



犬や猫、小鳥などの動物を飼うことで、認知症予防の効果が期待されることをご存知でしょうか。感情に乏しくなり、毎日にもする気がなくなり、人とコミュニケーションが少ない人は、認知症にかかるリスクが高いとも言われています。ペットに触れたりすることでコミュニケーションができて心が和みます。これをペットセラピー、またはアニマルセラピーとも言い、認知症の予防対策としておすすめします。

発行：まるやまファミリークリニック

Maruyama Family Clinic News Vol.020



健康便り

Introduction of Staff

スタッフ紹介



臨床検査技師 塩沢 千保

来院される皆様には血液検査を始めお世話になっております。当クリニック検査は“より早く・より正確”をモットーに皆様の不安を少しでも和らげることを願い日々頑張っております。皆様が健やかな日々を送ることが出来ます事を切に願っております。



お知らせ

人間ドック・脳ドック・大腸ドック・肺ドック 随時受付中！
詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください。



院長の巻頭言

初 雪の便りも聞かれる今日この頃、朝夕の冷え込みの厳しさもひとしおでございます。皆様、お元気で過ごしのことと存じます。皆様お元気で過ごしてでしょうか。今年も数えることあと2ヶ月となりました。本当に時の過ぎるのは早いものです。

先月の話題といえば、何といたってもノーベル賞ですね。東京工業大学名誉教授の大隅良典（71歳）さんがノーベル医学生理学賞授与に決まりました。日本人のノーベル賞受賞が大隅さんで25人になり大快挙といえます。ノーベル賞のうち医学生理学、物理学、化学の自然科学3賞は3人まで受賞枠がありますが、単独受賞は1949年の湯川秀樹博士（物理学賞）、1987年の利根川進博士（医学生理学賞）に続き3人目となります。受賞理由は、細胞内部の自食作用、「オートファジー」のメカニズムの解明でした。オートとは自分、ファジーは食べるという意味で、名前のお通り、自分自身を食べるという意味で自食と訳されます。オートファジーはここ数年、生命科学分野で大きな注目を集めてきています。生物の体内では、古くなった細胞や外部から侵入した細菌などを食べるお掃除細胞、マクロファージがよく知られていますが、人体に数十兆個あると言われる細胞ひとつひとつの中でも、古くなったタンパク質や異物などのゴミを集めて分解し、分解してできたアミノ酸を新たなタンパク質合成に使うリサイクルシステムが働いていますこのリサイクルシステムのうち分解に関わる重要な機能がオートファジーです。オートファジーは、難病であるパーキンソン病やある種の癌（乳癌・卵巣癌）などの病態に関わる事が明らかにされてきており、この研究の発が期待されています。

さて、前回に引き続き、今回は加齢や老化について考えてみたいと思います。人間の寿命が125歳を超えることは難しいとする論文を、米国のアルバート・アインシュタイン医科大学の研究チームが英科学誌ネイチャーに発表しました。すなわち、人間の寿命が125歳であることを統計的な分析で明らかにしました。研究チームは、約40カ国・地域の死亡統計データを最長で約100年分を解析し、各年齢別に生存率がどのくらい上がっているかを調べました。最も生存率が伸びている年齢は年々上がっていましたが、1980年代以降はほぼ横ばいだったようです。

さらに110歳以上の人口が多いフランス、日本、イギリス、アメリカの4カ国について、毎年亡くなった人の最高齢を分析したところ、1968年から1994年までは年に0.15歳ずつ上がっていましたが、122歳のフランス人女性が亡くなった1997年ごろからは下がる傾向になりました。各国の平均寿命は延びていますが、100歳を超える高齢者の寿命は1980年代以降、延びが止まったといえます。研究チームは統計学的に、世界最高齢の人が125歳を超える確率は1万分の1未満と指摘しています。その上で「人間の寿命には、自然の限界があることを強く示唆している」と伝えています。

しかし、人生125歳説は、早稲田大学の創立者である大隈重信が唱えていました。「ヒトは本来、125歳までの寿命を有している。適当なる摂生をもってすれば、この天寿をまっとうできる」（「人壽百歳以上」といいました。彼は、今でよく引用される説である「すべての動物は成熟期の五倍の生存力を持っているというである。そこで人間の成熟期は25歳というから、この理屈から推してその5倍、125歳まで生きられる」ことを根拠に提唱したようです。なお、大隈自身は1922年1月10日、83歳で死去されました。生前「若し吾輩にして、此の百二十五歳定命説を理解することが、もし今三十年早かったならば」と、悔恨の念をもって述懐しています。ただ、朝5時起床、夜9時就寝を日課とし、晩年は大好きであった酒や煙草を断つなど、日々修養に努めた結果、当時の日本人の平均寿命と比して長寿であったはずですが、後年、大隈の創設した早稲田大学もそれに肖り、「125」という数字自体を特別視するに至っています。例えば、創立45周年を迎えた1927年、125尺（約38メートル）の塔を有する大隈講堂が竣工した他、大隈の生誕125周年に当たる1963年に記念行事を挙げる。勿論、創立125周年の2007年に記念式典を実施しています。読者の皆さん、125という数字を忘れないでください。5の3乗（5×5×5）という語呂のいい数字です。

ヒトの寿命について私はいつもローソクに喩えます。先のアルバート・アインシュタイン医科大学の研究チームが人の寿命には自然の寿命の限界があると結論していますが、これはテロメア仮説と深く関係しています。これについては紙面が足りなくなりましたので、続きは次号で詳しく述べてみたいと思います。それでは師走に向かって元気で過ごしてください。ごきげんよう、さようなら



まるやまファミリークリニック院長
医学博士 丸山 哲弘

認知症ドックはじめました

早期認知機能障害(MCI)や認知症を
血液検査で早期発見



認知症ドックは早期認知機能障害(MCI)の発見や、認知症になりやすいリスクが高い方を発掘し、認知症の予防に今から何をすべきか指導することを目的としています。最近、物忘れが多くなってきたと感じたら、まずは認知症の疑いがあるかどうかを調べてみる事が大切です。

認知症には動物を飼うと良い？アニマルセラピーの効果

✓ ー認知症の原因はさまざまですー



ただたくさん原因はあるものの、**運動不足など体を動かさない方は認知症になりやすい**、ことがわかっています。
たとえば、1日お散歩も行かず誰とも接することなく1人で過ごすような生活は認知症の原因になります。

これに対して仮にペットがいたら、毎日トイレ掃除などの世話が必要です。世話以外にもペットを撫でるなどして体を動かしますしオキシトシンがでて精神が安定し不安が少なくなります。オキシトシンとは人間の脳から出されるホルモンで、別名「愛情ホルモン」「信頼ホルモン」「抱擁ホルモン」と言われています。自閉症、認知症などに応用が見込まれて研究されているホルモンです。不安が大きいと気持ちがネガティブになり常に将来を悲観するようになりますし、だから前向きな行動ができなくなります。ですが、ペットを飼ってオキシトシンが分泌され精神が安定したら体を動かすから認知症の予防につながります。また犬を飼ったなら、毎日お散歩に行かないといけません。つまり体を動かす習慣が強制的に身につくわけです。



✎ ーアニマルセラピーとは？ー

アニマルセラピーという療法をご存知ですか？アニマルセラピーとは、動物を用いた動物介在療法のことを言います。動物と関わることで、人間の健康面と精神面の向上をさせることが目的だそうです。アニマルセラピーは、動物を触れ合うことで得られる心の安らぎの効果を活かして心身ともに元気にさせるのです。

人間同士のコミュニケーションばかりだと、お互いに亀裂が生じたりストレスが溜まりやすくなります。また、高齢者になると人と関わる機会も減ってしまいます。その間に動物を入れることで、



不思議と癒しとぬくもりが生まれてきます。動物と何度も交流を重ねていくと、精神的な支えが出来て自立性や積極性が現れます。現在では、このような動物を活用した療法が存在するので、「必要とされている」という気持ちが大きくなり、脳によい刺激を与えるそうです。

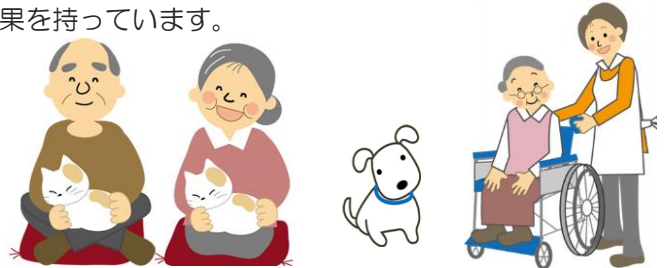
✎ ーアニマルセラピーを用いた認知症予防ー

動物の世話をすると、認知症予防に効果があると言われています。動物の面倒を見てあげることで、「必要とされている」という気持ちが大きくなり、脳によい刺激を与えるそうです。



普段あまり外出をしなくても、ペットがいれば散歩に連れて行くようになり、体力の低下も防げるようになります。また、犬や猫など、動物達と触れ合うと自然と心が安らいできますよね？動物の仕草を見ているだけで癒されたり、自然と笑顔になり、精神的な安定を図ることも出来るのです。

さらに、ペットを飼っている人同士との出会いも増えてくるため、色々な人と交流する機会も増えてくるかもしれません。動物は、ストレスの緩和や不安を軽減させる効果を持っています。



✓ ーペットは認知症などのボケ防止に効果的なのか？ー

ペットが苦手とする方にはあまり効果は期待できないかもしれませんが、多くの高齢者の方たちは、ペットとふれあうことで、**ボケ防止や、心臓病の進行を遅らせる**という効果が見られたといえます。なぜペットがそんな効果をもたらすのか？ただ愛くるしいからという理由ではありません。ペットとふれあうと脳内からドーパミンが程よく分泌され、自律神経をリラックスさせ、気分がよくなり「癒されている」という感覚を生み出すのです。

このドーパミンは大変重要なもので、減少すると、身体の震え、物覚えが悪くなる、集中力の低下、無気力などといった認知症の症状が出て、最終的にはパーキンソン病を引き起こす原因にもなりうるそうです。そういったことから認知症予防にもなるペットのヒーリング効果は絶大です。



当院の設備紹介



超音波診断装置

心臓、腹部、血管、表在と広い領域で条件の厳しい症例でも、スムーズな検査が可能です。

当 クリニックでは、最新鋭の超音波検査装置を導入しています。超音波検査は外来で行える簡便な検査であり、循環器領域においても重要な検査の1つです。心臓のみならず大動脈や頸部血管、下肢の動脈および静脈の評価など、多彩な部位の検査が可能です。特に拍動している心臓を明瞭に観察するために、立体画像をリアルタイムに観察可能な4Dシステムも導入しています。これは、経食道エコーでも可能であり、より詳細な心臓構造を評価する事ができます。