



健康便り

Introduction of Staff

スタッフ紹介



管理事務 林 親男

私の孫(外孫ですが)が1歳と6ヶ月を過ぎ、少しづつおしゃべりをするようになりました。最初に話した言葉は「わんわ！」犬がとっても好きみたいです。続いて「ぼーぼ」…2月の連休に来た時には「にゃーご」と「いないね～」を覚えて帰りました。次に逢った時は何を話してくれるのか？老後の楽しみが1つ増えました。

お知らせ

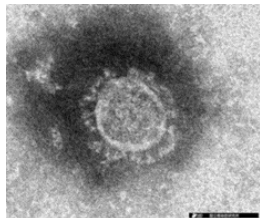
人間ドック・脳ドック・大腸ドック・肺ドック・認知症ドック
受付中！詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください。

院長の巻頭言



寒四温の言葉どおり、冬が行きつ戻りつしている昨今ですが、皆様にはお元気で活躍のこととお喜び申し上げます。なんて月日が経つのが早いんでしょう。もう3月(弥生)ですね。

先月から新型コロナウイルス肺炎の話題ばかりで、どの情報が正しいのか、さっぱりわかりません。政府も、厚労省も、国立感染症研究所も、どこもかしこも正しい情報を発信していません。入ってくるのは、海外、多くは中国からのデマばかり。ひどいじゃありません、マスクが品切れ、トイレトーパーまでもデマのせいでまた国民は大量買いにあくせくしてねえ。マスクの原料とトイレトーパーの原料は違うから品薄にならないというのに、デマに乗せられて大量に買うものだから、スーパーの棚には何もありません。この肺炎のために国中が一種のパニック状態になっていますよね。安部(晋三)さんがいうように、確かに国難の危機かもしれません。およそ100年前、1918年のスペイン風邪(インフルエンザ)のことは知りませんが、その時スペインかぜは、記録にある限り人類が遭遇した最初のインフルエンザの大流行(パンデミック)でした。



さて、話を現在に戻しましょう。新型コロナウイルスはインフルエンザよりも重症な感染症なんですか。WHOが派遣した各国の専門家や中国の保健当局の専門家によるチームが現地調査にあたり、2月20日までに中国で感染が確認された5万5924人のデータについて分析しています。それによりますと、感染者からみられた症状は発熱が全体の87.9%、せきが67.7%、けん怠感が38.1%、たんが33.4%、息切れが18.6%、のどの痛みが13.9%、頭痛が13.6%などとなっています。また、感染すると平均で5日から6日後に症状が出るとしています。感染者のおよそ80%は症状が比較的軽く、呼吸困難などを伴う重症患者は全体の13.8%、呼吸器の不全や敗血症、多臓器不全など命に関わる重篤な症状の患者は6.1%だった。重症や死亡のリスクが高いのは60歳を超えた人や高血圧や糖尿病、それに、循環器や、慢性の呼吸器の病気、がんなどの持病のある人だと。逆に子どもの感染例は少なく、症状も比較的軽いということで、19歳未満の感染者は全体の2.4%にとどまっています。重症化する人はごくわずかだとしています。子どもの感染について報告書では多くが家庭内での濃厚接触者を調べる過程で見つかったとしたうえで、調査チームが聞き取りを行った範囲では、子どもから大人に感染したと話す人はいなかったと指摘しています。一方、5万5924人の感染者のうち死亡したのは2114人で、全体の致死率は3.8%でした。これを読めばただの風邪か、インフルエンザ(CDC報告：致死率7.2%)のほうが死亡率が高いような気がしますが、恐怖に感じるのは、ワクチンがない、治療薬がない、などまだこの感染症に対するリテラシーがないからじゃないのかと。

ところで、今回の新型コロナウイルスは、WHOが「COVID-19」と名付けたと発表されましたね。「2019年に確認されたコロナウイルスによる病気」ということですね。感染が大きく拡大したのは2020年に入ってからですが、最初に確認されたのは2019年12月なので2019という名前がついています。ちなみに「コロナウイルス」は英語で「coronavirus」ではなく、ワンワードの「coronavirus」なので注意してくださいね。COVIDはコヴィッドと発音してくださいね。「こびつ」とは甲州弁でしっかりとの意味です。不謹慎かもしれませんが、甲府の人たちは笑っているかも。

しかしこの騒動で、小中高校が3月からお休みにするとか、働きに出ている親たちはどうなるのでしょうか。いきなり発表されるから、いくら国難のためとはいえ、ひどいじゃありませんか。卒業式は、入学式は、どうなるの。そしてこの先にある東京オリンピックはどうなるのでしょうか。COVID-19の話題はここでめて、明るい話にしなすよ。

naked mole-rat (Heterocephalus glaber)

https://en.wikipedia.org/wiki/Naked_mole_rat

我が輩は子年の人間である。子年に生まれたのは親が勝手に自分を造ったからである。名前はあるが、親が勝手に付けただけである。鼠と聞くと、ずる賢い、汚い、ばい菌の住み家などと嫌われがち。



ところで今年は庚子(かのえ・ね)だそう。六十歳などまだまだ今の時代7掛けか8掛けの時代、九十歳、百歳まで生きている人間などわんさかいるわ。六十歳なら当時の四十歳代くらいに相当するのだから。しかし医者平均寿命は短いからなあ。傍

いものよ、金をいくら稼いだって使う暇もなく、働き詰めで、あくせく働いて寿命が短いとは不慣れた職業だぜ。医者とは人の命を預かりながら自分の命は誰かに預けないから、医者は不養生で早死にする。まあそれも悪くないな。まあいつ死んでも良いように保険を沢山掛けておけば良いさ。

ところで、人間の最高寿命は125歳だそう。米国のアルバート・アインシュタイン医科大学の研究グループは、各国の死亡年齢などの統計データをもとに、人間の寿命には限界があるとネイチャーに発表した。世界最高齢の人が125歳を超える確率は1万分の1未満で、それを超えて生きられる可能性は非常に低いからだ。しかし、100年も前に生理学者フルラン氏の説によれば、全ての動物は成熟期(猫なら2~3歳だ)の五倍の生存力を持っているという。そこで人間の成熟期は二十五歳というから、この理屈から推してその五倍、百二十五歳まで生きられると同時から推察していたのだからアルバート・アインシュタイン医科大学の研究グループの報告に見事に合致する。それなら我が輩も120歳まで生きてやろう。そうすりゃ、誰からも一目置かれるであろう。つまり、還暦を2回経験することになる。

さて、今年の鼠年であるが、鼠を風刺するかのよう、COVID-19は、SARSの時のコウモリのように鼠がコロナウイルスの宿主と考えられているらしいぞ。ところで、鼠といっても、マウスもいるシラトもいるけれど、この違いがわからない人もいるようだ。鼠というと、ドブネズミを頭に思い浮かべる人間が多いが、固体の大きいのがラット(ドブネズミ)、小さいのがマウスであるが、どちらも人類に貢献しています。もしもマウスがいなかったら、薬の開発はできないし、あのiPS細胞も誕生しなかった。人間は平気でマウスを実験に使い、犠牲にしていますが、マウスにもっと感謝すべきであろう。

もっとすごい鼠の話題を提供しよう。拙者の記事を読んでくれる人の中に『ハダカデバネズミ』を知っている人がいたら感激するなあ。この聞き慣れないユニークな鼠が人類の救世主になるかも知れないこと。ちょっとユニークな動物ががん研究に意外な役割を果たすのではないかと注目されているんだ。ハダカデバネズミは、アフリカ大陸のエチオピア、ケニア、ソマリアなどのサバンナの地中に暮らしているげっ歯類で、名前のとおりハダカ(裸)、つまり毛がなく肌が露出していて、デバ(出っ歯)、つまり歯が口の外に出ている。一見すると不気味であるけれど、よく見ると愛嬌のある顔をした、いわゆる「キモカワイイ」小動物として話題になった。そんな彼らが、日本人、いや人類の最大課題「がん撲滅」にどんな関係があるだろうか。マウスはイネネズミを実験動物として改良した動物だが、その半数近くががんが発生するともいわれている。ところが、同じげっ歯類であるにもかかわらず、このハダカデバネズミは、これまでがんにかかったモデルが見当たらないというから驚きである。そもそもハダカデバネズミは長寿な生き物で、野鼠が平均1~2年生きるといわれているのに対し、ハダカデバネズミの平均寿命はなんと30年だ。個体の大きさ(7cm)から察すれば、仮にヒトなら千歳くらいだろうか。寿命が長くなれば、それだけ老化が進み、ヒトと同じようにがんの発生率が高くなってもよさそうなものだが。しかし彼らはがんにならない。このことから、がんの研究者にとってハダカデバネズミは非常に興味深く、海外や日本でも盛んに研究がおこなわれている。最近、日本の共同研究グループがハダカデバネズミの細胞を使ってiPS細胞を作成したというニュースがあった。現在、iPS細胞を医療に応用するうえで大きな問題となっているのは、移植したiPS細胞が腫瘍を誘発してしまうことである。しかし、腫瘍化しないハダカデバネズミの細胞からつくったiPS細胞なら、移植片のがん化を防げるかもしれないと期待されている。将来、このメカニズムが人間の健康長寿やがんの予防に役立つと期待される日本から遠く離れたアフリカのサバンナの地下で暮らしている不思議な生き物が、がん研究に一役買っているから、これぞ生命の神秘である。

今年の子年、まだまだ鼠の話題は尽きない。東京五輪もある、生きている間に2回も観戦できるなんて、生きられるだけ生きなきゃ損だ。しかし、還暦は厄年でもあり、こんなことを医師会会報に書いて、我が輩がお先にお仏陀になれば良いものになるだけだが、当の本人は気づかず。

それでは皆さんCOVID-19に負けないように、3月も元気に乗り越えましょう。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

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。





認知症に有効

漢方薬

抑肝散



抑肝散は、中国の明時代に名医で医学界の頂点までいった薛己(せつぎ)という医師が創った処方です。「保嬰金鏡録(ほえいきんきょうろく)」という小児の治療をまとめた書物の中に記載されており、元々は痙攣があったり物事に驚きやすく、びくびくしているような状態の子供に用いられていました。



薬のかたち

顆粒



漢方では「肝(かん)」が高ぶると、怒りやイライラが現れると考えます。「抑肝散」はこの「肝」の高ぶりを抑えることから名づけられた漢方薬です。もともと子どもの夜泣き、疳(かん)の虫に使われていた薬で、現在は大人の神経症状にも使われています。

■ 抑肝散でおすすめされる[®]母子同服[®]

一番身近にいるお母さんなどの存在は、子どもに大きな影響を与えます。子どもの病気の原因がお母さんとの関係にあることも少なくありません。そのため、漢方療法では、診察時には子どもだけでなく、お母さんの様子も観察します。子どもに質問しているのにお母さんが先取りして返事をする、子どもがいちいちお母さんの顔色を見ながら返事をする、というような場合、お母さんの干渉が強すぎて子どもにストレスを与えていると考えられます。子どもの心身症に使われてきた抑肝散は、昔から母子同服が望ましいと指示があります。特にお母さんが精神的に不安定である場合は、子どもだけでなくお母さんにも抑肝散を処方するのです。

効能効果

虚弱な体質で神経がたかぶるものの次の症状：
神経症、不眠症、小児夜泣き、小児疳症

認知症に対する効果

認知症の症状には中核症状とBPSD(行動・心理症状)があり、抑肝散は特にBPSDに効果があります。

■ 介護者が対応に苦慮するのは中核症状よりBPSD

「中核症状」は脳の神経細胞が壊れることによって、直接起こる症状です。一方、周囲の人との関わりのなかで起きてくる症状を「BPSD」といいます。その人の置かれている環境や、人間関係、性格などが絡み合って起きてくるため、人それぞれ表れ方が違います。BPSDがほとんど現れない人もいる一方で、かなり激しくBPSDが出てしまうこともあり、介護者が対応に苦慮する症状の多くは、中核症状よりもBPSDと言えるでしょう。

抑肝散は、そんなBPSDの怒りを主とする精神症状や幻視、易怒性(怒りやすい)、不安、焦燥などに有効とされています。

＜行動・心理症状＞				
せん妄	幻覚	妄想	睡眠障害	多弁
不安	＜中核症状＞			多動
焦燥	記憶障害 ものごとを記憶することが苦手になります。 判断力の障害 筋道を立てて考えることができなくなります。 問題解決能力の障害 予想外のことが出てくると、混乱してしまいます。 実行機能障害 計画を立てたり、手順を考えたりすることができなくなります。			依存
抑うつ	見当識障害 「いつ・どこ」がわからなくなります。今日の日付が出てこなくなったり、よく知っている場所で迷うようになります。 失行・失認・失語など 失行 = ボタンをかけ間違えて着てしまうなど、動作を組み合わせてやる行為ができなくなります。 失認 = 鍋やまないたなど、知っているはずのものの使い道がわからなくなります。 失語 = ものの名称がわからなくなります。			異食
心気 (思い込み、心配し過ぎ)				過食
暴言・暴力	仮性作業 一見すると目的や意味のわからない作業	徘徊	不潔行為	介護への抵抗

当院の設備紹介

総合治療用電気刺激装置

G-TES



電気のであらゆるリハビリテーションを実施する

G-TESはベルト全てが電極となっており、脚の周囲に巻き付けることで、電気が筒の状態となって下肢全体に流れます。ベッドに寝ていながらにして簡単に電気ので安全に運動を行うことができ、下肢の筋肉を鍛えられる機器です。膝や腰の痛みで満足に歩く事ができず、下肢の筋肉が弱ってきてしまっている方におすすめです。