

# まるやまファミリークリニック 健康便り



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



管理事務 林 親男

### 趣味のお話し

ボーリングをスポーツとして始めて3年目に入りました。始めた理由は2つあります。1 パチンコから足を洗う事。②運動不足の解消と健康維持のため木曜日の午後（クリニック休診のため）1人で出かけています。現在アベレージが160~170を目指してラジオ体操とストレッチも取り入れ日々努力を重ねておりますが59歳の私にとってなかなか越せないハードルで・・・それでも足腰が立たなくなるまでは続けようと老体にムチ打っている今日この頃です。

## 院長の巻頭言

# 九

月とはいえ、まだ夏を思わせる暑い毎日です。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

先月に続いて今月はがんサバイバーの一人であった戸塚洋二氏のお話をしたいと思います。彼は、1995年には神岡宇宙素粒子研究施設長に就任し、1997年からは東京大学宇宙線研究所長に就任。1998年、スーパーカミオカンデでニュートリノ振動を確認し、ニュートリノの質量がゼロでないことを世界で初めて示しました。彼は2002年のノーベル物理学賞受賞者である小柴俊の愛弟子の一人でした。小柴氏は文藝春秋2008年9月号に寄稿した追悼文集「弟子の弔辞を読む痛恨」で、戸塚の告別式での弔辞で「あと18ヶ月、君が長生きしていれば、国民みんなが喜んだでしょう」と、ノーベル賞受賞を期待されながらの死去を惜しんだことを明かしています。同じく小柴門下の一人にして戸塚氏から指導を受けた人物であり、第1回の「戸塚洋二賞」受賞者でもある梶田隆章氏が2015年にノーベル物理学賞を受賞し、戸塚氏が果たせなかった悲願を実現させる形となりました。「ニュートリノ振動の発見」によって物理学賞を受賞した梶田隆章氏は、受賞後の記者会見でまず「先輩たちに恵まれた」と語っています。その戸塚氏は2008年7月10日、進行性直腸がんのため死去（66歳没）されています。

彼のがんと闘病については、NHKのヒューマンドキュメンタリー「物理学者・戸塚洋二 がんを見つめる」で放映されました。スーパーカミオカンデの研究チームを率い、「ニュートリノ振動」という物理学の常識を覆す発見をしたのはとりもなおさず戸塚氏でした。2007年に余命数カ月と宣告された戸塚氏は、病魔に侵され、衰弱するなかで、自らの終わりを見つめながら、病態の進行や心境をブログにつづっています。そこには生涯、実験を通して宇宙の生成と消滅を研究してきた人ならではの冷徹な科学の目があつた、と紹介されました。

2000年に、直腸がんが見つかり、直腸と結腸を30センチも切除したとのこと（ステージ3a）。そして、2006年には職場を離れ、自宅療養に専念せざるを得なくなりました。そして2007年8月に、今まで撮った膨大な病状データを元に、自分の病状や心の推移を科学者の目で見て、友人に病状を知らせるためにブログに記すようになったと聞きます。ブログのタイトルは「A Few More Months (あと数ヶ月の日々)」。そこには、病院からコピーを手に入れたCT画像を自ら分析し、抗がん剤の効き方などをグラフ化した結果を掲載していました。自分のがんのCT写真をデジタル化して、腫瘍の大きさを計測してグラフ化したり、抗がん剤の投与と腫瘍の大きさの関連性を論じてみたりと、科学者が故にデータを駆使して考察しようとする姿が描かれています。腫瘍マーカーCA19-9やCEAの数値もエクセルで時系列的にグラフ化しています。国立がんセンターの主治医はそのブログを見て、緻密で正確な分析に驚いたといひます。そして、「冷静に見れば見るほど確実にがんが大きくなっている。がんが大きくなる事によって死の恐怖が近づいてくる。普通の患者の気持ちであれば耐えられなくなる。」と言っています。

そんな悲壮な状況において自分の病状を客観的に分析した彼の驚くべき精神力が信じられません。彼は、冷静に自分のがんを見つめ、「私はがん克服を人生目標にしているのではありません。がんを単なる病気的一种と捉え、その治療を行っているに過ぎません」と言い切ります。勤務地の近くの草花や木々のこと、教育のことなどへの言及も多く、闘病記と言うよりはエッセイとも言えます。彼ほどの科学者なら、心と病気の関係、精神腫瘍免疫学が近年成し遂げた理論的成果も理解できたはずで。

彼のブログは2008年7月2日で終わっています。亡くなる8日前までブログを書いていた。その末期には、がんは肺や骨に転移し、最後に脳に転移し、幻覚が現れていたようです。一貫して、自分の状態を把握し、徐々に死に向かう自分自身を冷静に見つめていたように思いますが、末期状態になれば、死に対する恐怖を吐露することもあり、庭に咲く草花の写真も撮り混ぜながらブログを更新していました。その様子は科学者を超えて、宗教者、哲学者のようにも思えます。

2008年2月10日の記事には、死への怖しさを書いた「期限を切られた人生の中で何を糧に生きればよいのか」と。「個体の死が恐ろしいのは、生物学的な生存本能があるからである、といくら割り切っても、死が恐ろしいことに変わりがありません。」そして仏教を教える花園大学の佐々木閑教授との対談では、「死期が近づくとあらゆることが知りたくなって。別世界には人みたいな人はいるんですか。」これに対して、佐々木教授は「最終的な状態は何も無くなった状態」と語り、これに戸塚氏は、「死ぬときにすごく恐ろしいのはそれなんです。「無」というのは想像できないんで、科学者として最後の観察をしたい。死ぬ間際に別世界があるのかどうか、観察できるわけですよ。でも残念ながらそれを伝えることができない。だから科学にはならないんですよ。」と言ったのです。さらに、「生前の世界、死後の世界の存在を信じない。輪廻転生も信じない。なぜなら、宇宙が生まれ死んでいくのは科学的事実だから、無限の過去から無限の未来に続く状態など存在し得ない。」そして、あらゆるものを科学の目で見つめ理解しようとしてきた戸塚氏に、がんの脳転移から幻覚が現れました。そして6月27日、書斎のある2階に上がれなくなり、その2週間後に最期を迎えました。

戸塚氏は、亡くなる直前に日本対がん協会の垣添忠生会長に、がんサバイバーとして、「がん患者は自分と似た病態の人がどんな治療を受け、どうなったか、という記録があると大変な参考になるのです。垣添さん、作ってよ」と遺言を託しています。今後がんサバイバークラブではがん患者の治療歴の公開や、治療中の患者相互の交流の場の提供などにも取り組むようです。

今回はある科学者のがん闘病を紹介しましたが（詳しくは、文庫文庫のがんと闘った科学者の記録）、戸塚氏の記録を無駄にしないように次世代につなげて行きたいですね。それでは、みなさん、ごきげんよう、さようなら。

## 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

まるやまファミリークリニック院長

医学博士 丸山 哲弘





# ビタミンEは 抗酸化ケアの必需品！ 血行改善にも・・・

ビタミンEは強い抗酸化作用を持つビタミンのひとつで、様々な害を与える活性酸素から体を守る効果があります。血管や肌・細胞などの老化を防止し、血行を促進するなど生活習慣病の予防に効果があり、若返りのビタミンとも呼ばれています。

## 活性酸素とはなんぞや？ビタミンEとの関係性



活性酸素とは生命活動において発生する物であり人体において様々な悪影響を及ぼすとされています。コレステロールの酸化、脳への影響、アルツハイマー、老化、癌、生活習慣病など様々な病気や症状の原因とも言われ、活性酸素の活動や発生を防ぐ事はこれらの症状の予防や健全な生命活動に繋がる事になります。スーパーオキシドアニオンラジカル、ヒドロキシルラジカル、過酸化水素、一重項酸素の4種類があるとされこれらの活性酸素の分解酵素にはスーパーオキシドディスムターゼ (SOD) などがありますが、上記で挙げた抗酸化作用をもつ栄養素(ビタミンE、ビタミンC、コエンザイムQ10、 $\alpha$ -リポ酸、セレン、 $\beta$ -カロチン)などにも活性酸素を消去する働きがあります。

## ビタミンEによるからだへの効果

まだまだあります

### ビタミンEの多彩な働き！

#### 冷え性・肩こり

血液の循環が悪くなると起こります。ビタミンEには毛細血管を広げて血行を良くする働きがあり冷え性、肩こりなどの軽減に役立ちます。

#### 生理不順 更年期障害

ホルモンバランスが乱れると、生理不順や更年期の不快感(肩こり、頭痛、めまい)を招きます。ビタミンEはホルモンの分泌を助け体調を整えるのに役立ちます。

#### 白内障

水晶体の濁りは、活性酸素により水晶体タンパク質が変質することで起こります。日頃からビタミンEの強力な抗酸化作用で目の健康を守ってあげましょう。

#### 運動力アップ

ビタミンEを十分にとると、筋肉に酸素が効率よく取り込まれるので、持久力や運動能力高くなります。筋肉の疲労回復も早くなります。

#### お酒の害を軽減

飲みすぎると、肝臓での分解が間に合わず肝臓に脂肪がたまって脂肪肝になります。ビタミンEは脂肪が肝臓に蓄積するのを抑え、排泄を早める働きがあります。



## ビタミンEを多く含む食品



強い抗酸化作用のあるビタミンEは若返りのビタミンと言われていています♪  
また、末梢血液循環を活発にする作用がありますから、肌の代謝がUP。ターンオーバーも促進させ、美肌効果が期待されます。  
さらに！ビタミンEとCと一緒に摂取することでさらに効果がUP♡

## ビタミンEが不足すると？

脂肪は体内で消化されて脂肪酸となりますが、この脂肪酸が酸化されてしまうと「過酸化脂肪」という有害な物質に変わります。過酸化脂肪は**老化の促進**や**ガン**の原因となります。

➡ ビタミンEはこの過酸化脂肪ができるのを防いでいます。

● ビタミンEが足りなくなると細胞が老化するのはもちろんですが、とりわけ**赤血球に老化がみられる**と言われています。

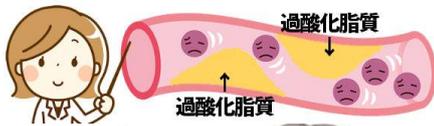
➡ 老化した赤血球は簡単に壊れてしまうために、酸素を体内の隅々に運ぶことができなくなってしまいます。そのため、細胞が酸欠状態になってしまい**貧血**を引き起こします。

● この過酸化脂肪が脳の血管に溜まると、血液の流れが悪くなり、酸素や栄養素が隅々の細胞に行き渡らなくなります。そして、血管の柔軟性が落ちてくることによって血管は破れやすくなり、出血しやすくなります。

➡ これが、**心筋梗塞**や**脳卒中**を引き起こす引き金となってしまいます。その他にも**過酸化脂肪は「細胞膜」にダメージを与えます。**



細胞膜は細胞を守る役割をしており、細胞の入れ物の役割をしているため、細胞膜が破られてしまうと細胞の中身が外に出てしまい、細胞は死んでしまいます。細胞が死んでしまうと更に老化が進んでしまいます。



## 当院の設備紹介



### 能動型自動間欠牽引装置

腰椎の軽度の変形を矯正し、神経の圧迫を除圧し、血流を改善して、痛みを和らげます。

## 牽引

引部位の筋スパズムの改善や間欠牽引によるマッサージ効果、椎間開大の手助けをして圧迫神経への影響をやわらげるなどが考えられています。腰椎牽引では、治療に際しては腰臀部の筋をリラックスさせ、股関節と膝関節とを十分に屈曲させる前屈位姿勢で牽引することが望ましいとされています。椅子に坐わる姿勢で牽引効果的に行えるよう工夫しています。