だった。地域別に価格差が存在し、東京都や神奈川県など首都圏は高く、地方は安いという地域格差が見られた。最も平均費用の安かったのが大阪府。大人が2629円、子供の1回目・2回目がそれぞれ2179円・1671円となった。QLifeでは理由を不明としており、「結果はあくまでも参考値」とコメントしている。

さらに、今回の調査では、病院と診療所との間にも差異が認められた。

大人の場合、病院で3168円、診療所で2945円。子供の場合、病院での1回目・2回目はそれぞれ2702円と2379円。診療所の場合で1回目・2回目がそれぞれ2525円・2160円になった。

いずれも診療所より病院の方が100円〜数百円程度高めの設定。このように接種医療施設によっても較差が認められた。

価格の分布については、大人の場合、最上価格帯は3000円台で、全体の30%以上を占め、その前後の2000円・4000円台が10%以上を占めた。

全体では1000円台〜6500円台と1回の接種で5000円以上の開きがあることが分かった。

子供の場合も、1回目で病院の2702円に対して診療所では2525円、2回目についても病院が2379円に対して診療所は2160円となっており、診療所より病院の方が100円〜数百円程度高めであった。

さらに1回目より2回目の平均費用の方が病院で323円、診療所で365円安く設定されていた。QLifeは1回だけ接種すればよい大人と異なり、医療機関が子供には2回の接種を奨励しているため「医療機関が2回目を受けやすい価格設定にした」と分析している。

さらに、今回の調査では、全回答の5%の病院が、家族全員接種割引や2回セット割引、10月予約の「早割」など、何らかの割引制度を設けていることが分かった。元々、自費診療で価格設定は任意であるため、以前は1回5000円〜7000円とかなり法外な価格設定の医療機関も存在したものの、昨今の競争激化により価格破壊に近い現象が起きていることがはっきりした。

医療機関側の立場としては、価格を下げることによる非定期受診者の増加と業務量の増加、さらにはワクチンそのものの原価と、注射器や針、さらには消毒のコストまで計算すると、価格競争においても自ずと限界があり、以前からの開業医の先生のような予防接種による利益は期待できそうにないと言いうことになりす。

「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。

野生桜 遺伝子に乱れ

そろそろお花見シーズンも最盛期を迎えようとしています。そんな桜にも遺伝子汚染の危機が迫っているようです。

以下は09年2月2日の朝日新聞夕刊からの抜粋です。

花見や緑化用に移植されたソメイヨシノの花粉で、近くに自生する野生の桜が交雑して、遺伝子汚染されていることが、環境省研究班の調べで分かった。

生物は地域ごとに独自に進化して、その地域にあった有用な遺伝子を受け継いでいる。遺伝子が混じること、病気や気候への適応力に影響が出かねない。研究班は来年度、適切な樹木の移植方法に関する指針を作成する。

研究班メンバーの向井謙・岐阜大教授らは05・07年、岐阜や静岡の公園や山でヤマザクラ・オオシマザクラ・エドヒガンなど野生の桜計216個の種子を集めて遺伝子を調べた。

すると、13%に相当する29個の種子からソメイヨシノの遺伝子が見つかった。

反対に、ソメイヨシノも別の桜の花粉で結実していた。種子129個の約半数から、半径約200mにある桜の遺伝子が見つかった。ソメイヨシノの根元では交雑した種子が芽吹いていた。今後、芽吹いた種が子孫を残せるかどうか調べる。

ソメイヨシノは成長が早いものの、病気に弱い性質がある。野生の桜は樹齢100年のものもあるが、ソメイヨシノの寿命は60年程度と短く、また、苗は一代限りで

増やされたクローンのため、別の遺伝子が混じっても供給には影響は生じない。向井教授は「今後、ソメイヨシノを、地域固有の野生桜が自生する地域に植える場合には、注意が必要になるだろう。」と話している。

研究班代表の津村義彦・森林総合研究所室長によると、ブナも地域ごとに遺伝子に違いがあり、別の地域に植えると、気候が合わず、枝先が渴れることが分かったという。このため、ブナ・ヤマザクラなどで地域ごとに遺伝子型が違うことを地図で示し、適正な移植、緑化の方法を定めた指針案を作成する。

07年に定められた国の第3次生物多様性国家戦略でも、交雑による遺伝子汚染は「遺伝的構造を乱す」として、無計画な移植・移入をしないよう求めている。

植物以外にも、ゲンジボタルでも西日本と東日本では光の点滅の間隔が異なり、交雑すると繁殖にも影響が出かねないという。これらの結果は09年3月に盛岡市で開催される日本生態学会で発表される予定である。

ちなみにソメイヨシノとは江戸末期から明治初期に江戸の染井村に集落を作っていた造園師や植木職人達がエドヒガン系の桜とオオシマザクラを交配させて作った園芸品種で、現在の代表的観賞用桜である。



「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。

② 摂取過多は効果無し

「カルシウムをどれだけとればいいのか」米ハーバード大学の研究者たちがウェブサイトに情報を載せています。

カルシウムの摂取量と大腿骨頸部骨折の關係についての海外調査を集めた解析が昨年報告されました。

米国では成人に推奨されている1日摂取量は1000〜1200mg（日本人は600mg）なのですが、カルシウム摂取量が1000mgを上回る女性と、500mg程度の女性を比較した場合では骨折のリスクは殆ど変わらなかつたようです。

日本では、最近カルシウム摂取量が1日350mg未満の女性で骨折リスクが高いと報告されています。

これらのデータを見る限りあまり少ないのは良くない。でも、多ければ良いわけでもないらしい。

実際問題として、牛乳をたくさん飲むのは効果的かどうか。

1日コップ2杯以上牛乳を飲む女性と、週に1杯以下の摂取量の女性を比較した米国の調査では、骨折リスクに差異は認められませんでした。この調査は牛乳が「有害だ」とする説明に使われたことがあります。その根拠になりそうな記述もありませんでした。

東京大学の佐々木教授たちが40〜55歳の女性を対象に調査した結果、乳製品などの摂取が多い食習慣の人よりも、野菜や果物の摂取が多い食習慣の人の方が骨密度が高めという傾向が認められたと報告して

おられます。これら結果からも、カルシウムをたくさん取れば有効とはならないことが見て取れます。

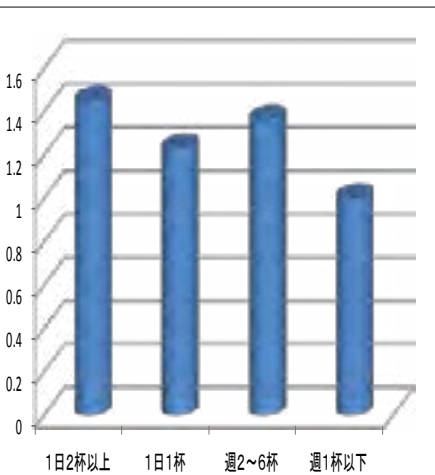
実際の所、骨にとって必要なものはカルシウムだけではなく、カリウムやマグネシウム、ビタミンK、さらにビタミンDも必要です。これらの栄養素は野菜や果物に多く含まれており、実際には「カルシウム単独の力としては、実はそれほど強くない」と佐々木教授も述べておられます。

やせすぎや、運動不足、お酒や塩分、さらには蛋白質の取りすぎも問題がありよくありません。

骨を丈夫にするにはカルシウムだけに頼るわけにはいかない。その他の栄養素もバランスよく取るように心掛けましょう。

平成20年12月8日の朝日新聞「食の健康学」の記事より。

牛乳摂取量と大腿骨頸部骨折のリスク



「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。

冥王星型天体

2 年も前の事になりますが、第 2 巻 7 号に書かせていただいた「消えた第 9 惑星」の話。

かすかに憶えて見える方もあるかと思いますが、その内容は、2006 年の国際天文学連合 (IAU) の総会において、要はアメリカ人が唯一発見し、それまでは太陽系第 9 惑星として扱われていた「冥王星」が以後は惑星としては扱われなくなり矮惑星あるいは準惑星と呼ばれるようになるという話でした。

今回は、その続編となるような話題です。国際天文学連合は 2008 年の総会において、惑星の基準を満たさない準惑星のうち、「冥王星」など、「海王星」よりも外側に存在するものを「冥王星型天体 (プルートイド)」と呼ぶ事を決定しました。

現時点で、この「冥王星型天体」に分類されるのは、今のところ「冥王星」と、さらにその外側にあつて「冥王星」よりも大きい「エリス」の 2 つだけのようです。たとえば、火星と木星の間にある小惑星帯に存在している準惑星の「セレス」はこの定義に該当しない事から「冥王星型天体」には入らないとされています。

国際天文学連合は 2006 年の総会で、太陽系の惑星の定義を明確化。「太陽の周りを回り、充分な質量を有するため球状で軌道近くに他の天体 (衛星を除く) がいない天体」と定義しました。

この定義に外れることから、それまで

は太陽系惑星の一つと数えられていた「冥王星」は定義上は惑星と見なされなくなり、「エリス」や「セレス」と共に準惑星に分類されることとなりました。しかしながら、太陽系の外縁部に存在する「冥王星」や「エリス」と、小惑星帯の中に存在する「セレス」とでは、その天体としての成り立ちが全く異なると考えられており、同じグループに分類することを問題視する声が上がっていました。

今回の国際天文学連合総会の決定で、明確に分類する事が可能になりましたが、我々が学生時代に習った「水金地火木土天海冥」は「水金地火木土天海」+「冥王星型天体 + 準惑星」と細分化されることになってしまいました。

前回も書きましたが、人類の知識が深まる分、憶えなければいけない要素も増え続ける事になり学生さんは大変になりそうです。



「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

メスはオスより強いのか？

怪我をしたときの処置に対する反応や、ワクチン摂取時、あるいは採血や点滴施行時の印象から、女性は、男性に比べると一般的に痛みに対して強い傾向があるように思うのは私だけででしょうか。私自身の感想としては、出産というとんでもなく危険な行為をやつてのけることができるのは驚異ですらあると思います。

今回は、そんな男女間の違いについて、記憶力と女性ホルモンの関連の話題を一つ提供したいと思えます。

以下は平成21年4月10日朝日新聞夕刊の記事からの引用です。

メスはオスよりも記憶障害に強い。

こんな研究成果を、理化学研究所脳科学総合センターのチームがマウスを用いた実験で示した。

女性ホルモンの「エストロゲン」が脳の血液循環をよくして、短期記憶力を改善する働きをしているという。

平成21年4月9日付けの米科学誌「プロスワン」に発表した。

脳科学総合センターチームは、脳内の神経の情報伝達に関わるアセチルコリンという物質を働かなくさせる事で、血液循環の悪いマウスを作り、脳への影響を電子顕微鏡などを用いて解析した。

すると、オスは血流の低下とともに、脳の神経細胞の隙間を埋めている細胞が膨張して、神経細胞の突起が萎縮。迷路を使つ

た短期記憶のテストをしたら、学習能力が落ちていた。

ところが、同じ条件の実験で、メスの方には異常データが現れなかった。

同チームは、この実験結果から、メスの卵巣から出るエストロゲンが関与しているのではないかと推測。

脳の血流の低下で記憶力が落ちたオスに対してエストロゲンを投与したところ、血流が回復して、神経細胞の突起の萎縮も回復を示した。さらに、迷路のテストの結果でも、通常のレベルに回復した。

理化学研究所脳科学総合センターの山田真久ユニットリーダーは、「女性の脳は生まれながらにして環境変化に強いことを示している。神経の突起の萎縮が起こる仕組みなどを解明して、脳機能を改善させる薬の開発に役立てたい。」と話している。

生命の神秘とまでは言わないものの、女性の方が長寿であったりする一つの要素と考えられる。



「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。

健康食品のリスク

「健康食品のリスク」というと、医薬品による有害事象と同様、健康食品による直接的な健康被害を連想しがちですが、健康食品には医薬品とは異なったりリスクが隠れていることを認識しておく必要があります。それは何故でしょうか？

医薬品を投与するかどうかは専門家である医師の判断にゆだねられますが、健康食品を利用するかどうかは医療の素人である一般の人が判断します。

「健康食品は食品だから良いのではないか」と言われるかもしれません。

しかし、一般の食品であれば、食べてみておもしろいかまじいとか、自分の感覚で判断することができますが、健康食品を摂取する人たちは、おいしいから食べるわけではなく、健康や病気の治療に何らかのプラス効果を期待しているのです。

健康食品を選択し、摂取すること、それはセルフメディケーションの一つともいえますし、自分に対して医療行為を行っているともしえるのです。

しかしながら、多くの人たちは、そこまで深く認識しているわけではなく、身近な情報の中から自分にとって良いと思われる健康食品を安易に選び、摂取しています。期待通りの効果が得られるのであれば、問題ないのですが、健康食品の現実はそのなにごくはありませぬ。

一般の人が入手できる健康食品に関する情報の殆どは広告情報であり、客観的な情報が極めて少ないのが現状で、医療・医学

に詳しくない人たちが、偏った情報を元に判断し、摂取している、それが健康食品の現実なのです。

新聞紙上への医療過誤の記事が掲載されるたびに、一般の人は医療に対する不信任感を募らせます。

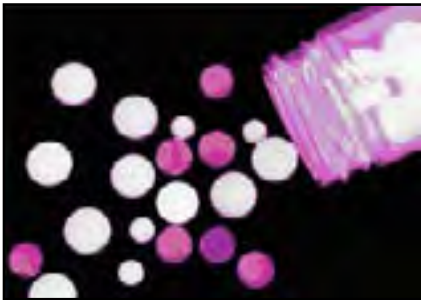
悪質な一部の健康食品販売者は、医療に対する不安感を煽ることによって、「通常の医療を受けなくても健康食品で病気が治るのではないか」という誤解を抱かせます。

金沢大学の竹原和彦皮膚科教授はその著書「アトピービジネス私論―皮膚科医による検証」（先端医学社）で、人の不安につけ込んだアトピービジネスを批判しています。がんをはじめとした多くの病気でも同じような健康食品ビジネスが広がっているのです。

一般消費者や患者さんに提供する誤った情報は、健康食品に対する過大な期待を呼び、その結果、通常の医療を受ける機会を失わせることとなります。

しかも、効果が証明されていない健康食品に多額の費用をかけるなど経済的な問題も引き起こします。

このように健康食品のリスクを考える場合は、医薬品のリスクを考える場合とは別の視点が必要になるのです。



「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。

新型インフルエンザ

いささか旧聞に属しますが、今年の春は新型インフルエンザに振り回されました。日本では選挙を控えた政治的パフォーマンスも手伝って、少々狂想曲的過剰反応が見られました。

またそれによって、ニューヨーク・タイムス等の海外メディアからは「日本人は異常に清潔好き」と揶揄されるまでに至りました。

現在は沈静化したかに見えますが、今後流行の第2波に冷静に対処する為、現在判明している新型インフルエンザの特徴を整理しておきたいと思えます。

今年の年初に話題になつたのは鳥由来の「強毒性」インフルエンザでしたが、実際の発生は豚由来の「弱毒性」のものでした。

この豚由来のインフルエンザ、実は米国内の豚には13年前にはすでに似たようなウイルスが存在しており、さらに異なる豚インフルエンザの遺伝情報に加わった可能性が高い事が判明しています。

また、「スベイン風邪」の後に短期間流行した「ソ連かぜ」の原因ウイルスがH1N1型として知られており、今回の新型ウイルスとの関係が注目されています。

この話題に関連しているのですが、1957年以前の出生の方の一部は今回の新型インフルエンザウイルスに感染しにくいと言われており、過去に似たような型のウイルスが流行した可能性を示していると考えられています。

インフルエンザが他の感冒性疾患と比べ

て問題にされるのはその極めて強い伝染性と毒性によるのですが、今回の新型インフルエンザを検討している委員会の見解としては、当初「伝染性」は極めて強いとされていましたが、その後の国内患者発生後の動向から判断すると一般的な季節性インフルエンザと同程度のようです。また、「毒性」については、日本国内での死亡例は認められないため確定的ではないものの、発生源とされるメキシコのデータから致死率0.4%程度と類推されており、これは季節型インフルエンザと比べるとやや高い程度であるため、予想されていた「強毒性」型に比べると随分とおとなしい性格です。

今後の展開を予測すると、ウイルスの専門家によればいくつかのパターンが想定されるそうです。

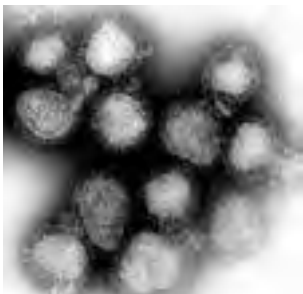
① 従来の季節型インフルエンザが流行する。

② 新型インフルエンザが主流となる。

③ 新型インフルエンザと従来の季節型が混在。

④ 南半球を巡る間に新型インフルエンザが「強毒性」型に変異する。

最後の④のパターンはもっとも避けたいところですが、少なくとも「うがい」と「手洗」は有効であることが分かっていますので普段から意識して実施するようにしましょう。



「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。

お酒好きの健康学

お酒はほどほどにとは言うけれどつい飲みすぎてしまうもの。

この、ほどほどに飲んで気持ちいいと感じる【ほろ酔い】にも個人の基準があります。

お酒は、ほどほどに、とはいっても、ほどほどの量って？

皆さんは「ほどほど」と感じる【ほろ酔い】の適量をどのくらいと感じていますか？

実はこの「適量」に関して一つの目安があります。

厚生省の実施する健康づくり運動「健康日本21」では、適度な飲酒量を純アルコール換算で208g/日としています。これはビール中瓶で1本、日本酒で1合、ワイングラスで2杯、ウイスキーではダブルで1杯に相当します。

これを適量とする基準は、医学調査を基本とし「お酒を飲む人の死亡率が、飲まない人に比べ下がっている酒量」とのこと。

(*実際飲酒量と死亡率とを比較すると、少量飲酒でよい効果があることがわかっています)

なるほど、あくまで毎日飲む場合の平均ですがこの程度の量であれば、体に害を及ぼすことなく健康的に飲めるといえるわけですね。

「毎日飲まず時々飲む」、あるいは「その程度の量だと何ともない」という人は次の数値を参考にしてみてもいいでしょう。健康日本21では、「多量飲酒」を純ア

ルコール換算で60g/日以上(ビール中瓶で3本以上に相当)としています。

また血中濃度と飲酒量を示す資料では【ほろ酔い】となるレベルを40g/日以上(同2本)とし、これを体温、脈拍・呼吸数が上がる、身振りが早くなるといった体に変化の生じる時期としています。

さて皆さんの気持ちのよいと感じる【ほろ酔い】レベルと比べていかがでしょうか？

もちろんアルコールの分解能力には個人差があります。アルコールに関して肝臓が強い弱いと言いますが、これは肝臓で働く酵素の処理能力の違いによるもの。

アルコールは胃や腸で吸収され肝臓で分解されますが、この時働く酵素の処理能力に個人差があるので。

分解する能力の弱い人がいくら訓練しても飲めるようにはなりません。

強い人はたくさん飲んでも大丈夫かといえ、統計上では日本酒に換算して毎日5合以上のアルコール量を10年以上摂る大飲家は、間違いなくアルコール性肝硬変になるという結果が出ています。

肝臓は「沈黙の臓器」といわれるごとく、飲めるから、なんともないからと

いつてもやはり油断は禁物なのです。



「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。

お酒好きの健康学・その2

今回も前回に引き続きお酒に関する話題です。

前回、適度な飲酒量について、一般的なほろ酔い加減の状態と純アルコール換算で20g/日程度とお話ししましたが覚えておられるでしょうか。

このアルコール量を実際の飲料に換算すると、

- ①ビール中瓶で1本、
- ②日本酒で1合、
- ③ワイングラスで2杯、
- ④ウイスキーではダブルで1杯に相当します。

今回は量の問題とは別にその取り方についての話題を提供したいと思います。

では、まず第一に体にやさしいアルコールの取り方とは？

それにはまず自分の適量を知ること。そしてその量とペース配分を守ることが第一です。

肝臓が一度に分解できるアルコールの量は、個人差はあれ誰でもある程度決まっています。

(1時間に日本酒にして0.3合程度がめやす)

ちよつと飲むペースが早いかなど思ったら、間に水やお茶に汁物、おつまみを食べるなど、量やスピードを調整するよう心掛けたいものです。

またお酒に加えて、おつまみを食べ過ぎましては内臓脂肪の蓄積につながります。

お酒をおいしく飲むために、「お酒に合うおいしい物を選んで食べましょう。」

一品一品の量は少なめに「お酒」と「おつまみ」双方に美味しいと思えることが大事です。

当然のことですが、一気に飲みや暴飲暴食は危険。

自分のほろ酔い加減を知りそれをストップのサインと心得ましょう。

お酒は「ほろ酔いで百薬の長を目指す」

そこそがお酒好きの健康の秘訣です。でもちよつと飲みすぎたかなと思つたら、

例えば酔いの原因であるアセトアルデヒドの分解にも効く、さつぱりとしたハチミツレモンなどが良いでしょう。

レモンのクエン酸は疲労回復にも役立ちます。

二日酔いには水分補給が必要なので、胃にやさしく、かつ水分の摂れる雑炊やおかゆなどもいいですね。

いずれにせよ二日酔いには、

- ①胃腸を休ませる、
- ②水分を補給しかつミネラルバランスを整える、
- ③疲労回復

とといったことが必要なの

です。

お酒好き

そ、お酒を飲む前後の体調にも気を配りたいものです



「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。

新型インフルエンザ 2

今年の春から夏にかけて話題になった新型インフルエンザに関連して、ある生物学者の話を聞く機会がありました。

そのお話によると、新型インフルエンザ発生の遠因は、実は人間の側にあるとも言えるそうです。

要は、一ヶ所に多くの豚や鶏を集めて家畜として飼う方法自体が、新しいインフルエンザウイルスを発生させる温床になっている可能性が高いとの考え方です。

感染力の強いウイルスは、細胞内でものすごいスピードでコピーを繰り返して、増殖していきます。

このコピーを繰り返す課程で突然変異を繰り返していくのですが、新しい種類のインフルエンザウイルスの発生は、その急速な増殖のプロセスで別の種類のインフルエンザウイルスが従来型に入り込んで起こるいわばコピーのミスによるものがほとんどと考えられています。

今年問題になっているH1N1型の新型インフルエンザウイルスも豚型+ヒト型+鳥型+豚型の複数の遺伝情報を保有していることがすでに証明されています。

同じ場所にたくさん豚や鶏がいればいほど、新型ウイルス発生の可能性は高まると考えた方がよさそうです。

それを聞いて連想する話題がありました。豚や牛、鶏の権利についての扱いの相違です。

日本では「家畜の権利」といっても、あまり反応できないと思いますが、北欧のス

ウェーデンはこの「家畜の権利」に本当にうるさい国だそうです。

例えば食肉処理場に送られる豚が快適なコンディションで輸送されているかどうか、スウェーデンでは大問題として取り上げられます。

スウェーデン国外のことであっても、たとえばある国で牛が十分に動きが取れないような狭い牛舎で飼われていたりすると、それが報道された途端、その国の畜産品の不買運動が起きたりするそうです。

鶏についてもしかり。スウェーデンで売られる卵はパッケージに、どのような環境にある鶏から産まれたものであるのか、きちんとした表示があるようです。

具体例としては、「地球に優しいエコロギー卵」、「外への出入り自由卵」、「十分なスペースの室内卵」といった表現で、値段もそれぞれ違うようです。

家畜だけではなく、もちろんペットの権利もおろそかにされません。

「飼い犬を6時間以上家に置き去りにしてはならない」と農業局からのお達しが出されているほどです。

もしも、世界中のすべての国がスウェー

デンと同じように

家畜の権利を大切にしていれば、新型インフルエンザ

も案外発生していなかったかもしれないと考えるのは考えすぎではないと思えます。



「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。

食塩 1g 減らしたら？

食塩摂取を 1g 減らすことができたら何が期待できるでしょう。

大規模な疫学研究や臨床研究によって食塩の過剰摂取が高血圧の発症、維持、進展に重要な役割を果たしていることは広く認められています。

実例を少し挙げると、

①食塩摂取が十日で 1g に届かないヤノマ族では高血圧患者は 1% 以下。加齢に伴う血圧上昇がマイナス。

②食塩摂取が 1日 3g 程度のケニアでは高血圧患者が 5%、加齢に伴う血圧上昇は十年で 2.3 と上昇。

③これらの極端に塩分摂取の少ない地域を除いた平均では、食塩摂取量が約 10g に上昇し、高血圧患者は約 18%、加齢に伴う血圧上昇は十年で 5 程度と悪化することが証明されます。

日本ではどうかというと、1950 年代には 1日 30g 程度の塩分摂取があり、1990 年代には 1日 12g 前後まで低下。その後は一時 10g 程度まで減った時期もありますが、最近では男性 12g、女性 10g 程度になってきているようです。

下の図は一日あたりの塩分摂取量と収縮期血圧の関係を各国のデータを元に並べた物で、比較的きれいに相関していることが見て取れます。

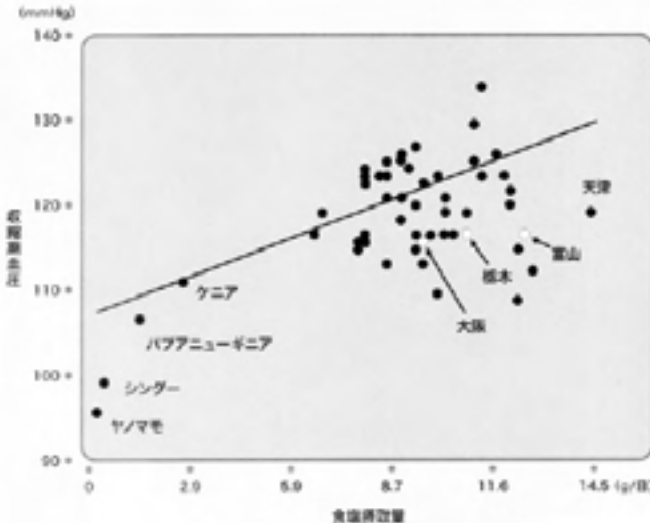
血圧から見ると、塩分摂取量以外にさらに問題なのは塩分感受性です。

食塩摂取が増加しても血圧が上がらないタイプのヒト（これを食塩抵抗性と呼

びます）と、減塩増塩に対して反応しやすいタイプのヒト（これを食塩感受性と呼びます）がいることはすでによく知られています。

この塩分感受性は加齢・性別（男性より女性）・人種差（白色人種より有色人種）で高まるほか、肥満度の上昇・糖尿病・腎疾患。血漿レニン値の低値・レニンアンジオテンシン系遺伝子多型に関連して上昇することが知られています。

総じて日本人は塩分感受性に関しては不利な人種と考えられますので、やはり塩分摂取は重要な食事療法と言えるでしょう。



「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。

飲むヒアルロン酸？

最近TVコマーシャルで一日中見ることの多い物の代表が「飲むヒアルロン酸」ではないでしょうか。

数多くのメーカーがこぞって販売し、それぞれのTVコマーシャルで、服用経験者が効果の程を得意げに伝えていますが、少なからずとも一度や二度はご覧になったと思います。

今回はそのヒアルロン酸についての話です。

ヒアルロン酸はグリコサミノグリカンと呼ばれるムコ多糖の一種で、その分子量は数百万にもおよぶきわめて大きな高分子の物質です。

皮膚や関節、眼の硝子体などの主な構成成分となっており、生体内では細胞接着や細胞の移動などを制御していることが知られています。

実際に臨床の現場でも医薬品として利用されていますが、その利用形態は局所への注射等による直接投与だけと言っても良いでしょう。

一般的には白内障治療の補助剤（眼内注射剤）、核膜上皮障害治療剤（点眼剤）や、関節機能改善剤（関節内投与剤）として使われています。

また、ヒアルロン酸は高い保湿性があり、肌の含有量は加齢とともに大きく減少していくことから、化粧品成分としてもよく用いられます。

最近では、こうしたヒアルロン酸の効果（関節痛を和らげる）あるいは「美肌効果

がある」を経口摂取で得ようと「飲むヒアルロン酸」を含んだ健康食品あるいはサプリメントが数多く販売されています。ただし、経口摂取したヒアルロン酸が本当に必要なところに到達するかどうかを考えるとその効果はかなり疑わしいと言わざるを得ません。実は、経口摂取した場合のヒアルロン酸の効果に関してはいわゆるエビデンス（効果が確認できる証拠のようなもの）はほとんどありません。

ヒアルロン酸の基本構造はN-アセチルグルコサミンとグルクロン酸の二糖単位が連結した構造となっており、そのままの形では吸収されないのです。

経口投与の場合には、少なくともアミラーゼによる分解を受けるためそのままの形では吸収されないことから、注射による局所投与や、点眼剤による直接粘膜への投与のような効果は得られるはずがないのです。

例えるならば、頭髮を食べたら毛が生えてきて脱毛症が治ると言っているような物です。

逆に、経口投与による安全性については確立されているとは言いがたい。特に妊婦や授乳中の服用は厳に慎むべきでしょう。



「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。

正しいカイロの使い方

当初は暖冬と言われていましたが、新年を迎え、季節は新春とはいえ今や厳冬期。毎朝寒さが身にしみる毎日、通勤通学の方は、これからしばらく寒さと闘わなければなりません。さらに受験の季節でもあり、大抵の方は使い捨てカイロを持参して受験に挑みます。

寒さを凌ごうと厚着をすれば、着込んだ服も重くなつてしまい疲れやコリの原因となつてしまいます。

ただ、張る部位によつて温まり方が違うということがあまり意識せずに張っていることが多いのではないのでしょうか。

低温やけどには注意が必要なこととはもちろんですが、今日は、どこに張れば効率的に体が温まるかというお話です。

まず最初に一番単純な話から。体の中で寒く感じやすい場所を温めれば寒さは和らぎやすいということです。

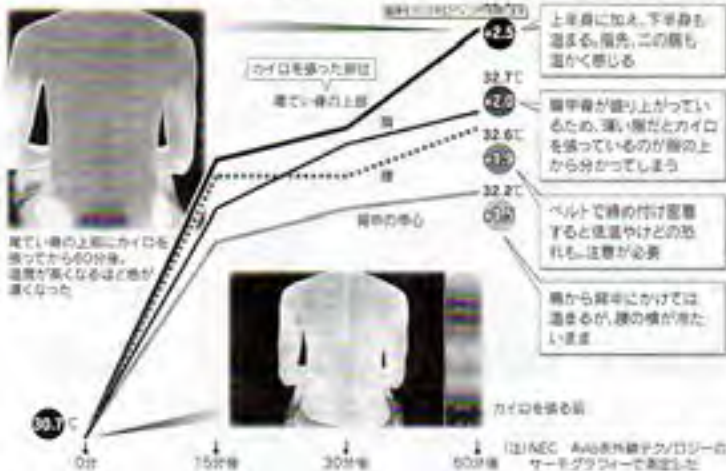
それでは、特に寒く感じるのはどこでしょう。それは皆さんが経験済みの通り「首と背中」です。

この中で首は服で覆うことが難しく、直接カイロが張れたとしても低温やけどがこわい場所です。

以下の新聞記事では、肩、背中の中心、腰、尾底骨の上部の4か所にカイロをそれぞれ張つて体表温を測定する実験をしています。

結論としては、尾底骨の上部に張るのが一番効果的という結果です。

体表の温度、どう変わった



その理由は、尾底骨の上部には、冷えに効く仙骨というツボがあるということ。仙骨自体は腰とお尻の間にあるハート形で、温めることで自律神経が活性化し、血流が良くなるということ。*カイロは開封後1時間ほどで温度が安定し、体を温める効果が高まるといわれています。

平成22年1月9日 日経新聞より

「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。

究極の花粉尘対策

極端にひどかった昨年（平成 21 年）の花粉尘を覚えておいででしょうか。

今年の花粉の飛散量は昨年との比較でも 5 割〜4 割の 10 年間の平均との比較でも 3 割〜4 割かどうかと言われており、昨年のようなひどい状況にはならないようですが、花粉が飛ばせばその量の多少に関わらず自覚症状が出てしまうのが花粉症。辛い時期の到来という意味では例年と代わりがありません。

さて、そんな花粉症対策の基本は、やはりまず花粉を減らすこと。マスクをしたり外出前後に部屋に入る前に体全体から花粉をはたき落としたり、あるいは空気清浄機で花粉を除去したり。ともかく花粉を減らすことが最大の目標となります。

そんな時にこれこそ究極のスギ花粉対策と考えられているものが新聞記事になっていました。

究極の花粉尘対策として神奈川県自然環境保全センター（厚木市）が取り組んできた「無花粉スギ」が順調に育ち、苗木を出荷し始める事になりました。

天皇皇后両陛下が出席され、同県秦野市などで今年 5 月に開かれる予定の全国植樹祭でお披露目される事となった。

担当者は「何とか実用化のレベルまで来た。種子からの無花粉スギの出荷は日本初ではないか」と手応えをつかんでいる。

同県の研究機関である同センターは 2004 年に発見した突然変異の無花粉スギの苗木と、在来の花粉が少ない品種を選び交配。この種子を横浜市戸塚区の苗生産農家

羽大喜久雄さん（48）らの畑にまき、問題なく種子が採取できるか研究していた。遺伝の法則上は、この種子からは無花粉

スギが 50% 生まれるはずだったが、種を作る課程で想定外の花粉が付着したようで、40〜60cm に成長した苗木のうち無花粉スギは 1/3 程度と理論値よりやや少なめそれでも、実用化に必要な量は何とか確保できた。さらにその無花粉スギの苗は、見ただけでは花粉の有無が分からず効率的な選別方法を探る必要にも迫られた。

こちらは雄花をペンチでつぶすと花粉があれば白っぽくなることが判明したため、一目瞭然の選別方法に羽太さんも「これなら選別に時間がかからない」と言う。

無花粉スギ種苗作成の確度を高める研究を勧める一方で、出荷は県内の種苗業者らで作る県山林種苗協同組合が担当している。選別した無花粉スギは、今後植樹祭で多くの人の手によつて植えられることになる。

同センターの斉藤央嗣さん（39）は「植樹祭までに間に合わせるのが目標だった。今後はより効率的に生産・出荷できるように話している。」と話している。

平成 22 年 2 月 15 日
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。

長寿大国日本!

平成二十一年の敬老の日は九月の4連休の2日目、九月二十一日日の月曜日でした。これとは別に、老人福祉法という法律により九月十五日は「老人の日」と定められており、厚生労働省は毎年この日に合わせて、全国のご長寿の方のデータを公開しています。

今年のデータは九月十一日に広く新聞にも公開されましたが、100才以上のご長寿の方の人数が史上初めて4万人を超えたことが確認されました。

以下は平成二十一年九月十一日の朝日新聞および中日新聞夕刊の記事からの引用を含みます。

厚生労働省は九月十一日、全国の100才以上の高齢者が九月十五日時点で4万399人になると発表しました。

前年の3万6276人から4123人(約1割)の増加により、初めて4万人台にとどきます。

100才以上の方の増加は三十九年間連続。性別では男性は三十九年連続増加して5447人(13.5%)、女性は三十九年間連続増加し、3万4952人(86.5%)。

また、今年度中に100才を迎える人は初めて2万人を超えました。

老人福祉法で「老人の日」と定められた15日を前に厚生労働省が発表した。同法が制定された1963年(昭和38

年)当時には153人だったが、1981年(昭和56年)には初めて1000人を超えた。初めて1万人を上回ったのは1998年(平成10年)で、わずかに11年で4倍を超える人数になった計算となります。今年の国内最高齢者は沖縄県在住の114才の女性(氏名非公表)。男性の最高齢は京都府京丹後市在住の木村次郎右衛門さん112才。

東海地方では愛知県1366人、岐阜県568人、三重県615人となっている。ちなみに、100才以上の人の割合を人口十万人あたりで比べると、都道府県別で最も多いのが沖縄県の67.44人で、37年間続けて1位を記録。次いで、島根県(66.21人)、高知県(61.45人)が多い。

最も少ないのが埼玉県の15.90人で、こちらも20年連続の最下位を記録。次いで、愛知県(18.45人)、千葉県(21.45人)、神奈川県(21.98人)など。今年度中に100才になる高齢者には、首相から祝い状と銀杯が贈られる予定となっている。対象者は、前年度より1835人多い2万1603人。銀杯は昨年度までの直径35寸(約10.5cm)から3寸(約9cm)とやや小ぶりになる予定で、その単価も6630円から5975円と1割程度割安になった。



「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。

肥満で時計遺伝子に異常

肥満の人は睡眠時無呼吸などの睡眠障害も伴うことが多く、色々な生活習慣病に關連していることはよく知られています。

今回、肥満の人は、体内時計を制御している時計遺伝子の機能に異常が存在するとの研究結果を、日本大学医学部などの研究グループが平成21年11月7日までにとめた。

この研究では、体重を大幅に減量することで、異常のあつた遺伝子機能も正常化することも確認された。

グループとしては、メタボリック症候群や糖尿病、肥満症などの治療に結び付く成果だとしている。

同大の上野高浩(うえの・たかひろ)准教授らは、代表的な時計遺伝子「ペリオド1」に注目した。

この「ペリオド1」遺伝子についてはこの「一病息災」の第1巻10号および第1巻24号でも少し触れさせていたのですが、一般的には視交叉上核に存在すると考えられており、体の外からの光刺激に対応してその活動レベルを変化させることが知られている。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る遺伝子で体内時計を司る多数の遺伝子の中の代表従って睡眠障害とも強く関係しており、メラトニンの分泌量などもこの遺伝子と関連していることがすでに分かっています。

この研究では、体重(kg)を身長(m)の2乗で割った体格指数(BMI)が25.

0以上の肥満男性12人(平均体重約91kg)と、25.0未満の肥満でない男性15人(同約64kg)とを比較検討した。

午前9時〜午後9時までの遺伝子の活性度を調べてみると、肥満でない男性は朝が活発であつたが、肥満の人はあまり変動が認められなかつた。

BMI30.0(体重約82kg)から24.0(約63kg)まで減量した30代男性の場合には、減量前後で遺伝子活性化のパターンが、前述した肥満パターンから肥満でないパターンに変わったという。

同准教授らのグループは、「肥満が原因で遺伝子の活性化パターンがおかしくなつた」ものと判断しており、「この遺伝子の機能異常によつて内臓脂肪の蓄積が促進され、脂質や糖質の調節もうまくできなくなるのではないか」との仮説を立てて、遺伝子の活性化パターンを正常にする物質を研究している。

時計遺伝子は、人を含む生物が24時間周期で生命活動のリズムを刻むのに中心的な役割を果たし、体内の脂質や糖質の調節にも関係する。これまでに10種類以上見つかつている。

平成21年11月9日 共同通信社



「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つ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。

エスカレーターは片側通行？

東京ではエスカレーターの左側に人が立つて、右側を歩く人が使っています。一方、大阪ではエスカレーターの右側に人が立っていて、時々間違ってしまうます。

名古屋市営地下鉄ではいつの間にか『中央に立つてベルトにつかまり、エスカレーター内で歩かないで下さい』というような内容の掲示や放送があり、結構なことかと思っております。

ということですが、読売新聞の以下の記事を取り上げてみます。

エスカレーターの片側は、あけないで乗るのが正解！？

都市部では、エスカレーターに乗ったとき、左右のどちらかに寄って片側を歩行者用にあけるのが暗黙のルールになっているようです。

ところが、読売新聞の発言小町を見てみると、「エスカレーターで歩くな！」とか、「急いでいるときは階段使え！」と感じている人が予想以上に多いことがわかります。意外に奥深いこの論争、いったいエスカレーターをどう利用するのがいいのでしょうか？

「階段を登れよ！！！！」という発言小町のトピックスに、平成21年7月19日時点で259本ものレスがついており、議論がヒートアップしていたようです。

トピ主の発言の趣旨は以下の通り。
明らかに横に階段があるのに、わざわざ狭いエスカレーターの片方を空ける必要が

あるものかどうか。

急ぐなら、階段を上りなさい。せこせこエスカレーターを歩いて上がったも、せいでいざいざ数秒しか違わないはずだし、私はゆっくりとゆったりとエスカレーターに乗りたいです。

確認はしていませんが、そもそもエスカレーターは中央に乗り、稼働中は歩いてはいけないはずではないのですか。みなさんどう思いますか。

レスでは、この意見への賛同表明が続々。歩く派（もしくは歩くのはOKの容認）との熱い議論が交わされているのですが、歩く派のなかでは、次のような内容の意見が多く見られました。

「本来、エスカレーターは大勢の人を速く運ぶためのものであって、片側は急ぐための人にあげておくのが常識。これって世界共通の慣例でしょ？」片側通行は歩く人・歩かない人の両者が共存できる合理的・利便性の高いマナーなのでは」とすでに常識として疑ってもない様子なのです。そもそもこの慣例はいつ頃始まったものなのかと調べてみれば、このサイトによると、1970年の大阪万博のときに外国の良いマナーを取り入れようという方針で始まったという説がある一方で、東京では1986〜1990年に放送されていたフジテレビの「なんてったって好奇心」という番組で「エスカレーターは、(急いでいる人のために) 右を空けるのが常識」として広まったという説が紹介されています。私個人の意見としては、安全のためにも歩かないというのが説得力があるような気がします。

「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。

エスカレーターの話Ⅱ

前回のエスカレーターの片側あけの話題の続編です。

エスカレーターの使用状況について、各都市を調査してみると、関東、福岡及び北海道、長野、岡山、京都、滋賀、東海では乗り込む際に左側に立ち右側を空けており、京都・滋賀を除く近畿及び仙台では右側に立ち左側を空けているようである。

このように、エスカレーターの片側あけは普通に浸透しているようだが、日本エレベーター協会では、以下の理由からエスカレーターでの歩行禁止をマナーと呼びかけている。

●エスカレーター上での歩行はその振動によってエスカレーターの安全装置が働き緊急停止することがある。

●歩行者と立って乗っている者とが接触した場合にはバランスを崩した人が転倒する危険性があり、それによって将棋倒し事故に至った事例がある。

●病氣、怪我などにより片側の手すりにしか掴まることのできない人に対する配慮不足の問題。

●すいているときの片側あけは、2列で乗る場合に比べ輸送効率を低下させている。東京消防庁の2004年調査によれば年間10000件以上発生するエスカレーター事故の14%は歩行による転倒、転落事故。エスカレーターは階段と比較して蹴上げの部分が階段より3〜4cm高く、つますきやすく、追い越すにはバランスの悪い構造だと報告されています。

このような報告もあり業界団体ではエスカレーターでの歩行禁止を呼びかけており名古屋市営地下鉄は2004年7月からエスカレーターでの歩行を禁止し、ポスターや車内放送、掲示板などで立ち止まるよう呼びかけています。

JRや営団地下鉄構内の張り紙で「思わぬ事故につながる危険性もありますので歩行する際はご注意ください」、「危険ですので、走る事はおやめ下さい」と書いてありますが、東京メトロの認識としては、「日本民営鉄道協会加盟各社の共通認識としてエスカレーター内歩行はあえて禁止はしていない。安全に使って頂く前提のもと片側通行のマナーなどは利用者に委ねている。実際にエスカレーター内の歩行マナーについてクレームも来ているが、歩行を禁止すると利用者の混乱を招くこともあるので利用者の判断に任せているのが現状。」というところで、エスカレーター内の歩行は安全に利用すれば容認という立場のようです。エスカレーター内の片側通行が主流となっている都市部においては、片側通行が合理的だと思っている人が多いからこそ慣例となっているわけですから、その考えを今から禁止するとなると確かに難儀です。

一方、高齢者の約60%がエスカレーター内の歩行を危険と感じている（東京消防庁調べ）など、歩行を良しとしない人、また、事故や病氣がもとで片側歩行に対応できない人が少なくないのも事実。そして、そういった人は決して少数派ではないということ踏まえて利用するのがエスカレーターの利用法としてベターなのではないでしょうか。

「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氣と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。

ダイエット成分が持つ危険

以前、市販の感冒薬に鼻つまりや咳を改善するフェニルプロパノールアミン（PPA）という成分が配合されていました。

ところが、ある論文が発表された途端に日本ではその使用が禁止されました。その論文の要旨は、米国でPPAを服用した人たちが、特にダイエット目的に摂取した女性にクモ膜下出血や脳出血の発症率が1.6倍以上増加するというものでした。PPAを感冒薬として服用した場合の女性のリスクは3倍でしたが、男性ではリスクの増加は見られませんでしたが、ちなみに、男性ではダイエット目的での摂取例はありませんでした。

中国製ダイエット用健康食品による健康被害がこれほどまでに広がった背景には、それらの商品に「そこそこ」のダイエット効果が認められたからではないでしょうか？

だからこそインターネットを通じて口コミで広がったのでしょう。2002年に問題になった商品には、甲状腺ホルモンやフェニルラミン化合物が含まれていました。2005年に問題になった商品にはマジンドールやシブトラミンが含まれていました。甲状腺ホルモンによって人工的に甲状腺機能亢進症を起こせば、確かに痩せることができるかもしれません。フェニルラミン、マジンドール、シブトラミンは抗肥満薬として証明されています。ある意味これらの商品は効いて当然だったのです。

これらの危険なダイエット用健康食品

がもてはやされたのは、安全な他のダイエット用健康食品が殆ど効かないことを彼女（彼）らが知っていたからかもしれません。今、日本で流通しているダイエット用健康食品の成分、例えばカテキン、L-カルニチンなど、そのほとんどにダイエット効果を示した臨床論文はありません。

健康食品にダイエット効果があるということは、その成分に「食欲を低下させる」、「食べた食品が消化・吸収できないようにする」、「基礎代謝をあげて消費エネルギーを増やす」、これらいずれかの作用があるということです。

生物は栄養を摂取し、消化吸収してエネルギーを適切に消費することで生きています。

「食欲がない」・「食べた栄養が吸収できない」・「何もしなくてもカロリーが消費されてしまう」というような状態は、生命を脅かす病的な状態だといえるでしょう。

したがって、私は「ダイエット効果のある健康食品は危険」「安全なダイエット用健康食品は効果がない」と考えています。

「第3の中国製ダイエット用健康食品」、これらの問題が今後起こらないとは限りません。

海外旅行やインターネットの利用が一般化した今、海外で販売されている危険でダイエット効果のある健康食品を購入することはそれほど難しいことではないのですから。

「健康食品で痩せました」と患者さんから聞いたとき、真っ先に考えなければならぬことは「その健康食品は本当に安全なのか？」ということなのです。

「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。

塩を味方に (1/5)

おもしろい新聞記事を発見。シリーズものらしいのですがとりあえず紹介します。「一生のうち健康的に食べられる塩の量には限りがあると考えて下さい。今好きだけ取って後半は我慢するか、ほどほどの量で長く楽しむか。さてどうする。」

アリとキリギリスのようなお話で、「節塩」を説くのは東京大学大学院の佐々木敏教授。ひとは何をどう食べると健康を保てるか、科学を実生活のために使う「人間栄養学」の専門家。

塩は生きるのに欠かせないもの。ただ必要量は成人で1日1.5gほどで、2008年データで10.9gという日本人の平均摂取量は明らかに取りすぎ。長寿に繋がる日本食だが塩の壁は高い。

高血圧との間には強い相関関係があり、加齢も血圧を押し上げる。日本高血圧学会によれば、収縮期高血圧が140以上あるいは拡張期血圧が90以上の高血圧人口は4千万人で予備軍が1500万人。日本人の2人に1人にあたる。

減塩と聞くと、血圧を気にする中高年世代が、血圧を下げようと頑張るイメージだが、むしろ血圧を上げないように今すぐ始める効果を佐々木さんは訴える。

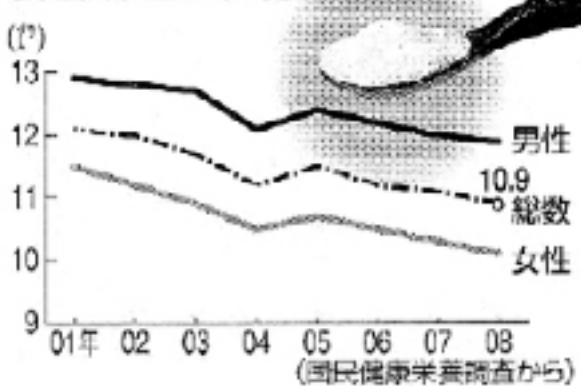
米国で2001年、やや高い血圧の成人が異なる塩の量の食事を30日間続けた研究結果では、8.2gと6.2g、1日2gの減塩で下がった血圧は2mmHg。これは水銀血圧計の最小目盛り1つ分。高くなった血圧を食事だけで下げるのは難しい。

一方、国際調査の統計でみると、1日に取る塩1gにつき1年で約0.06血圧が上がっている。

たとえば、夜食でラーメンの汁を飲み干して5gの塩分を取る生活と、ミカンを選んで0gでは20年後、30年後に無視できない血圧の差が生まれる。薄味になれて育てば、おとなになっても塩を多く欲しがらないというポーナスも期待できる。

佐々木さんは正月の三が日、おせち料理を楽しんだが、「行事食の味が濃いのは、毎日食べるものではなかったから。現代の生活でも同じ。塩は楽しむ物なんです」
おいしくて悩ましい塩の世界を知って自分有りの付き合い方を始めてみませんか。
朝日新聞平成22年1月16日

食塩摂取量の平均値



「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。

解りにくい医師の言葉

この文面をお読みになっておられる方は少なくとも 1 回以上医療機関を受診しておられるわけですが、以下に示した一文をお読みになってすんなり理解できませんでしょうか。

例文

「悪性腫瘍に罹患しており、寛解に導くためにガイドラインに基づき、抗癌剤を使用しますが、経過中免疫機能の低下により重篤な合併症を引き起こすこともあるため集学的治療を実施しますので、もし心配であればセカンドオピニオンを求めて下さい。」

いかがでしたか？

この例文の中でいわゆる医学用語として通常使われながら、一般の方には理解しにくい単語と思われる物を抜粋してみると以下のような感じになります。

「悪性腫瘍」「罹患」「寛解」「ガイドライン」「抗癌剤」「免疫機能」「重篤」「合併症」「集学的治療」「セカンドオピニオン」

なんと、文中に現われるほとんどの単語がアウトです。以下に理解しにくいと思われる医学用語を挙げてみますので、もし解らない場合にはご自身で調べてみるか、あるいはかかりつけ医に一度聞いてみてはいかががでしょうか。

【病名関連】

- ・悪性リンパ腫
- ・イレウス
- ・ポリープ
- ・鬱血
- ・鬱病
- ・壊死

- ・狭窄
- ・虚血性心疾患
- ・間質性肺炎
- ・腫瘍
- ・日和見感染
- ・統合失調症
- ・慢性腎不全
- ・シヨック
- ・メタボリックシンドローム
- 【検査等関連】
- ・エビデンス
- ・腫瘍マーカー
- ・頓服
- ・臨床試験
- 【その他】
- ・抗体
- ・ノロウイルス
- ・ステロイド
- ・クオリティオブライフ
- ・クリニカルパス
- ・コンプライアンス
- ・ターミナルケア
- ・プライマリケア
- ・インフォームドコンセント
- ・誤燕
- ・振戦
- ・予後
- ・オブライフ
- ・ホスビス
- ・浸潤
- ・免疫
- ・狭心症
- ・肝硬変
- ・院内感染
- ・喘息
- ・貧血
- ・譫妄
- ・ネフローゼ症候群
- ・肺水腫
- ・敗血症
- ・膠原病
- ・塞栓病
- ・白血球
- ・肉腫
- ・黄疸
- ・治療
- ・副作用
- ・尊厳死
- ・脳死
- ・リスク
- ・対症療法



「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

スズメのお宿はどこへ？

いわゆる「いきもの地球会議」（生物多様性条約第十回締約国会議 COP10）の開催が近づいています。

今回はその生物多様性に関連した話題をひとつ。

環境省はかつてどこでも見かけたスズメが一九六〇年ごろに比べて十分の一に激減しているとの調査結果をまとめた。

生物多様性保全活動の一環の取り組みとして本年四月から国民に呼びかけスズメの目撃情報を収集する。

環境省は動植物の分布を調べた「自然環境保全基礎調査」や「農作物被害の経年推移」などからスズメの国内生息数を分析している。スズメの個体数は一九六〇年ごろに比べて十分の一になったと推定している。

東京都東久留米市の自由学園では生徒が一九六三年からつきに一回、学校敷地内の鳥の種類や数を観察している。

このデータを研究した立教大学理学部の三上修特別研究員によると一九六三、九八年の観察調査で最も多くスズメが観察された月を比較すると、六十年代は約三百羽観察された月もあったが、近年は最高で十数羽にまで減少しているという。

同省はスズメの減少原因として高層マンションの増加に伴い、スズメが巣作りできる木造住宅の減少、都市部での空き地や草原の減少を指摘。

農村部でもコンバインの普及で餌となる落ちモミが少なくなるなど生息環境の変化も一因に挙げている。

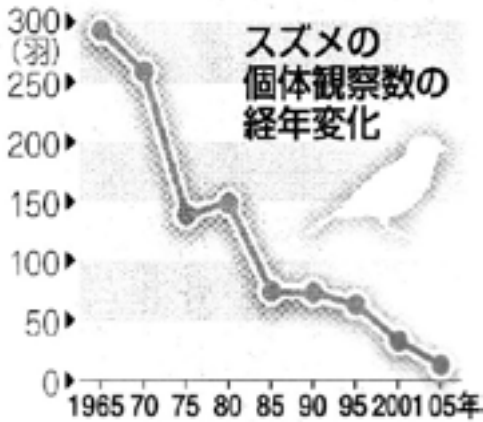
同省生物多様性センターはインターネットを使って身近な生物の観察記録を集める「いきものみつけ」サイトを開設。

「ウグイスのさえずり」など三十種類の情報を掲げているが、本年四月からは「その他のいきもの」の項目の中でスズメの観察記録を募集する。生息数を細かく把握し、どうすれば減少を食止められるかを検討する。

東京など、都市部で生息する鳥類を調査している都市鳥研究会の唐沢孝一代表は、「スズメの生息数は減少し、東京都千代田区の日比谷公園でもヒナはすぐにカラスの餌食になってしまふ。いったん減り出すと絶滅へと転げ落ちていくので、今のうちに警戒し、スズメと人が共生できる街づくりへ、建築物の在り方から注意することが重要だ」と話している。

二〇一〇年三月九日 中日新聞

スズメの 個体観察数の 経年変化



※自由学園(東京都東久留米市)バードセンサス調査から

「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。

解りにくい医学用語Ⅰ

分かりにくい医学用語についての代表的な誤解例をシリーズとしていくつか取り上げたいと思います。

まず、第1回目として選んだのは「腫瘍」。

皆さんは腫瘍と聞いてどの様な病気をイメージされるのでしょうか。

誤解例

1. がんの状態であり命にかかわる病気である。
 2. 全身に転移することが多いので手術などの早期治療が必要である。
 3. 成長が遅く体の他の部分に転移したり周囲の組織を侵したりしない。
- どうですか？
これらはすべて実際にこのような解釈をしておられた患者さんがいた実例です。
- 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

「腫瘍とは他からコントロールされずに自律的な増殖をする細胞のかたまり集団で、良性のものと悪性のものがあり、悪性のものの一部がいわゆる癌である。」

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2回目は「抗がん剤」

誤解例

1. すべてのがんに効く薬なのでがん患者のほぼ全員に用いられる。
 2. 根治させることはできないので主に末期がんに用いられるものである。
 3. 副作用が多く治療効果も小さいため患者が希望する場合にのみ使用される。
- 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？

また、名前の中に「がん」と入っているのを嫌って「化学療法」などと表現する場合もあります。

正しくは以下のように言い換えると誤解は生まれにくいと思います。

「**抗がん剤とは、がん細胞を退治して増えないようにする薬です。抗がん剤は、がんにも効く薬ですが、不快な症状が出ることもありますので、主治医とよく相談して使うかどうかを決める必要があります。**」

結局は、十分な説明を受けた上で、最後は患者さんが十分に納得して自らの意志で決定するという「インフォームド・コンセント」が重要になる典型例です。



「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。