



まるやまファミリー
クリニック

健康便り



雨に映える紫陽花の

花も美しく

お知らせ

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

Introduction of Staff

スタッフ紹介



理学療法士 原田 稔

今はあまり趣味をする時間がないのですが、以前は魚釣りをしていました。仕掛けを考えて魚との駆け引きをすることを楽しんでいました。愛知県から実家に戻ってきてからは、母親の畑仕事を手伝うことが増え、釣りに出かけることがなくなりました。今では時間の有効利用を考えて、母親の手伝いも兼ねて野菜作りで趣味ができなかと考えています。初心者向けの育てやすい野菜があれば教えてください。



院長の巻頭言

暑

さが日ごとに増してまいりましたが、いかがお過ごしですか。私はつつがなく毎日仕事一筋で働いています。今年には長女が高校課程の3年生になり、いよいよ大学受験を来年控えています。

私は自分事のように緊張していますが、受験するのは娘ですから私が慌ててもしょうがありません。親としては悔いのないようにサポートするしかありません。

今月も先月に引き続いて、現代の健康法と癌の二つの話題をお話したいと思います。簡明な健康習慣として広く知られているものに、ブレスロー先生の「7つの健康習慣」、森本兼義（かねひさ）先生の「8つの健康習慣」、池田義雄先生の「6つの健康習慣（一無、二少、三多）」の3つがあります。

米国のカリフォルニア大学のブレスロー教授が、生活習慣と身体的健康度（障害・疾病・症状など）との関係を調査した結果に基づいて7つの健康習慣を提唱しています。「7つの健康習慣」とは、ブレスローの「7つの健康習慣」、1.適正な睡眠時間（7~8時間）、2.喫煙をしない、3.適正体重を維持する、4.過度の飲酒をしない、5.定期的にかなり激しい運動をする、6.朝食を毎日取る、7.間食をしない、です。上記の7つの健康習慣の実践の有無によって、その後の寿命に影響することが分かっているのです。例えば45歳の男性において、7つの健康習慣のうち6-7つを実施している人の場合はあと約33年生きられるが、実施していないもしくは3つ以下を実施している人の場合はあと約22年しか生きられないといった具合です。上記の7つの健康習慣はどれも特別なことではありませんが、同時に「分かっちゃいるけどなかなか」実行できないことでもあります。また、家事・仕事・社交など、さまざまな理由で実践が難しい場合もあるでしょう。しかし生活習慣病を予防し健康を保持するためには、各人が能動的にこれらに取り組んでいく必要があります。従って時には日頃の生活を振り返り、上記の7つの健康習慣が実践できているかを確認してみるといえるのはいかがでしょうか。そしてもしも実践できていない場合には、ひとつでもできることから実践してみたいはいかがでしょう。

次に、大阪大学医学部の森本兼義教授の「8つの健康習慣」はどうでしょうか。「8つの健康習慣」とは、1.喫煙をしない、2.過度の飲酒をしない、3.毎日朝食を食べる、4.毎日平均7-8時間眠る、5.毎日平均9時間以下の労働に努める、6.身体運動、スポーツを定期的に行う、7.栄養のバランスを考えた食事をする、8.自覚的ストレス量が多くない、です。ブレスロー教授の7つに共通するところが多いですね。朝食は3食の中で一番大切なんです。勤勉な日本人は働き過ぎに注意しなくてはなりません。それとストレスをため込まないように、積極的な休養や良質な睡眠は欠かせません。

次に、日本生活習慣病予防協会理事長の池田義雄先生は、現代の日本人の健康の秘訣として、「一無、二少、三多」を提唱しています。一無は「無煙・禁煙の勧め」、二少は「少食・少酒の勧め」、三多は「多動・多休・多接」だといいます。多動は「体をできるだけ動かす」、多休は「休息・睡眠を十分に取る」、多接は「多くの人や物と接し活力のある生活をする」ことを意味します。これら3種類の健康習慣のどれを多く実践しているかとメタボリックシンドロームになりくいかを、男性6,765名、女性2,789名を対象に7年の経過で観察しました。その結果、池田の「6つの健康習慣」をより多く実践することが、他の健康習慣を実践するよりも有意にメタボリックシンドロームになりにくいことが証明されました。

私が最も重要だと伝えたいことは、一無、二少はいうまでもありませんが、三多が最も実行していただきたい健康法です。多動と多休は、自分に合った適度な運動と質の良い休養です。運動は歩行を中心とした有酸素運動、筋力トレーニング、体操やストレッチングなどを組み合わせて、1日1時間。休養は、1日6時間以上の睡眠と温めの風呂にゆったり入浴を中心にストレスの解消と疲労の蓄積を防ぐようにすることです。そして多接の意味するものは、多くの人々・行事に積極的に接することでストレスの解消をはかり、かつ良い趣味を育み、常に創造的な生活を実践し、心の健康をも高めることです。趣味が多い人ほど健康的で長生きするようです。

次は先月に引き続きがんの話題です。がんは1981年以降35年もの間、日本人の死因第1位年間30万人ががんで命を落とし、3人に1人ががん

で亡くなっています。今やがんは他人事ではありません。厚生労働省の発表によると2013年です。この膨大な死亡者数と医療費を削減するには、何といたっても早期発見・早期治療が第一です。ところが今のがん検診は、受診者にとって面倒なわりに費用対効果に課題があるといわれています。胃がん、大腸がん、肺がん、子宮がん、乳がんなどと部位別に診断を受けなければならずには3兆8850億円が、がん医療に充てられたといえるを占めています。時間はかかるし費用もかさみます。また、とくに早期がんは発見が難しい。

今、そうした課題を一挙に解決しようながん検査法の大変革が日本発で生まれようとしています。率直にいうと、1滴垂らした尿の匂いに線虫が好んで寄って来れば「がんの疑いあり」、嫌って遠ざかって行けば「がんの心配なし」となる。装置を使った大がかりな診断と違い、線虫を使ったこの方法は簡単かつ数百円と安価。さらに感度も95.8%と驚きの高さです。しかも、ステージ0~4までであるがんの進行度のうち、ステージ0や1といった早期がんも発見できるらしい。今のところどんな部位のがんかは診断できていないようですが、線虫は「がんの有無」を発見してくれ、すい臓がんのように発見が困難ながんをも存在すれば見逃さないといいました。したがって、「がん有り」となった人だけが、どこにがんがあるかをPET、CT、超音波、内視鏡などの従来の部位別検診を受けなければならないことになりました。

この画期的な検査法を主導してきたのは、九州大学大学院理学研究助教授の廣津崇亮氏です。廣津氏は東京大学4年生のときに線虫に出会ったそうです。線虫は線形動物門に属する動物の総称で、細長い糸のような形をしています。なかでも「C・エレガンス」という線虫は、室温で飼育でき、遺伝子の数が約1万9000と少なく、わずか4日で次世代をつくるなど実験に都合の良いことづくめのため、以前から「モデル動物」として研究に使われてきた線虫です。廣津氏は、大学院修士課程を修了後、研究室の恩師の飯野雄一氏に薦められて、C・エレガンスの嗅覚についての研究を始めたといっています。がん遺伝子として有名なRasというタンパク質が、C・エレガンスの嗅覚と関わっているかもしれないと推察されています。

その後九州大学に赴任した廣津氏が、引き続きC・エレガンスの嗅覚についての研究を進めていると、2013年になって佐賀県の伊万里有田共立病院で外科部長をしている園田英人氏から、「がん患者は特有の匂いを発することが分かっています。そのことに着目し、がん探知犬の研究をされているのですが、犬は何人もの検体を嗅ぎ分けるとなると集中力を切らしてしまいます。そこで、他の生物でもがんの探知ができるのではと考えて、線虫の嗅覚の研究をしていた私にどう思うか」と尋ねられたといっています。「実は、胃痛で来院した患者の胃にアニキサスという線虫が食いついていたため線虫抽出したところ、そのアニキサスの食い付いている部分に早期胃がんが見つかったことから、そこから直観がひらめいた」といって、園田氏は廣津氏話を持ちかけてくれたのが、新しいがん検査法の発見につながったようです。

実際に実験をして、結論が出るまでには1カ月ほどかかったようです。がんの匂いは、血液、尿、呼気などさまざまな物に含まれているようですが、廣津氏は、最も採取が簡便な尿を使用しました。がん患者から採取した尿にC・エレガンスを寄せて行き、健常者の尿には逆に逃げて行きました。「242個（がん患者：24、健常者：218）の検体を、1日20~30個ずつ調べて、何度やってもはっきり分かれていく様子を見て興奮されたといっています。その確率は95.8%だったといっています。恐るべし線虫です。今後臨床に利用可能になり多くの患者さんが救われればこれこそ世紀の大発見です。発想の転換とはこういうものなのですね。

だんだん紙面が足りなくなりました。皆様、梅雨時期を元気で乗り越えましょう。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

～生きた乳酸菌がお腹の健康を守ります～
プロバイオテックスの効果



プロバイオティクスとは？

「プロバイオティクス」とは、健康を守るため、腸で有益な働きをする細菌や酵母のこと。食品では、ヨーグルトや乳酸菌飲料、ぬか漬け、味噌、キムチ、納豆などの発酵食品がそれにあたります。これらの発酵食品に多く含まれる乳酸菌などの善玉菌を積極的に摂取することで、腸内の悪玉菌の増殖を抑え、腸内細菌のバランスを整えることができます。腸内環境が整ってくると、ビフィズス菌をはじめとする善玉菌が作り出す乳酸や酢酸によって、腸が刺激され、蠕動運動がさかんにになり、便秘の解消につながります。

プロバイオテックスの効果

腸内環境改善作用

腸内環境改善にはビフィズス菌が大きな役割を占めています。人間の腸内細菌の大半はビフィズス菌であることが分かっており、小腸での活動や大腸の排便活動に必要な善玉菌です。便秘により食べたものが腐敗し、悪玉菌が増え腸内環境が悪化するわけですが、ビフィズス菌が生産する酢酸や乳酸が腸の動きを活発化させ、便を出しやすくなります。その結果、便秘が解消され腸内の善玉菌が増えていき腸内環境が整えられていきます。

インフルエンザなどの感染を予防する免疫強化作用

プロバイオティクスの代表である乳酸菌は、免疫を担当する細胞を活性化して、免疫力をアップさせる効果があることが、多くの研究で報告されています。

血圧降下作用

カルピス社が研究を続けている「ラクトバチルス・ヘルベチカスCM4株」には血圧降下作用が確認されています。血圧を調整してくれる「ラクトトリペプチド」を作る能力の高い菌です。この乳酸菌はトクホの「アミールS」という商品に配合され販売されています。

免疫機能調整作用

腸内細菌には様々なものがありますが、腸内には体の免疫を司る細胞が60-70%集まっています。腸内環境が整えられることによって、免疫細胞も活性化され自然な形に調整してくれることが知られています。花粉症やアレルギーを引き起こす免疫にも関係していることが分かっており、正常な免疫のバランスを取り戻して、本来異物ではないはずの花粉やアレルギーに対して過剰に反応しないようバランスをとる作用が期待されています。

発がんリスク低減作用

がん細胞をマクロファージなどの戦う細胞が食べてくれているのです。マクロファージは腸内環境が悪化すると弱くなります。乳酸菌などのプロバイオティクスで腸内環境を回復させてあげると、マクロファージが活性化され発がんリスクが低下するという研究報告があります。

なぜ？腸内環境がくずれるの？



腸内環境のバランスが崩れる原因は食生活や生活リズムの乱れ、ストレスなどによるものです。腸内のバランスが崩れたときは善玉菌を増やして活性化します。「ビフィズス菌」や「乳酸菌」などの善玉菌を多く含む食品を食べて善玉菌を活発にします。食物繊維、オリゴ糖はビフィズス菌や乳酸菌のエサになるので一緒に食べることで善玉菌を増やすことができます。

- 善玉菌を増やす食材・・・食物繊維、オリゴ糖、ビフィズス菌や乳酸菌などの発酵食品（ヨーグルト、みそ、キムチ、ぬか漬けなど）
- 悪玉菌を減らす食材・・・納豆



摂取の仕方のポイント

1) 乳酸菌食品や発酵食品を1日1回は摂る

薬やサプリメントで摂る場合はその用法容量をきちんと守ることが大切です。また、食事で摂る場合もそればかりに偏って食べるというのではなく、他の栄養素である糖質やたんぱく質、ミネラル、ビタミンなども含め、全てをバランスよく含むように食べることが大切です。代表的な食材は、ヨーグルトやチーズ、乳酸飲料などがありますが、他にも日本古来の漬物やみそ、納豆、醤油、甘酒などもプロバイオティクスです。塩分過多にならないよう注意しながら毎日の献立に取り入れると効果的でしょう。また、プロバイオティクスはずっと腸内で生きていられるわけでないの、毎日摂ることが大切です。

2) プロバイオティクスはなるべく食後に摂る

プロバイオティクスは菌の種類によっては胃酸などの消化酵素で死んでしまうものがあります。そのため、胃酸が多く出る食前や空腹時は避けるようにします。なるべく胃酸が薄まる食後に摂ると効果的でしょう。

最近は、ヨーグルトや乳酸菌を代表する食品には「生きて腸まで届く」といったフレーズで売り出されているものもあるので、そういった食品を選ぶのも有効です。

3) オリゴ糖を積極的に摂る

プロバイオティクスの働きを助けてくれるものをプレバイオティクスといいます。その代表がオリゴ糖や食物繊維です。オリゴ糖は腸内で乳酸菌のエサとなり善玉菌の増加を助けてくれますし、食物繊維は整腸作用によって腸内細菌の働きを助けてくれます。そのため、プロバイオティクスと共に積極的に摂るとより効果が高くなります。

当院の設備紹介



ホットパック装置

振動と温熱で深部まで十分に暖め、血流を改善し、新陳代謝を促進させます。

熱

治療に温熱リズムをつたえる機能を搭載した、確かな安全性を誇る人に優しい快適な温熱治療器です。

温熱治療の特徴は、温熱が皮膚内の静脈路を拡張し、血流が増し、皮膚・皮膚組織、その下の筋組織へと温熱が伝わり、各組織への栄養分、抗体、白血球、酸素などの補給が促進されます。ホットパックによって加温された組織への新陳代謝や循環促進を促すことにより、筋組織に対しては筋 spasms の緩解、痛みに対しては痛覚閾値が変化する事により知覚過敏・知覚異常の緩解・疼痛緩解等の効果が期待されます。