

一病息災

寝ぬ子は太る！

昔から、「寝る子は育つ」といいますね。実際、幼児期には眠ることが、その豊富な活動量を支えているように見えるものです。

今回のテーマは、その全く逆で、幼児期の睡眠時間の多少がその後の成長にどのような影響を与えるかどうかという研究結果のお話。

要約すると、睡眠時間の短い幼児は肥満の中学生となる可能性が高いことが富山大学グループの研究で明らかになりました。

今回の富山大学グループの研究は三歳児をその睡眠時間により、①九時間未満②九時間台③十時間台④十一時間以上の四グループに分類した上で、その後の成長過程をアンケート調査したもので、その対象は1989年度に富山県内で生まれ、三歳児健診時に調査した約1万人の幼児のうち、三歳児時点ですでに肥満であったものをのぞいて継続調査できた5520人。

調査結果のうち、ハッキリとした傾向が認められたのは、三歳時の睡眠時間と中学生時の肥満発生率の関係。

睡眠時間が九時間未満の三歳児は十一時間以上の三歳児に比べ、中学一年生までに肥満になるリスクが1.59倍になると報告された。

三歳時に睡眠時間が十時間台と十一時間以上の幼児は中学校一年生までに約12%が肥満になったが、睡眠時間九時間台では同15%、九時間未満では同20%になった。

十一時間睡眠の児に比べ肥満リスクは九時間睡眠で1.24倍、九時間未満だと1.59倍に増加した。

この結果を説明できる推論として現在の所、睡眠時間が短いことで、脂肪を分解する成長ホルモンの量が減ったり、交感神経の活動がおさまりにくくなり、血糖値が上がったりしている可能性があるらしい。

他の調査からも、幼児の睡眠環境は家庭の影響が強く、さらに幼児期に獲得した睡眠習慣は長期間変わらない傾向があることはすでに判明しています。

さらに、成人においても、睡眠時間が短いと肥満に鳴りやすい傾向にあるというデータも存在しています。

これらのデータから、幼児期の睡眠不足は内分泌を制御する脳にも悪影響を及ぼす可能性があるのではないかと考えられています。

睡眠時間から見ても「三つ子の魂百まで」みたいですね。まずは親が規則正しい生活をして見せないと行けないようです。



「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。

一病息災

ヘイフリック限界

1960年代にヒト培養細胞を用いた研究で、体細胞には分裂回数に制限があり、その回数を越えると細胞は増殖を停止することが発見され、発見者の名前から「ヘイフリック限界」と呼ばれています。また、この細胞分裂が停止した状態を個体の老化になぞらえて「細胞老化」と呼ぶようになりました。この細胞老化によって限界まで分裂した細胞はプログラムされた自殺とも呼ばれる「アポトーシス」を起こして死滅してしまいます。

その後の研究によって細胞老化状態にある細胞ではテロメアが短くなっていることが観察され、テロメア長が細胞分裂の回数を制限している可能性が示されました。ちなみにこのテロメア、染色体の先端に存在し、同一の塩基配列が繰り返された特殊な構造をしています。

細胞が増殖する時にはDNAが複製されますが、この時に最末端のテロメアの複製のみが行われず、複製のたびに短くなっています。そしてテロメアがある程度以上短くなると細胞分裂ができなくなります。例えるなら、回数券のようなもので、回数券の枚数が生物種によってあらかじめ決まっており、人間においては50回前後と言われています。

このテロメアが分裂の度に短くなっていく現象は「末端複製問題」と呼ばれ、細胞老化の正体と考えられています。

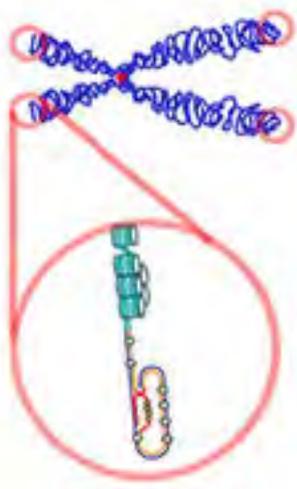
実際に、1997年に世界で初めて誕生したクローン羊ドリーは当時6歳の羊の体

細胞を元に生み出され、テロメアの測定では通常の子羊より短く、誕生時にすでに6歳程度の長さだった事が分かっています。ドリーは6歳で死亡したのですが、誕生時に細胞が6歳だったドリーは実際は12歳での死亡となり、一般の羊の寿命（15歳程度）と比べやや短命だったようです。

このテロメアの末端複製問題は死亡原因第1位の悪性腫瘍とも密接に関係しています。ガン細胞はアポトーシスせず無限に分裂を繰り返したりします。これは、テロメラーゼという酵素が分裂によって短縮した末端部分を修復するため、テロメアの短縮が起こらないからと考えられています。

もしも近い将来、正常の細胞においてヘイフリック限界を超越するような技術が確立されれば、不老不死が現実のものとなるかもしれません。非常に興味のある所ではありますが、発見者のレナード・ヘイフリック博士自身はその著書の中で不老不死について否定的見解を述べておられます。

不老不死は別にしても、生まれたときから持っているヘイフリック限界が全うされるまで元気に生活できることを期待したいものです。



「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。

一病息災

新型インフルエンザの脅威

昨今、高病原性鳥インフルエンザの大量発生がアジア・ヨーロッパで頻回に話題になっています。

なぜ、鳥インフルエンザがこれほど警戒されるかと言えば、ひとえにヒトの新型インフルエンザへの警戒のためです。

一般的には鳥インフルエンザは直接ヒトには感染しないはずですが、ヒト・鳥両方のインフルエンザウイルスに感受性のある豚を介しての突然変異が新型ウイルス発生に大きな影響を持っており、新型ウイルスがもしヒトとヒトの間で感染できるような姿に変異した場合には、免疫を持つていないことから全世界レベルでの大流行（パンデミック）が懸念されます。

そのため、世界保健機構（WHO）は警戒フェーズを定めています。現在はフェーズ3と呼ばれるアラート期とされています。この警戒フェーズを少し説明させていただきます。

WHO およびその他の専門家は、20世紀に起きた3回のパンデミックの最後である1968年以來のどの時期よりも現在世界はインフルエンザパンデミックに近づいていると考えています。

WHO はパンデミックの脅威および事前計画を実施する必要について警告する為にパンデミック警報の6つのフェーズを用いています。

ひとつのフェーズから他のフェーズにいつ移るかを含めて、現時点でのフェーズの指定はWHOの事務局長が行う事になっ

ており、それぞれの警告フェーズはWHO、国際社会、各国政府、産業が取るべき一連の勧告された活動に対応するよう求められています。

ひとつのフェーズから他のフェーズへの移行は、インフルエンザの疫学動向、循環しているウイルスの特徴を含めたいくつかの要素により規定されますが、世界は現在フェーズ3にあり、新しい亜型ウイルスによるヒト症例が認められるが、効率よく持続した伝播はヒトの間にはみとめられない状態です。

パンデミック前哨	ヒト感染のリスクは低い	1
動物間に新しい亜型ウイルスが存在するがヒト感染はない	ヒト感染のリスクはより高い	2
パンデミックアラート期	ヒト-ヒト感染は稀いが、または極めて限定されている	3
新しい亜型ウイルスによるヒト感染発生	ヒト-ヒト感染が増加していることの証拠がある	4
	かなりの数のヒト-ヒト感染があることの証拠がある	5
パンデミック期	世界中に増加したヒト-ヒト感染の増加	6

「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

ベストエフォート型医療？

技術は基本的に 2 種類存在します。

一つはベストエフォート型、もう一つがギランランティ型。

聞いても中身が全く想像できないのは導入されて間のない外来語の共通項です。

このベストエフォート、品質保証については完全とは言い難く、「最善の努力はするけれど、品質保証はできかねる」タイプを指しますが、その分、比較的安価で手軽に使えるのが利点。

これに対して、他方のギランランティ型は、たとえ人手やお金がかかっても安定性や頑丈さを重視して品質を保証するもの。ベストエフォート型の技術の典型例がインターネット。

たとえば、電子メールは「相手に届く」事を実は誰も保証していない。つまり、一通のメールがどういう経路をたどり、いつ届くか誰も分からないし、約束できない。

最近 NTT のひかり電話で 160 万人が 3 日間電話が繋がらない事故が起きました。実はひかり電話はいわゆる IP (インターネット・プロトコル) 電話、つまりインターネット技術を基盤にしたもので電子メールと同じく、確実に繋がるとは保証されていません。

この辺りの事情は利用者も分かっていることだと思えますが、中には理解できていないまま利用しておられ方もあると思われませんが、安全性の保証がまだ完全ではない技術であっても、ヒトはその時点でその知見をもとにそれぞれの判断で受け入れます。

医療についても同様のことが考えられると思えます。

医療の現場でベストエフォート型の典型と考えられるのが「高度先進医療」とされるもの。

臓器移植・高度不妊治療・レーザー視力回復など、現時点では遠い将来までの安全性は保証されていないものの現時点での知見に依れば、他に治療法が見つからない場合の選択肢として十分に成り立つ技術。

一方、ギランランティ型の治療の選択のみでいけば進歩は停滞してしまう可能性が高いと思えます。

本来ならギランランティ型が最優先のはずの医療の世界においても、状況次第ではギランランティ型一辺倒ではなく、また無防備にベストエフォート型を選択するわけでもない。

ただ、この話題がマスメディアに取り扱われたときには要注意。

ベストエフォート型であるにもかかわらず安全性が確立されたかのごとき表現に惑わされてしまうこともよくあります。

結局の所、ベストエフォート型にもギランランティ型にもそれぞれのメリット・デメリットがあり、最終判断をするための説明責任をきっちり果たすかが重要ですと思われまます。

医療の世界で言えば、「どこまで技術が確立し、しかしどこまで危険か」を説明して、利用者が判断し検証する材料を提供する義務はあると思えます。



「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

無着色・無添加のトリック

みなさんは、食材を買う時、何を選択基準にしますか？

価格はもちろんですが、やはり安全性は犠牲にできないところでしよう。

BSE問題など食に関する安全性の議論は記憶に新しいところです。また、有機野菜などは少々価格が高くても人気商品と聞きます。この消費者の食の安全に対する意識向上に対応して、色々な表示が義務づけられるようになってきました。

では、みなさんは食品に記載される用語をどの様に解釈しておられるのでしょうか。

最もよく見るのは「無添加・無着色」と思われるのでこれを例にとってみます。

この「無添加・無着色」、実はかなりの曲者で、ある雑誌の調査では、もやしに無着色の表示、これなどは、表示しても罰則が無いので無添加とうたって他の商品との差別化を図っている典型例です。法律上は表示義務はあるのですが未使用に関しては何ら規制がなく、その結果不必要なイメージ戦略が成立してしまうのです。

一方で、実際に保存料・着色料の使用を控え、法規制のないPH調整剤や漂白剤を大量使用する例があるのも事実です。

冷静に考えれば、食品添加物として用いられている成分が、一方では健康食品やサプリメントの主成分としても用いられ、基準内使用は実質的に問題が無いはずである事に気づいていただきたいと思います。

いくつか実例を挙げると、①トコフェロール…食品添加物として使用すると、強力な酸化防止剤ですが、サプリメントや健康

食品として使用すればおなじみのビタミンE。②ビタミンB2は添加物として使うと黄色い着色料になります。ちなみに、ビタミンEとビタミンB2はサプリメントの売り上げ上位の常連品目。

食品添加物は毛嫌いし、無添加・無着色にこだわり、一方で健康食品やサプリメントに結構な金額を投資する非常に不思議な現象としか思えません。

さらに、PH調整剤や漂白剤の問題。

これらは現行法上は使用量制限がなく、大量使用では防腐剤と同様の抗菌作用を発揮するにもかかわらず、現行法では調味料や酸味料と表示すれば具体的な内容を表示する義務は無いと規定されています。

規制がない分使用量が多くなる傾向が強く、実際に大量摂取したときの人体への影響は全くの不透明。

このような例での無添加の表示は法律上は違法ではないが、実質的には規制が及ばない分さらに危険性が高いと考えざるを得ないと思います。

無添加や保存料なしをうたいつつ、みえない形で保存性を図ったりというこれらの表示のトリックにいたずらに振り回されない冷静な消費者でありたいと思います。

「食品添加物は悪」という画一的な意識は一度捨てた方が良くように思われるのですがみなさんの意見はいかがでしょう。一度、ご家族で議論してみてもいいでしょう。



「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

紫外線の基礎知識

太陽光に含まれる紫外線にはA波・B波・C波の3種類があり性質が異なります。200〜280nmと短い波長のC波は最も有害ですが、幸いなことにオゾン層に遮られ地上までとは殆ど届きません。それに比べてB波はレジャー紫外線、A波は生活紫外線とも呼ばれ、最も身近な存在です。

さて、この紫外線を浴びると一体何が起るのでしょうか。浴びた紫外線が皮膚の内部に入り込むと、表皮の最下層にあるメラノサイトが、真皮への進入を防ぐためにメラニン色素を産生します。このメラニン色素が皮膚の中に沈着して肌の色が次第に濃くなるのがいわゆる日焼け。メラニン色素が発生するのは外から発生する刺激から身体を守るうとする自己防衛機能で、本来は28日周期の新陳代謝により皮膚表面まで押し上げられた後に剥がれ落ちるはずなのですが、このターンオーバーが正常に行われないと色素沈着、いわゆるシミやくすみとなってしまうのです。また、真皮にまで紫外線が入り込むとコラーゲンやエラスチンといった皮膚のハリや弾力を保つ物質を破壊してしまいます。

では、具体的防護策はどうしましょう。みなさんがよく使用されるのが紫外線防止剤。SPF30とかPA++とか表示されているもので、最近では薬局のみならず一般スーパー等でも店頭に並んでいます。

でも、みなさんはその記号の意味をきちんと理解して選んでいますか？

SPFはB波に対して、またPAはA波に対しての効果を現しています。SPF1

11約20分の効果持続を意味し、たとえばSPF30であれば10時間持続する効果を得られることとなります。また、PAは防止効果がある・かなりある・非常にあるの3段階で効果の目安を表現します。

従ってSPFは数値が大きければ、PAは+の数が多いほど強力になります。一般的には、家の中や近所の買い物程度の日常生活ではSPF10程度、PA+程度で充分。屋外スポーツや比較的長時間の外出ならSPF10〜25、PA++程度は必要。さらに、炎天下でのレジャーや強い紫外線を受ける場合にはSPF30以上、PA++が目安になります。

また、使用されている成分は、大きく分けて紫外線吸収剤と紫外線散乱剤があります。吸収剤は紫外線を吸収して熱エネルギーに変換して放出する光化学反応。散乱剤は紫外線を跳ね返す物理反応を利用したものです。最近では吸収剤が熱を放出するときに肌に負担をかけることから吸収剤不使用のものが増えています。

A波は細胞の活性化に重要で、B波は骨に関係するビタミンDを生成するので、一方的な悪者ではありません。ただ単に強力な紫外線防止剤であればよいのではなく、使用環境や状況、含まれている成分、肌の相性などを考えた上で選択することが大事です。



「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。

消えた第 9 惑星

「水金地火木土天海冥」

「水金地火木土天海冥」
 いわずと知れた太陽系惑星の並び順。昔
 習いましたね。でも今後はこれが通用しな
 くなりません。

問題は第 9 惑星、冥王星の取り扱い。
 冥王星は、天王星および海王星の運動の
 測定ミスから偶然発見され、太陽系の中
 では相当の変わり者。他の 8 個の惑星のど
 れよりも非常に小さく、その軌道の軸はず
 れて極端な楕円軌道となっています。

さらに、サイズの問題は決定的で、実
 は太陽系の中には冥王星よりも大きな衛星が
 7 つも存在（月・イオⅡ木星第 5 衛星・エ
 ウロパⅡ木星第 6 衛星・ガニメデⅡ木星第
 7 衛星・カリストⅡ木星第 8 衛星・タイタ
 ンⅡ土星第 15 衛星・トリトンⅡ海王星第
 7 衛星）します。そうです。地球の衛星で
 ある月よりも小さいのです。

最近、太陽系惑星の取り扱いについて議
 論が続いていたのですが、2006 年 8 月
 の国際天文学連合（IAU）総会で新しい
 惑星の定義が決定されました。

要点としては、1. 太陽の周りを回る天
 体。2. 十分な大きな質量を持つので、自己
 重力が固体に働く他の種々の力を上回って
 重力平衡状態（ほとんど球状の形）を有す
 る天体。3. その軌道の近くで他の天体を
 掃き散らしていない天体。4. 衛星ではな
 い天体。が定義となり、その結果、水星・
 金星・地球・火星・木星・土星・天王星・
 海王星の 8 つは惑星と認定されました。
 発見以来 75 年間太陽系の第 9 惑星

として分類されていた冥王星は今後惑星
 としては扱われず、今後は dwarf
 planet（矮惑星Ⅱわいわくせい・暫
 定日本語）と分類さ
 れることになりました。
 この総会で同時に

定義された矮惑星の仲
 間は冥王星以外に 2 つ
 エリスとケレスです。
 エリスは以前は散乱デ
 イスク天体と分類され
 ていたもの、また、ケ
 レスは小惑星と分類さ
 れていたものです。こ
 れらと同等の性質の天
 体は太陽系内に多数存
 在するため、今後詳細
 な調査の結果を持って
 徐々に矮惑星に分類さ
 れて行くことになるで
 しょう。

我々が昔習った「水
 金地火木土天海冥」は
 1979 年～1999
 年の間正確には「水金
 地火木土天冥海」とな
 っていました。が、今後
 は「水金地火木土天海
 」+矮惑星群として習う
 ことになります。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。

健康志向食材

健康ブームの流れに従って、食材を中心に意欲的な新商品開発がかなり活発になってきています。

消費者側から観ると、多少のコストアップはあっても健康には変えられないとの視点になり、一方で生産者側の視点で考えると、他の生産者あるいは従来の既存商品との差別化に有効で、商品としての将来性はかなり高いと判断されているようです。

ここ数年間の流れとして、健康志向の新食材と聞くと何となく遺伝子組み換え技術やイメージしてしまう方も多いと思います。最近注目されていて現在開発が進行中の商品は遺伝子組み換え技術に依らず、従来からある品種改良の既存技術だけで開発されていることが特徴ともなっており、遺伝子組み換えに伴う不測の事態を心配する必要は全く無いようです。

現在、実用化一歩手前まで到達しているものを列挙すると以下のようになります。

分類・・「商品名」有効成分（効果）

お茶・・「べにふうき」抗アレルギー作用のあるメチル化カテキン（花粉症の緩和）

イモ・・「紫サツマイモ」アントシアニン色素が豊富（肝機能改善）

トマト・・「高リコピントマト」抗酸化作用のあるリコピンが豊富（老化防止）

米・・「巨大胚芽米」血圧抑制作用を持つギヤバが豊富（高血圧改善）

セラミド・・「テンサイ」砂糖精製後のカスから抽出（保湿成分）

天蚕・・「ヤママユガ」紫外線カット効果（服飾品への応用）

これらが商品化された昨には、積極的に利用することで老化防止や症状改善が期待でき、結果として、たとえば薬物治療が必要な人において使用する薬剤の種類や量が減る方向に向かうという効果は期待できると思われまます。

最後に一つだけ注意しておきたいのは、どんなに優れた食材であっても偏った食事はあまり良い結果をもたらさないということです。できるだけバランスよく、先人の言う「日に三十種類の食材」に相当する多種食材を少量ずつ摂ることがいわゆる生活習慣病予防においては非常に重要であると理解してください。



「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

台風シーズン到来

今年もいよいよ台風シーズンがやってきました。

台風とは熱帯や亜熱帯の海上で発生した低気圧(熱帯低気圧)のうち、中心付近の最大風速が17.2m/秒以上になったものですが、その名前ほどの様に決められているのでしょうか。

とりあえず思い浮かぶのは4号・5号といった番号。これは気象庁が毎年1月1日以後、台風の発生順に第1号から番号を付けています。

これ以外にも正式な名前があるのをご存じですか？

一般的には「台風のアジア名」と呼ばれ、台風委員会加盟14ヶ国・各10個、合計140個の名称を順次使用していくリスト形式と呼ばれるものです。ちなみに、2007年7月に日本に上陸した台風4号はアジア名では「マンニイ」と呼ばれ、さらにその後日本に上陸した台風5号は「ウサギ」と命名されています。

日本語の命名は「テンビン」「ヤギ」「ウサギ」「カジキ」「カムリ」「クジラ」「コップ」「コンパス」「トカゲ」「ウシ」の10個で、すべて星座名から取られています。台風の年間発生数は26個前後ですので、今年使用される名前を一覧にしておきます。

命名国

名前

意味

- カンボジア
- 中国
- 北朝鮮
- コンレイ
- イトウ
- トラジャー
- 伝説の少女
- 民話のウサギ
- 桔梗

日本	マンニイ	海峽の名前
ラオス	ウサギ	うさぎ座
マカオ	パプーイク	大きな淡水魚
マレーシア	ウーティップ	蝶
フィリピン	セーパット	淡水魚
韓国	ファイートウ	花の名
タイ	ダナス	経験すること
米国	ナーリー	百合
ベトナム	ワイパー	女性の名前
カンボジア	フランシスコ	男性名
中国	レキマー	果物名
北朝鮮	クローサ	鶴
香港	ハイエン	うみつばめ
日本	ポードル	やなぎ
ラオス	レンレン	少女名
マカオ	カジキ	かじき座
マレーシア	ファクサイ	女性の名前
フィリピン	パイパー	魚の名前
韓国	ターファア	なまず
タイ	ミートク	女性の名前
米国	ハギビス	すばやい
ベトナム	ノグリス	たぬき
カンボジア	ラムスーン	雷神
	マットウモン	大雨
	ハーロン	湾の名前
	ナクリー	花の名



「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

この木なんの木？

「この木なんの木・・・」で始まるCM。みなさん一度は目にしたことがあると思います。

日立グループのテレビCMで、歌と同時に、背景に必ず現れる大樹は実在する大樹の実写なのだそうです。

この大樹、米国ハワイ州オアフ島のモアナルア・ガーデンパーク内にあり、ホノルル国際空港からも近いために日本人観光客の観光スポットとなっています。

この公園、なんと個人の所有だったそうで、最近、このオーナーの死去に伴い売却されることになり、場合によってはこの大樹が伐採される可能性もあって、関係企業の広告担当や現地の関係者が大騒動となったようですが、結局は、公園存続に理解のある前オーナーの親族が経営する会社が公園そのものを買取り、広く一般に公開することで決着がついたとの事。

日立グループは今後もこの大樹を引き続きCMに使用し続ける方針で、この公園の維持・管理ならびに撮影権、コマージュナル使用料を取得した模様。その額、なんと年間40万ドル（日本円で約4,800万円）。

ちなみにこの大樹、最初にCMに使われた初代の「日立の木」なのだそうです。

樹齢130年のモンキーポッド（和名アメリカネムノキ）で、現在のサイズは高さ約25メートル、枝の広がり約40メートルだそうですが、写真で1本にみえる木も実は複数の木が集まって1本に見えるてい

らしい。ついでに、「日立の木」の歴史を押えておくとして、この初代、昭和50年から54年まで使用され、昭和54年後半から55年にかけては2代目としてハワイ州ハワイ島のマンゴーの木、昭和56年から57年は3代目としてシンガポールのバナヤンツリ目としてロサンゼルス、オレンジカウンティのカリフォルニアオークが用いられ、昭和59年後半からは5代目として初代と同じ木が使われるようになり、以後20年以上同じ木が使われ続けているそうです。ちなみに今回の記事、日立から許可はもらってません。

初代 初代目（現在） 150-554、1504-554



2代目 556-557



3代目



4代目 557-559



「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

軟水・硬水・美人の湯？

軟水とか硬水ってよく耳にしますが、どのような違いがあるかご存じですか？

軟水・硬水の区別は水に溶け込んでいるカルシウムやマグネシウムの量によるのですが、実は公的な基準は存在しません。

一般的に水の硬度は1リットル中の炭酸カルシウム含有量(ミリグラム単位)に換算して表示され、世界保健機関のガイドラインでは0〜60が「軟水」、60〜120が「中程度の軟水」、120〜180が「硬水」、180以上が「非常な硬水」と定義されます。

本来、雨や雪はほぼ硬度0。これらが地面に浸透して地中の硬度成分がとけ込む事により、その地域の水の硬度が変化するので、浸透時間が長かったり、地層がカルシウム豊富な石灰質だと当然のことながら硬度が上がる事になります。

全国の分布を見てみると、北海道や日本海側では硬度が低く、沖縄や関東は比較的高い傾向にあるらしいのですが、世界全体から見れば、日本は「軟水」国家になるようです。

さて、「美人の湯」との関係は？

「美人の湯」も実は比較的簡単に科学的な証明ができてしまうのです。

日本は世界有数の火山国家で、全国に有名・無名の温泉が多数存在します。またそれらの温泉の中には「美人の湯」と生されるものがたくさんあります。

この「美人の湯」、他の温泉と何が異なる

のででしょうか。日常生活の中で、硬度が高い水は「せっけんが泡立ちにくい」のはみなさん経験したことがあるかも知れません。実は、この事実と「美人の湯」が密接に関係しているのです。

軟水と硬水で手を洗ってみると美人の湯の持つ意味を体験できます。浸すだけなら違いはなかなか実感できませんが、固形石けんであらうと、その差は歴然。

軟水の方が、洗った後の皮膚がスベスベになり、なめらかなのです。

この現象は、軟水では石鹸で洗った時に脂肪酸が皮膚に残留してくれるのに対して、硬水では不溶性成分になって失われてしまうのが原因です。

洗浄成分の脂肪酸が硬度成分と結合することで不溶性のせっけんカスになり、洗浄力が落ちるためとされることから、国内の水道においては、水質基準上は硬度300以下と定められています。

このような理屈上から、実はわざわざ「美人の湯」を探して温泉巡りになくても、日本では自宅の風呂でも十分に「美人の湯」であるといえると思います。

せっかく「軟水」国家に住んでいるのですから、自宅でも「美人の湯」を楽しみましょう。



「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。

一病息災

トランス脂肪酸

ニューヨークの飲食店が原材料の見直しを迫られ話題に上っている。

これは、ニューヨーク市保険委員会が 2008 年 7 月以降、トランス脂肪酸含有量を 1 食あたり 0.5 グラム以下にしなれば罰する決定を下したため。

天然不飽和脂肪酸は、ほとんどの二重結合がシス型をとるが、不飽和脂肪酸を飽和脂肪酸に加工すると残留する不飽和脂肪酸の一部がシス型からトランス型に変化するもので、これをトランス脂肪酸と呼ぶ。

トランス脂肪酸は天然には微量しか存在せず、人工産物であるトランス脂肪酸を過剰摂取する事は、有害である可能性が指摘されており、ニューヨークでは飲食店でトランス脂肪酸を使用することを禁止し、デマークではトランス脂肪酸含有量の上限を定め、米国・カナダでは含有量表示を義務化した。残念ながらいまのところ日本に規制等はない。

人体への危険性はコレステロール値変動による動脈硬化という文脈で語られるが、炎症因子や接着分子などを増加させる働きがある可能性も指摘される。炎症因子についてはアトピーなどのアレルギーとの関連も考えられ、具体例としては、鼻粘膜と花粉症、皮膚の細胞膜とアトピー性皮膚炎の連動性が指摘されている。また難病の一つ、クローン病のトリガーになるともいわれている。

トランス脂肪酸を多く含む食品

①加工油脂・マーガリンやショートニングなどは、液状の不飽和脂肪酸からなる

油脂を飽和脂肪酸に変換して固体化する為に水素を添加する。このとき副産物としてトランス脂肪酸が生まれる。このトランス脂肪酸は一部の国では規制がなされているが、日本を始めとしたほとんどの国のものは 10% 程度含まれている。マーガリン類のファットスプレッドは水分の多いマーガリンであり、脂肪分の割合そのものが低いために、同質量ではマーガリンに比べてややトランス脂肪酸が少ないとされる。

②ファストフード等の揚げ物・炒め物…これらはコスト・食感等の理由で硬化油というトランス脂肪酸を多く含む油を使っている場合があり、一部ファーストフード店や、セブンイレブンやデイリーヤマザキなど大手コンビニチェーンでもトランス脂肪酸低減に力を入れている。

オレイン酸 (シス型)



エライジン酸 (トランス型)



とはいえ、アメリカやヨーロッパで規制しているのに日本では何故規制しないのでしょうか？ 幸いにも世の中には食材や食品が満ちあふれており、よほどの事がなければ食いつぶぐれないので「問題があるかな」と思ったら口にしなれば良い」といった選択をするのも一つの手でしょう。好物の一つや二つ食べることができなくても、死ぬわけではないのだから。

「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。

一病息災

ふぐ(ふく)の話

冬の味覚は色々ありますが、高価であるがゆえに庶民の口にはなかなか入らない「ふぐ」料理もまちがいなく冬の味覚の代表の一つでしょう。今回の話題はそんな「ふぐ」料理に関する「うちくをひとつ」。

フグの栄養が体に影響を及ぼすほど、多くの量を食べる人がいるかどうかは別にして、フグは「高タンパク・超低脂肪」の白身魚。低脂肪の魚というのは多いが、脂肪含有量 1% 以下という魚はそれほど多くはない。脂肪が極めて少ないのでエネルギー量も極めて低い事になる。ちなみにフグの脂肪のほとんどは肝臓に蓄積されているらしく、フグの肝臓は脂肪含有量が約 70% のもあり、「脂が乗っていて極めてうまい」のだそうだが、しかし、フグの肝臓には人間を死に至らせるほどの猛毒(テトロドトキシン)があるので決して食べてはいけない。この猛毒にからんでのおもしろい話。

縄文後期の貝塚からフグの歯や骨が発見されていることから、日本人がフグを食べ始めたのは、縄文時代からではないかと考えられています。その後、文禄の役(1592 - 1593)の朝鮮出兵の折、兵士たちの中に、フグを食べ命を落とす者が続出したことから、豊臣秀吉が「武士は主君に命を賭けるもの」「無駄死には許さぬ」と、フグ食用の厳重な禁止命令を発令しました。

時を経て、明治中期に初代総理大臣・伊藤博文が、今も続いている下関の割烹旅館「春帆楼(しゅんぱんろう)」に立ち寄った

時のこと、大時化(おおしけ)が続き、おもてなしをする魚がないため、女将が禁令を承知の上で、活かしていた「トラフグ」をお出ししたところ、総理は「こんな美味しいものを禁止するのはおかしい」と当時の山口県知事に働きかけ、1888年(明治21年)山口県のフグ食を解禁させたそうです。

ちなみにその後、明治25年に東京が、大正7年に兵庫県が、昭和16年に大阪が解禁になったとか。また、江戸時代の「物類称呼」という書物には、「江戸にて異名を『てつぼう』と言う。その故は、あたると急死するという意なり」と記されています。この「てつぼう」から、フグのちり鍋を「てつちり」、フグの刺身を「てつさ」と呼ぶようになったようです。

物騒な名前に反して、フグ包丁を繰る職人の技が光る「てつさ」は、菊づくり、椿づくり、鶴づくりなど、味だけでなく華麗な芸術品としての評価も得られています。体が温まるてつちり、から揚げ、湯びき、焼き白子……。うーん、今宵はヒレ酒とともに、締めはやつぱり雑炊で……。と、フグ三昧の夢、夢、夢を見ております。



「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。

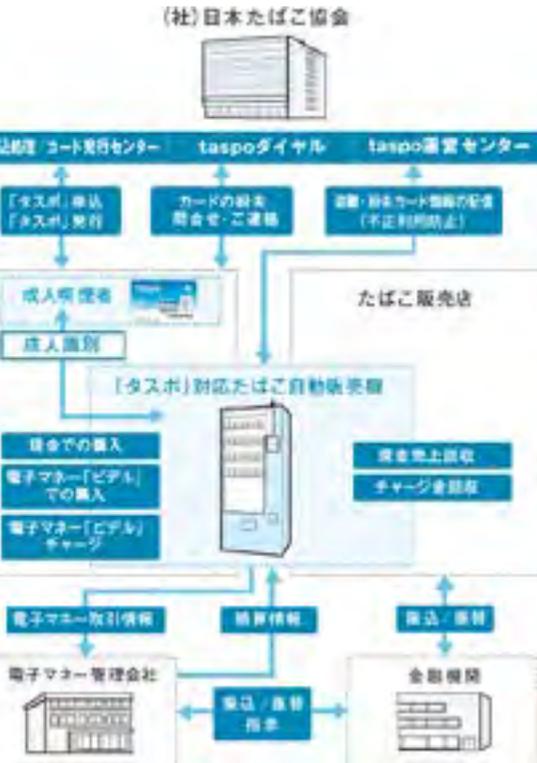
一病息災

未成年者の喫煙防止

2008年つまり今年、全国で順次導入されるタスポをご存じですか？
 以下はこのタスポについての社団法人日本たばこ協会ホームページ上での説明です。

未成年者の喫煙防止の取り組みは、社会全体の要望であることはもちろん、たばこ業界としても最重要課題として位置づけられています。そこで、未成年者の喫煙防止対策の一環として、2008年よりタスポ対応の「成人識別たばこ自動販売機」を導入します。この自動販売機をご利用の際には、成人のみに発行されるICカード、タスポが必要になります。自動販売機にタスポをタッチして、成人であることを確認できない場合は、たばこの購入ができません。

タスポをお持ちいただくには、お申込みが必要となります。タスポのお申込みは、鹿児島・宮崎県・神奈川県では2007年12月より、その他の都道府県では2008年2月より開始します。タスポの申込書は、当Webサイトもしくはお近くのたばこ販売店からご入手いただけます。発行手数料・年会費は無料です。



協会が成人のみに発行するタスポを持つている方が、自動販売機を利用することができます。タスポはお申込み時にお客様が成人であることをしっかりと確認・審査した上で発行いたします。

また、購入時には、ICに記録された成人を証明する情報を瞬時に読み取り、成人識別を行います。

タスポにはプリペイド(前払い)方式の電子マネー「ビデール」が付いています。これは、あらかじめチャージしておけば、現金なしでもたばこが買える、とても便利な機能です。

自動販売機でチャージ(入金)して繰り返し使用できます。

「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。

般若湯

仏教において、不飲酒戒（酒を飲むなかれ）というのがあり、不殺生戒（殺すなかれ）・不偷盜戒（盗むなかれ）・不邪淫戒（邪な男女関係を持つなかれ）・不妄語戒（嘘をつくなかれ）と共に、在家信者が保たねばならない五つの戒（習慣）の一つとして挙げられているくらいですから、罰金云々どころではなく、まったくダメということとです。禅寺の山門に「不許葷酒入山門」（葷酒山門に入るを許さず）という石柱が立っているのを見かけたことがありませんでしようか？「葷酒」は、ねぎやにらのような臭い野菜と酒のことです。

仏典によると、釈尊は在家信者に、「飲酒には三十五失あり」と説かれ、飲酒を戒めています。その一部を列挙しますと、
1. 現世には財物がつきる。人が酒に酔うととかく節制にゆるみがある。そのため無用の財を費やすからである。
2. 衆病の門である。飲酒による病気はほとんど無数である。

3. 鬭争のもとである。飲酒の結果、他とけんか口論の醜態を演ずることが多い。
4. 裸体になって、しかも恥とも思わなくなる。

5. 醜名を馳せ評判を悪くする。
6. 正しい知恵を覆いかくす。

7. 当然得られるべき物を得ず、すでに得たものは散失する。

8. 秘密に属することを、ことごとく口に出す。

9. その人の生業が立ち行かなくなる。

10. 酔うと失敗を重ね、さめて後はざんぎ憂愁の種となる。

このような感じで延々と続き、最後は
34. この世では短命で未来は地獄に落ちる。

35. 万一再び人間に生まれても狂暴の者となることを免れぬ。
で終わっています。

以上、酒は、時として正気を失わせ「氣違水」とも呼ばれるくらいですから、仏教では、本来、飲んではいけないことになっています。

しかし、僧の間で「般若湯」といえば酒の隠語であるということは、よく知られているところ。「般若」は「智慧」という意味で、さしずめ「智慧水」ということになります。『大日経疏』の「智慧慈悲水」が、その基になっており、不飲酒戒をばかっ

ての造語のようです。
今日、不飲酒戒は無理にしても、飲むときは、「氣違水」にならぬよう、せめて「智慧水」になるような飲み方を心掛けたいものです。



「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

名ばかり救急

全国の救急医療機関の少なくとも3割近くが事実上機能していない「名ばかり救急」となっていることが、日本医大などの救急医チームの分析でわかった。

厚生労働省が保管している05年度分の「医療機関ごとの搬送現況調査」などから分析した。救急医療機関としての最低限の条件を「1日1台以上の救急車受け入れ」として、地域の救急の要となっている救急輪番参加施設について調べた。

05年度、救急車を受け入れる医療機関は全国に4774。このうち輪番に参加していたのは3185で、その42.3%の施設で当番日あたりの救急車受け入れが1台未満。救急医療機関全体では、少なくとも28.2%が事実上、機能していない。「名ばかり救急」だったことになる。

本来は交代制の輪番制度について当番日数でみると、週1回以下の医療機関は全体の39%。一方で、ほぼ365日担っているとみられる施設は27%あった。入院までの医療に対応できるように決められた全

国369カ所の2次医療圏では、実際に機能している救急施設が「まったくない」地域が5%、「1〜3施設」が51%を占め、限られた病院に救急搬送が集中する実態が浮かんた。

分析した日本医大高度救命救急センターの近藤久禎医師は「輪番不参加の施設でも1日1台以下のところは多いと考えられるので、看板だけの救急施設の割合はさらに高くなる可能性がある。救急対応ができるところに診療報酬や人的資源を集めた方が効果的だ」と話す。

〈救急医療と輪番制度〉

現在の救急医療体制は77年にでき、1次（軽症患者）、2次（入院や手術の必要な患者）、3次（生命の危険がある重篤患者）の症状のレベルに応じた医療機関の整備と地域の医療機関が交代で夜間・休日をカバーする輪番制度などが骨子。

当時、救急の主な対象は交通事故で、自由診療のため利幅が大きかったが、今は高齢者らの急病が多く、医療費抑制で報酬は増えない。訴訟のリスクなどもあり、経営的理由で救急から撤退する病院が増えたと指摘されている。

輪番施設「名ばかり度」



（当番日あたり救急車受け入れ1台未満の病院の割合）

「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

眠りを科学する！

睡眠は交感神経が休息状態にならないと訪れません。従って、眠る直前まで作業をしていた場合、脳が興奮状態にあり、なかなか寝つけなくなってしまう。入眠直前まで読書していたり、携帯でメールを打ちまくったりしては寝付けなくなるのです。

同様のことが食事に関しても言われています。食事と睡眠の関係を研究している研究者曰く、食事は最低でも寝る3時間前までに終えるのがベストだそうです。食物を胃に入れることには目覚め効果があり、しっかりと朝食を摂ることが目覚めの第一歩であると同時に、寝る間際まで食物を摂っていると寝るまでに消化しきれず、寝付けなくなってしまう。「食べると眠くなる」のはウソなのです。

アルコールも、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」がある事も知っておかなければいけません。微量の飲酒は目覚め作用がある一方、大量に飲むと途中で目覚める回数が増えてしまいます。

体温と寝付きの関係を調査した足利工業大学睡眠科学センターの小林敏孝教授は、入眠を改善する方法として軽い運動と入浴を勧めておられます。睡眠と体温との関係からは、「熱放散過程」といって体内の熱が放出されて体温が下がらないと眠気が起こらないと言われています。この特性を応用したお勧めパターンとして、寝る2〜3

時間前に少々運動するのが最適とされています。人間の体温は本来、午後6時前後に最も高くなりその後徐々に下がる傾向にあり、運動するといったん体温が上昇し、その後急激に下がるため、余計に眠気を感じるといふメカニズムです。

入浴についても、同様に寝る3時間前に済ませよう心掛けましょう。やせている人は38度前後、太っている人は42度前後のお湯で半身浴がお勧め。

さらに、起床時間についても体内時計の乱れを防ぐ意味から、夜更かしした時も起きる時間はいつもと同じに決めておき、不足する睡眠時間は日中に細切れで補う方がよいと言われています。

光を浴びることで体内周期と24時間の誤差を修正する体内時計の特性から、午前中に1時間前後、3000ルクス以上の光を浴びることも有効です。ちなみに、通常の部屋の光が300ルクス程度であるのに対し、太陽光は曇りの日でも5000ルクス程度はあるとされています。

最後に、習慣性を積極的に取り込むのも有効とされており、普段から自分自身で一定の「入眠儀式」を決めて実行しておくこと外出先など環境が変化した時でも対応しやすくなります。



「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

アイスクリームのお話

古代のアイスクリームは、今のシャーベットのようなもので、お菓子としてではなく、疲れた身体を元気にする「健康食品」として利用されてきました。アラブで、古代ギリシャやローマで、そして中国で、この甘い氷菓は、次第に人々の心を虜にし、王侯貴族や裕福な人たちに、嗜好品として愛されるようになっていきます。

アイスクリームの特徴は凍っているのになめらかな組織をもっている点。その秘密は空気。アイスクリームに混ぜられた空気の泡や脂肪の粒子が、冷たさを伝えにくくし、独特の組織とソフトな口あたりにするのです。この空気の混入割合をオーバーランといい、1Lのミックスに1Lの空気を混ぜると2Lのアイスクリームができ、この時のオーバーランは100%。普通のアイスは60〜100%で、この値が低いとねっとりした重みのある味になり、高いとフワッと軽い味になります。つまり、ミックスの配合に応じて適当なオーバーランを選ぶのも、おいしいアイスクリームをつくるコツなのです。

同じアイスクリームのように見えても、乳成分の量によってアイスクリーム、アイスミルク、ラクトアイスの3つに分けられます。

これらは食品衛生法にもとづく「乳及び乳製品の成分規格等に関する省令」(略して乳等省令)によって定められています。すなわち、アイスクリーム類とは乳・乳製品を主要原料として凍結させたもので乳

固形分(乳の水分以外の成分)を3.0%以上含むものの総称。含まれる乳固形分と乳脂肪分の量によって「種類別」アイスクリーム・アイスミルク・ラクトアイスの3つに分類し、これに該当しない物を氷菓と呼んで区別しています。しかしながら、ここで大きな問題となるのがカロリー。

アイスクリームのエネルギー量は、1個(乳脂肪分8.0%、130mL)で牛乳1本(200mL)と同じ136kcal、日本人1日当たりの平均所要量のほぼ6.8%。カルシウムは、1日の必要量の約15%。たん白質は約5%。ビタミンAは約8.3%、ビタミンB1は約5%、ビタミンB2では約1.4%。つまり、アイスクリームは、必要な栄養素が効率よく摂れる食品なのです。もしも、肥満がとても気になる場合は、乳脂肪が控えめのアイスミルクや氷菓の利用をおすすめします。

アイスクリーム等の標準成分表(可食部100g当たり)

種類(名称)	水分	たん白質	脂質	糖質	エネルギー
アイスミルク	70	3.5	3.5	12.5	100
アイスミルク	65	3.5	3.5	12.5	100
アイスミルク	60	3.5	3.5	12.5	100
アイスミルク	55	3.5	3.5	12.5	100
アイスミルク	50	3.5	3.5	12.5	100
アイスミルク	45	3.5	3.5	12.5	100
アイスミルク	40	3.5	3.5	12.5	100
アイスミルク	35	3.5	3.5	12.5	100
アイスミルク	30	3.5	3.5	12.5	100
アイスミルク	25	3.5	3.5	12.5	100
アイスミルク	20	3.5	3.5	12.5	100
アイスミルク	15	3.5	3.5	12.5	100
アイスミルク	10	3.5	3.5	12.5	100
アイスミルク	5	3.5	3.5	12.5	100
アイスミルク	0	3.5	3.5	12.5	100

「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

土用の丑の日になぜ鰻？

鰻は万葉の昔から食べられており、昔から「夏バテ」予防に効くとされています。現在では世界全体で食べられる鰻の半分が日本で消費されています。

江戸時代から鰻は夏の土用の丑の日に食べると良いとされていますが、その理由は貞かではありません。

最近、名古屋市立大学の岡嶋研二教授らのグループの研究によって、鰻による「夏バテ」予防のメカニズムの一部が分かってきました。

私たちの汗腺は、血液の水分と塩分を濾過して、塩分は再吸収し、主に水分だけを汗として出します。

汗が皮膚から蒸発するときに皮膚から熱量を奪うことで体温を下げますが、その保熱力によって逆に体温低下を抑えたりもします。（この現象は、丁度、煮炊きした物よりも電子レンジで温めた物の方がマイクロ波の作用で水分が減るため冷めやすいのと同じものです。）

この体温調節が不調になったときの症状が「夏バテ」は、実は軽い熱中症と考えられています。

熱中症とは、暑い環境におかれた際に、汗腺の働きが不十分で体温調節が充分行われないために起きてくる病気。

体温が上昇し、めまい・吐き気・血圧低下などが現れ、失神することもあります。

汗腺機能が低い乳幼児や高齢者ではあまり気温が高くなっても熱中症で死亡することがあります。

とがあります。

さて、問題の鰻の「夏バテ」予防効果についてですが、鰻は他の食品に比べ、ビタミンA（サバの50倍、アジの250倍）、ビタミンB1（アジ・サバ・玄米の5〜6倍）、EPA（エイコサペンタエン酸と呼ばれる脂肪酸）などを大量に含んでいるといわれます。

このビタミンB1やEPAにはインスリン様成長因子・Iと呼ばれる成分を増やす作用があり、この因子は汗腺の働きを高める事が分かっています。

さらにビタミンAは汗腺形成に非常に重要であることも分かっています。鰻をたべることで汗腺数が増え、その機能が高まる事で夏ばて予防に繋がると考えられます。

現代人はエアコンの使用や運動不足で昔よりも汗をかかなくなり、汗腺機能が低下しています。

最近の子供たちの体温低下にはこうした背景もあるでしょう。

低体温だと免疫力も低下し、病気にかかりやすくなります。

汗は皮膚の重要な天然保湿成分です。

汗腺の働きを強くすることで、肌の老化も抑制されます。

コレステロール値が高い方は若干問題もありますが、夏ばて予防に鰻を食してみてもいいかでしょう。



「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

ペットは家族！

ペットと共に暮らし、ペットが癒してくれる生活にあらがれる人は結構多いと思いますが、そんな方々にとつて少しうれしい話題をひとつ。元ネタは平成 20 年 5 月 19 日付けの中日新聞です。

海外赴任はペットと一緒に・・・
煩わしいペットの海外渡航手続きを一手に代行するサービスが登場して人気を集めているらしい。

JTB 系の海外引越会社「JTB カゴ」が、昨年春から渡航に伴うペットの検疫・通関手続きなどを代行するサービスを始めたところ、国内外から約 1 年間に 600 件を越す問い合わせが相次いだようです。

渡航する場合、実際にかかる費用は行き先やペットの種類によって様々となりますが、実例をいくつか挙げれば、

① ゴールデンレトリバーを、神奈川県鎌倉市の自宅からオーストラリアのシドニーに運んだ場合 約 50 万円

② 猫 2 匹を横浜市からイギリスのロンドンまで運んだ場合 約 28 万円
値段だけを見れば、一般的にかなり割高感がある。

しかしながら、自分ですべての作業を行った場合を想定すると、自分で飛行機に預ければ数万円の超過荷物料金で済むが、相手が国の動物規制の把握・外国語での書類作成・空港での通関手続きなど個人には大きな負担となるため、これらの緒手続きの煩

雑さを考慮すれば、考えようによっては意外と安いものかもしれません。

ペットフード工業会の昨年度の調査では国内で飼育されている犬・猫は合計で 2500 万匹以上とされている。

また社員のペット熱に企業側の理解も進みつつある。

「ペットも家族の一員」という意識が広まってきており、海外転勤時に「ペット旅費」を支給する会社や、ペットに「扶養手当」を出す会社も現れた。

ネスレ日本(神戸市)では、海外赴任者に対し、1 匹に限って輸送費と検疫に伴う保管費用を会社で負担する。このシステムは「海外のグループ会社にならった運用」であるとのこと。

また、医薬品メーカーの共立製薬(東京都)は、昨年 12 月から犬・猫を飼っている社員に月額 10000 円の「扶養手当」を支給を開始した。

最近ではペット飼育可のマンションや、ペット同伴可能なホテル・ペンションなどの宿泊施設も増加傾向にあり「ペットも家族」という意識は確実に広がりをみせているようである。



「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。

早食いは身体に毒

食べる量が同じでも、早食いはそれだけで肥満を招きやすい。

これは以前から言われていることでもあり、特に肥満や高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病で治療を受けておられる方は担当医の先生からこのような指導をしっかりと受けておられることと思います。では、早食いはあるけれど、太っていない人なら大丈夫なのか？

実は、早食いはそんなに単純な物ではないようです。

早食いについての研究を続ける名古屋大学の玉越浩司・公衆衛生学准教授らのグループが、愛知県の公務員約3500人を対象として調査した結果では、早食いの人ほど、糖を細胞に取り込むホルモンであるインスリンと、空腹時血糖の値がいずれも高い傾向にあったようです。

このインスリンには血糖値を下げる作用があり、血糖値とインスリンの両方の値が同時に高ければ、身体が糖をうまく利用できていない可能性があり、この状態は「インスリン抵抗性」と呼ばれています。

この状態が長く続くと、糖尿病だけでなく高血圧や脂質異常症のリスクも高くなると言われています。

肥満が元で生じやすいのですが、今回の調査結果においては、早食いの男性は体格とは無関係にこの状態になりやすかったです。

要は、太っていない方でも、早食いをすると、インスリン抵抗性が現れ、それを通

して生活習慣病を招きやすくなる。そんな可能性が出てきました。

「たかが早食い」とはいってられない。

では、早食いをする、どうしてインスリンがうまく使えなくなってしまうのか。インスリンは膵臓が作っています。

早食いをして、血糖値が一気に上昇すると、膵臓がびつくりして早く糖を処理しようとする。これにもかわらず、血液中で過剰になった糖を利用しきれない状態が続いてしま

う。そうこうしているうちに膵臓が疲労してきてしまい、最終的にはインスリンが不足する事態に陥ってしまいます。

たとえるならば、ジョギングでしょう。年齢を重ねても、軽いジョギングならなんとかなる。

でも、全速力のダッシュは短距離でも相なかなか回復できない。

早食いは、これに似た無理を膵臓に強いているらしい。



「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

子どものメタボ！

医学用語でありながら大流行語になった「メタボリックシンドローム」。男性はウエストが85cm以上、女性は90cm以上という大変わかりやすい数値が診断基準に入っただけ、おなか周りを気にする多くの人たちの心を捉えてしまいました。肥満の元である体脂肪には、皮下脂肪と内臓脂肪があります。メタボリックシンドロームで問題となるのは「内臓脂肪型肥満」。その肥満が高血圧や糖尿病、高脂血症などと合併すると、脳卒中や心筋梗塞など怖い病気を引き起こすリスクが高まるのがわかって、盛んに警鐘が発せられるようになったのです。

子ども用の診断基準も誕生

内臓脂肪型肥満は本来は中年男性に多いのですが、最近では子どもにも心配されています。平均体重を2割以上上回るいわゆる「肥満児」の割合は男女とも増加傾向を示し、9歳から17歳までの時期には10%を超え、ピーク時の15歳では14%に達しています。子どもの肥満の7割は成人期に持ち越されるとされ、子どものうちからメタボリックシンドローム対策は必要だという認識が広がりつつあります。

そんな時代の要請を受けて厚生労働省では、小児用のメタボリックシンドロームの診断基準を発表しました。大人と同じように、おなか周りと、血圧、血糖値、中性脂肪、HDLコレステロールの値で診断します。

子どものメタボリックシンドローム
ウエストの周囲が80cm以上

あるいはウエスト÷身長≧0.5以上
(小学生は75cm以上)

さらに次のうちの2項目以上が該当する場合

① 血圧

収縮期 125以上
拡張期 70以上

② 中性脂肪

HDLコレステロール 120以上
40未満

③ 空腹時血糖値 100以上

肥満の原因は、カロリーの摂り過ぎと運動不足です。メタボリックシンドロームから身を守るためには生活習慣を改善し、内臓脂肪を減らすなくてはなりません。これは子どもでも大人でも特に違いはありません。将来の慢性疾患を減らすためにも、お子様のメタボにはくれぐれも気をつけてあげて下さい。



「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。

般若湯と食道癌

「般若湯」という言葉については、この一病息災の第2巻15号でふれたことがありますので、憶えておいでの方もあると思います。

再度、簡単にまとめておくと、要は、仏教の教えにおいて、不飲酒戒（酒を飲むなかれ）というのがあり、不殺生戒（殺すなかれ）・不偷盜戒（盗むなかれ）・不邪淫戒（邪な男女関係を持つなかれ）・不妄語戒（嘘をつくなかれ）と共に、在家信者が保たねばならない五つの戒（習慣）の一つとして挙げられており、酒は時として正気を失わせる「氣違水」とも呼ばれるくらいで、仏教では、本来飲んではいけないことになっています。

にもかかわらず、この「不飲酒戒」の教えを破る破戒僧が「酒」のことを言い訳がましく呼んだ名残りが「般若湯」なる名前なのです。

この「般若湯」、色々な場面で悪者扱いされているのですが、一方で「酒は百薬の長」なんて言葉もあり、うまくつきあえばそれなりに効果はありそうにも思えます。今回はそんな「般若湯」が大好きな人にもってこいの話題と非常に不都合な話題を一つづつ。

厚生労働省の研究班の報告によれば、適度な飲酒は急性心筋梗塞を予防する効果が期待できるようです。

詳しくデータをしてみると、実に9年という期間をかけて2万人以上の人を調査対象として得られた結果であるので信頼でき

るものであると考える。一方で、非常に不都合なことも判明したようです。

世界保健機構（WHO）の調査によれば、飲酒によって顔が赤くなりやすい人はそうでない人と比べて、酒量に比例して食道癌の危険性が高まるというもの。

最大1.2倍のリスクは、肺癌における喫煙の影響よりも大きいことになり相当インパクトのあるデータなのです。

兼好法師は「徒然草」の中で「百薬の長とはいへど、万の病は酒よりこそ起これ」と戒めています。

「般若湯」の般若は仏教の言葉で悟りを開く智慧のこと。今も昔も、自らの適量を悟るのが健康の秘訣であることに代わりはなさそうです。

さらに兼好法師は「酒を無理強いて喜ぶのは、理解できぬこと」と立腹しています。愚かなアルコールハララスメント？などゆめゆめ無きよう自戒されたいものです。



「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

生体時計の神秘

この一病息災の第一巻第10号および24号で扱った体内時計の話題に密接に関係しているのですが、この体内時計が何故きつちりと1日を刻むことができるのか、その本質的な部分はまだ解明途中となっております。

この生物の体内でリズムを刻む「生体時計」について、約24時間という周期が決められているメカニズムを名古屋大学大学院理学研究科の近藤孝男教授らのグループがバクテリアを使った実験で突き止めたようです。

「生体時計」の構成についてはすでに解明されていましたが、その周期を決める仕組みについては謎のままとなっていました。ヒトも含めた高等動物の体内時計における周期決定メカニズムの解明にも影響を与える大きな発見として注目を集めています。近藤教授らのグループのこれまでの研究成果から、「生体時計」を構成しているのは「Kai(回)」「A・B・C」と呼ばれる3種類の蛋白質の作用であることが過去に解明されています。

今回の発見は、この3種類の蛋白質の中心的役割をになうKai-C蛋白質に着目したものです。

地球上の生物は、単細胞生物から高等生物にいたるまですべてATP(アデノシン3リン酸)を分解した際に生じるエネルギーを活動源として活動している。

近藤教授らのグループでは、単細胞生物のシアノバクテリアを使いKai-C蛋白質のATPがどのように分解されていくのかを調査したところ、通常予想に反して極めてゆっくりしたペースで分解されていることが判明した。

ATP分解の現象は、通常は温度が高ければATP分解速度が速まり、温度が低ければ低下するはずであるが、Kai-C蛋白質は周辺の環境温度に全く左右されることなく24時間に16個という一定数のATPを分解していた。この一定速度のATP分解作用が24時間という周期の決め手になると理論づけられた。

近藤教授は、「Kai-C蛋白質の活性はクォーツ時計の構造にたとえれば、一定の周期を決めるクォーツ発振子の働きを担うもの。シアノバクテリアのKai-C蛋白質は地球の自転周期の24時間をATP分解の周期として記憶しているようだ」と話している。

単細胞生物レベルにおいて、すでに「生体時計」の基本構造が存在し、しかも太古の昔から機能し続けていることを考えるとこれこそ生命の神秘と思ってしまうのは私だけだろうか。



「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。