

●特集：医食同元【ポリフェノール「レスバトロール」】
レスバトロールはポリフェノール(植物成分)の1種と最初に出してきました。主な効用としては、細胞の抗酸化作用が挙げられるそうです。つまり、細胞が酸化することで老化するのを防ぐことができるため、アンチエイジング効果につながります。ちなみに、ダイエットにも効果があります。ヨーロッパでの研究で、肥満男性に一定期間レスバトロールを注入し続けたところ、ダイエットと同じ効果が得られたという結果が出ています。

発刊：まるやまファミリークリニック

Maruyama Family Clinic News Vol.026



健康便り

Introduction of Staff

スタッフ紹介



看護師 小森 さゆり

私の趣味

結婚して17年経ちますが育児、仕事、地域の事など慌ただしく過ぎて行きました。趣味というわけでは無いのですが、最近、「母の味」というものを子供に残せたらと、研究中です(笑)皆さんの「母の味」って何ですか？オススメがあったら教えてください。



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。



院長の巻頭言

風 薫る五月の青空に鯉のぼりが泳ぐ姿も雄々しく眺められることとなりました。皆様におかれましては、なお一層ご健勝のことと拝察いたしております。

5月といえば、私の家では何はともあれ筍です。筍の味噌汁、筍寿司、筍ごはん、筍焼きなどなど。何気なく口にして、その香り、歯触り、その滋味に驚くのが今の時期の筍です。私の一番好きなのは豚肉と筍の味噌汁。小さめの新鮮そうな筍の先っぽを薄く切ったやつはアクがなく、少し歯ごたえがあって美味い。母親から家内に引き継がれたこの筍汁は毎朝食べても飽きません。

今月の話題は二つあります。一つ目は石川恭三先生(杏林大学名誉教授、医師)が唱えた養生訓。「一読、十笑、百吸、千字、万歩のすすめ」という健康法をすでに見聞きしたことはございませんか。これは健康寿命を延伸するために50歳から70歳の人たちに是非実行していただきたいと思っています。

一読とは、一日に一度は少し堅めの文章を読みましようということで、お薦めは新聞の社説やコラムです。社説を読むにはせいぜい10分もあれば十分ですから、それほど苦痛にはならないと思います。これだけでも結構い頭の体操になり認知症予防の一助になります。

十笑とは、一日に少なくとも十回は大笑いするようにしましょう、ということです。笑うことで免疫機能が強化され、がんの進行が抑制されることが明らかになってきました。馬鹿笑いという意味よりも家族やお友達と楽しく交流し合いたいという意味だと思います。

百吸とは、一日に少なくとも百回は深呼吸しましょう、ということです。深呼吸すると、副交感神経の緊張が高まり、神経の高ぶりが治まり、脈拍は遅くなり、血圧は下がり、筋肉の緊張が低下し、動脈中の酸素が増加します。深呼吸により、横隔膜が内蔵を刺激するため、内蔵が活発に動きます。これにより血行が促進され冷え性が改善、腸の動きが活性化されることで便秘改善効果につながります。

千字とは、一日に千字くらいは文字を書きましょう、ということです。日記や手紙を書くのがいいでしょう。文章を書くにはいろいろな脳機能を発揮しなくてはなりません。ときには辞書を引かなくてはなりません。これは認知症予防に非常に役立ちます。

万歩とは、説明するまでもなく一日に一万歩は歩きましょう、ということです。脚は第二の心臓とも言われ、歩くことで脚にたまっている血液が心臓に戻りやすくなります。また、歩くことは骨に加重をかけることで骨芽細胞を刺激し、破骨細胞の働きを抑制するので骨粗しょう症の予防にもなります。さらに歩くことは、メタボリックシンドロームの予防と治療、ストレス解消、認知症の予防に役立ちます。

さあ、思い切って、「一読、十笑、百吸、千字、万歩」を実行してみませんか。回数とはともあれ、一日一回は、読、笑、吸、字、歩を実践しましょう。

二つ目の話題は、増え続けるがんに少し明るい情報が出てきています。がんは1981年以降35年もの間、日本人の死因第1位。生涯に2人に1人ががんを経験し、3人に2人ががんを命を落とします。今こうした状況に大変革が起ころうとしています。この話を聞いて、すぐにびーんとくるのだから今話題のまた皆保険制度を揺るがそうとしている抗がん剤を思い浮かべるのではないのでしょうか。2014年7月に承認認可された薬剤がオプジーボです。これまでのがん治療は、手術、放射線療法、化学療法が3本柱とされてきました。そして、近年になって研究が進み、がん治療の4本目の柱となったのが、がん免疫療法です。このオプジーボは患者さん自身のがんを攻撃する機能(免疫機能)を高める作用を持つため、患者さんの正常細胞が障害されることは

機能(免疫機能)を高める作用を持つため、患者さんの正常細胞が障害されることはありません。

しかしこの薬は非常に高額であり、大勢の患者さんに使用されたら国の保健医療費は枯渇してしまいます。そこで2020年までにはもっと安価で行えるがん治療が考案されています。人体に無害な近赤外線を照射してがん細胞を消滅させる新しい治療法の開発が、世界の注目を集めています。これは「近赤外線免疫治療法」といい、米国国立がん研究所の小林久隆主任研究員が開発しています。がん患者を対象にする臨床試験も順調に進み、2~3年後の実用化を目指しているようです。この新しい治療法はがん細胞の死滅率が極めて高く、ほとんどのがんに適用できるらしい。つかいな転移がんにも有効で、副作用がなく、必要な設備や薬品は安価なので、医療費の削減にも大いに貢献すると考えられています。オバマ大統領が2012年の一般教書演説でこの治療法の発見を取り上げ、「米国の偉大な研究成果」として世界に誇ったことを覚えている方も多いと思います。

この治療法は、がん細胞だけに特異的に結合する抗体を利用します。ここがミソです。その抗体に、近赤外線によって化学反応を起こす物質(IR700)を付け、静脈注射で体内に入れます。抗体はがん細胞に届いて結合するので、そこに近赤外線の光を照射すると、化学反応を起こしてがん細胞を破壊します。近赤外線は、波長が可視光と赤外線の間で位置する光です。治療には近赤外線のうち、波長がもっとも短く、エネルギーが高い光を使います。IR700はフクロシアニンという色素で、波長700nmの近赤外線のエネルギーを吸収する性質を持っています。その化学反応で変化したIR700ががん細胞の膜にある抗体の結合したたんぱく質を変性させ、細胞膜の機能を失わせることによって1~2分という極めて短時間でがん細胞を破壊します。その様子を顕微鏡で見ると、近赤外線の当たったがん細胞だけが風船がはじけるようにボンボンと破裂していく感じと表現されています。すごいですね。近赤外線が化学反応を起こし、熱を発生させ熱反応ががん細胞の細胞膜を破壊していくということ。

感熱物質を付けた抗体が結合して、かつ光が当たったがん細胞だけを破壊するという高い選択性を持つ治療法なのです。これほど選択性が高いがんの治療法は過去にありませんでした。近赤外線はテレビのリモコンや果物の糖度測定などに使われるおなじみの光です。可視光と違って人体をある程度深くまで透過しますが、全く無害のようです。抗体は、米国食品医薬品局(FDA)ががん治療に使うものを20数種類認可しており、毒性が少ないことが証明済みなので、現在は、まずその中から選んで使おうです。IR700は、本来は水に溶けない物質で体内に入りませんが、中にシリカ(ケイ素)を入れて、水に溶ける性質に変えたといわれています。1日で尿中に溶けて排出されるので、これも人体には無害のようです。

食道がん、膀胱がん、大腸がん、肝臓がん、すい臓がん、腎臓がんなど、全身のがんの8~9割はこの治療法でカバーできるといわれています。現在米国で臨床試験のフェーズ2が行われており、実際にフェーズ2では、既に一度で治りきらなかった患者さんに繰り返しの治療が行われています。この先、一般的には従来方法との比較検討をするフェーズ3に進みますが、もしフェーズ2で顕著な効果が挙げれば、フェーズ2を300人程度まで拡張してフェーズ3を省略し、治療法としての認可を受けられる可能性があります。最近、小林氏はこの過程を経て2~3年後に実用化を目指しているようです。是非副作用が少なくしかも安価なこの治療法を日本で困っている患者さんに使ってあげたいものです。大変期待したいですね。

紙面がだんだん少なくなってきました。一日一日を大切に充実した日々を送ってくださいませ。それでは、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のが大切です。

長生きポリフェノール「レスベラトロール」

レスベラトロールってなに？



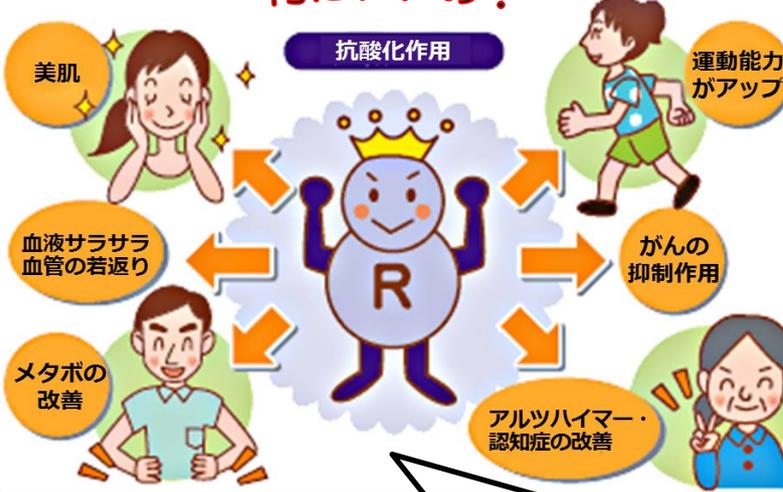
強い抗酸化力を持つことで知られているポリフェノールの一種です。ポリフェノールとは「Poly（たくさんの）」＋「Phenol（有機化合物）」で、1つの分子内に複数のフェノール基を含む植物成分の総称です。レスベラトロールは強い抗酸化作用を持つため健康食品や化粧品に用いられることも多く、赤ワインやチョコレートにも含まれています。



「レスベラトロール」は何にいいの？

レスベラトロールは、肌を老化させる原因である活性酸素を除去し、新陳代謝を活発にさせる事によって、シミ・ソバカス、シワやたるみ等を予防します。

メタボリックシンドロームとなると、糖尿病や心血管疾患などの生活習慣病のリスクが高まるので、早期改善が求められています。レスベラトロールは、脂肪の蓄積を減少させることがいわれています。

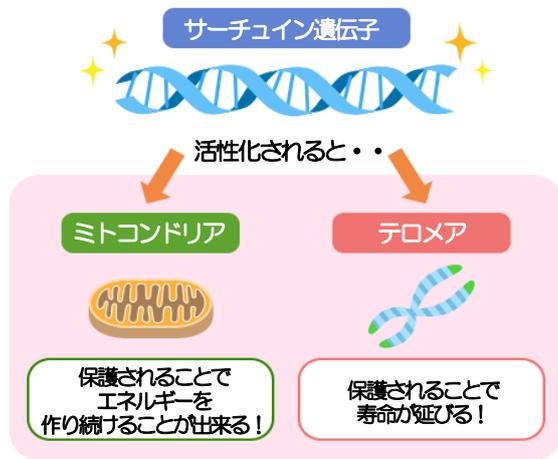


レスベラトロールは、適度なカロリー制限と同じメカニズムで、ミトコンドリアの機能・数を増加させ運動機能を向上させる優れた働きが期待されています。

脳内には、「海馬」と呼ばれる記憶や学習に関わる重要な器官がありますが、レスベラトロールを摂る事で、海馬の神経細胞の再生や情報伝達速度が高まる効果に期待することが出来ます。

長寿遺伝子を活性化するレスベラトロール

「レスベラトロール」という成分が、サーチュイン遺伝子のスイッチを活性化することがわかってきています。長寿遺伝子が活性化（スイッチONの状態）されると、サーチュインというたんぱく質が作られ、それがエネルギーを作り出す細胞内の小器官、「ミトコンドリア」やDNAの末端にあるテロメア（寿命の回数券のような存在）を保護するのです。ミトコンドリアが保護されることで、エネルギーを作り続けることができ、同時にテロメアが保護されることによって、寿命が延びることになります。実際に、虫や動物にレスベラトロールを食べさせると、寿命が延びることがわかりました。また、レスベラトロールには、強い抗酸化作用や、糖尿病や高血圧などの病的な因子を抑える効果、前述のエネルギーを作り出すミトコンドリアを増やす作用があることも分かってきました。



どのように摂取したらいいの？



レスベラトロールを多く含む食品は、赤ブドウの果皮やピーナッツの薄皮、赤ブドウから作られる赤ワインです。その他そのまま食品として食べることはありませんがサントランベリーやイタリアなどにも含まれます。赤ワインが好きの方は飲んでいるだけである程度はレスベラトロールを摂取できますが、アルコールの摂取はその他の様々な健康問題に直結してしまいます。レスベラトロールを摂る目的で赤ワインを飲むのは適しているとは言えません。赤ブドウでは皮の部分に含まれているので、皮も一緒に食べるとよいと思われます。レスベラトロールの健康効果を期待して摂取するのであれば、ワインやブドウなどの食品からよりもサプリメントから摂取する方が経済的にも成分の摂取量から見ても適しています。

当院の設備紹介



近赤外線治療器

生体深達度の高い近赤外線のみを取り出し、患部を奥から暖め気になる患部に温熱治療を行います。

生体深達度の高い近赤外線光が、深部まですばやく浸透して血管を拡張させ、血流量を増大し、新陳代謝を促進させます。筋肉の凝りや痛み、関節等の痛みを使用します。星状神経節近傍に赤外線を照射すると、星状神経節ブロックと類似の効果が得られるため、慢性疼痛の治療にも使用されています。