



医療事務 佐藤 幸

長女が高校生、長男が中学生になり、新しい環境になり心配していましたが2人共、新しい友達もでき、部活も頑張っていて楽しく通学しています。姉弟の仲がよく2人でカラオケや遊びに行ったりしています。子供達をサポートしながら見守っていきたいと思います。

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

入梅の候、ご健勝にてお過ごしのこととお慶び申し上げます。5月には真夏日もあり、はらまた4月初旬の寒気もあ

り、気温較差の日内変動、日間変動と体調を崩される方も多いでしょう。梅雨到来前に真夏日で、既に熱中症で救急搬送された方も5月にして全国で多かった模様です。これはですね、暑熱馴化といって気温が上がると、輻射熱や直射熱などなんやかんやと体温も当然上昇するが、ヒトの身体は当然発汗して体温を一定の温度に下げないといけないわけ。しかし、4月まで朝晩は特に気温が15℃以下になる日があり、今年の春は寒かったため、徐々に暑くなれば暑さに馴化するわけですが、急に暑くなると汗腺の機能がまだ準備できていないため、発汗量が少なく、急の暑さに対応できないため容易に熱中症に陥るといいうわけ。これを暑熱馴化といいます。通常2週間かかるようですが、熱中症対策としては、これからの暑さに備えて少し熱めの風呂に入りよく汗をかき練習しておくといと思います。ただ水分を飲んでおけば済むような簡単なものではありません。しかし、梅雨に入るとまた肌寒くなって、折角暑熱馴化した身体が寒さのせいで元にもどってしまう。今年の梅雨は短期集中で雨量は多いというから豪雨災害が多いかもしれません。三六災害のような豪雨災害は避けたいですね。

さて、5月31日（土）に、鳥取大学時代に仲の良かった同級生7人と博多で同級会を開きました。幹事は泌尿器科の坂本君でして現在は市中病院の副院長を兼任しています。卒業39年になりますと、御年は64歳以上になり、容姿はそれなりに老けてきて歳をごまかせませんね。中州の割烹で、玄界灘のカワハギや烏賊の刺身、胡麻鯖のたたき、もつ鍋などを肴に、学生時代や近況を語りながら飲む酒は一入でした。二次会はカクテルバーラウンジに個室を借りて、談話の延長、現在の職場、家族、子どもの成長、など各自が好き勝手に聞いたり話したりしてあっという間の4時間でした。今年の話の中で人生は短いという感想がしみじみと、せつせつと語られたのが印象的で、もう自分の人生あと何年生きられるかを悟って、仕事よりも嗜みを優先する友人がいました。「85歳が高いハードルなんだよなあ、75歳を健康にして超えられるかなあ」という不安を語る友人もいた。確かに、こんなに早く年を取れば、余生をどう過ごすかも大事だし、やり残したことは仕事以外では沢山あるなあ、ふと我に返った。毎日毎日診察室に何時間も座って、仕事が終われば、夕食食べて、ジムに行き汗かいて、自宅で新聞読んだりテレビを見たりして寝る毎日。余暇を楽しむことなどなかったなあ、と後悔先に立たずとつくづく余生の生き方を考えさせられた同級会でした。朝二日酔いのまま博多から新幹線で帰路に向かう電車のなかで、博多の土産を車内に置き忘れてきたのも年を取った証拠だご笑覧ください。ああ仕事バカになりたくない。

話は変わりますが、最近、三毛猫のオレンジ（赤茶）または黒の毛色を決める遺伝子が発見されました。九大の佐々木裕之

教授らが英文誌に発表されました。この遺伝子は性染色体Xにある「ARHGAP36」で、配列の一部に欠失があるとオレンジの色素が合成され、欠失がないと黒の色素が合成されるため、場所によって色の違いが生じるようです。

三毛猫はほぼすべて雌であり、この遺伝子がX染色体にあることは約120年前に、雌は2本あるX染色体のうち1本が不活性化され、残り1本だけ働くことは約60年前に解明されましたが、具体的な遺伝子は特定されていなかった。

佐々木教授は犬猫好きとして長年の謎を放置できず、研究費の一部として2022～23年にクラウドファンディングを行い、約600人から1000万円超を頂いたそうです。そこで九大と国立遺伝学研究所などの研究チームは動物病院の協力を受け、さまざまな毛色の猫からDNAを採取、解析したほか、米国ミズーリ大が公開しているDNAデータを調べ、「ARHGAP36」遺伝子が発見されました。

活性化している1対のX染色体にあるこの遺伝子に約5000塩基分の欠失があると、オレンジの色素「フェオメラニン」が合成され、欠失がないと黒い色素「ユーメラニン」が合成されます。オレンジと黒の2色のサビ猫もほぼ雌であり、色素切り替えの仕組みは共通のようです。茶トラ猫の場合は雄が多く、性染色体がXとYの組み合わせであり、Xのこの遺伝子に欠失があるためオレンジが基調となります。

極めて稀な雄の三毛猫には性染色体が1本多い異常があり、X2本とYの計3本になっていたためです。一方、白い毛の原因は常染色体にある別の遺伝子であり、仕組みが異なるそうです。猫の祖先は中東のリビアヤマネコであり、約1万年前までに人に飼われるようになったと考えられています。リビアヤマネコは現代のキジトラ猫と似ており、毛の1本ずつが黒と茶のしま模様。古代の猫のミイラや絵画などを調べれば、いつどこで「ARHGAP36」遺伝子の欠失が生じるようになったか分かるかもしれないといえます。

うちの愛猫に目をやれば、サビ猫のわさびちゃんは雌、オレンジの入ったキジトラの麦わら猫の珠も雌、黒猫に近いグレーのロンちゃんは雄、黒白の楓ちゃんは雌、キジトラのシンバ君は雄。わさびと珠の毛の色はまさしくこの遺伝子理論で説明できますね。

もう一つの猫の医学的な話題を提供しましょう。ほとんどの家猫は高齢になると腎臓病を発症します。そして、腎臓の機能は一度失われると回復せず、長く苦しむ猫も少なくありません。愛猫家の心を痛めるこの問題で、発症の原因を解明し、治療法を開発されました。東京大学の宮崎徹教授は現在猫用の腎臓病治療薬を世に出すために奔走しています。

実は、宮崎先生は獣医師でなく、ヒトの病気を治す歴とした医師なのに、なぜ猫の腎臓病治療に取り組みられたのでしょうか。30年前、彼はスイスのバーゼル免疫学研究所在籍時に、人間の血液中に高い濃度で含まれているタンパク質Apoptosis Inhibitor of Macrophageを発見し、「AIM」と名付けました。

ヒトの体内に侵入した細菌や異物を食べて病気にならないように守る免疫細胞「マクロファージ」という細胞が備わっていますが、「マクロファージを死にくくする・元気にする」という意味の英語の頭文字を取りAIMと名付けられた。最初のうちはAIMが体内でどんな働きをしているのか不明でしたが、10年ほど研究を続け、動脈硬化の成り立ちに関係したり、脂肪細胞にたまっている脂肪を小さくしたりすることなどが判明。ある時ふと「人間以外の動物もAIMを持っているのだろうか」と考えて、犬や猫の血液を調べてみると、猫だけAIMを持っていないことが判明。正確には、持っているけど、他の動物のように機能していないらしい。宮崎先生は、ある時、獣医師と話して「猫のほとんどは年を取ると腎臓病になる」ことを知り、頭にピンときたといっています。

腎臓で血液の中の老廃物をろ過して尿として体外に流していきますが、多くの腎臓病は、その尿の通り道の最初の部分がゴミで詰まってしまう、腎臓が徐々に壊れていくために起こります。しかし、AIMがきちんと働いていれば、そういった詰まりはその都度、AIMが解消してくれます。つまり、猫の体内に、きちんと機能するAIMを注入してやれば、腎臓病の進行を止められる。AIMが機能していない猫に、きちんと機能するAIMを若い時期から投与すれば、腎臓病にはならず、長生きできるわけになります。獣医師さんによると、猫の平均寿命の2倍、最長で30歳くらいまで生きようになるといいます。それに何よりも、腎臓病で長く苦しむことがなくなります。それは、飼い主にとってもうれしいことです。しかし、AIMの効果を確認できたからといって、すぐ薬にできるわけではありません。

「猫が30歳まで生きる日」(時事通信社)を書いて、AIMがネコと人間にどんな未来をもたらすのか、できるだけ多くの人に知ってもらいたいといっています。早速、今日西友でAIM入りの猫餌を買いましたけど高価でした。

さて、久司君こと元大関の御嶽海は幕下に転落した、この撲夏場所14日目の24日、東十両筆頭御嶽海は同7枚目友風に押し出して勝って8勝6敗とし、1年ぶりとなる念願の勝ち越しを

決めた。夏場所初日に負けたときはこれで今場所も負け越して引退の赤信号かと思いきや千秋楽に敗れたものの次の場所は幕内に振り返りできるようです。それにしても次元の低い世界になってしまったものです。

それはそうと、元大横綱白鵬の宮城野親方が相撲協会を退職することは決定的とみられる状況のようです。5月場所千秋楽の翌日、師匠である伊勢ヶ濱親方(元横綱・旭富士)を経由して相撲協会に退職願を提出しており、6月2日の臨時理事会で受理される方向で調整されているといっています。弟子の元前頭・北青鵬の暴力事件に対する監督責任を問われた白鵬は2階級降格と部屋閉鎖の処分を受け、昨年4月に弟子とともに伊勢ヶ濱部屋に転籍。部屋付き親方としてまわし姿で後進の指導をしていた。この閉鎖がいつまで続くのか、理事会でも議論されないまま1年が過ぎたことへの不安や不満が爆発したのではないかとされています。同時に6月9日に伊勢ヶ濱部屋を同じモンゴル出身の後輩横綱である照ノ富士親方が継承すると決まったことも、退職への決意を固める要因になったのではないかと。2017年にモンゴル出身の力士らが集まった酒席で暴力沙汰が起きた“鳥取事件”以来、両者には確執があった模様。照ノ富士親方からすれば、伊勢ヶ濱部屋の先輩横綱だった日馬富士がすべての責任を負って退職していったことにも納得していなかったといっています。あれだけの功績を残した白鳳はなんとも悲劇と言うほかないです。

それでは皆さん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

带状疱疹ワクチンが認知症を防ぐ！

～認知症発症リスク20%減！～

带状疱疹は80歳までに3人に1人が発症すると言われていたほど身近な病気である。これを予防する不活化ワクチン(シングリックス)に「認知症予防効果がある」というスタンフォード大学の論文が科学誌「ネイチャー」に掲載され、話題になっています。带状疱疹の発症は50歳以上で65.7%と非常に高く、中でも60代の発症率が1番高くなっています。

带状疱疹ワクチンを接種した人は接種していない人に比べてその後の7年間で認知症を発症する可能性が20%も低いことが分かった。オックスフォード大学教授のハリソン氏は「認知症を遅らせる方法が少ないなかで、そのリスクを20%減らせるのは画期的で私たちが知る限り最も期待される予防法の1つ。」と絶賛しています。

～認知症予防に効果がある理由～

带状疱疹ワクチンが体内に潜むウイルスの再活性化を抑制し神経炎症を軽減す。ウイルスの再活性と炎症は認知症のリスクにつながり、ワクチンが2次的に働いている可能性があります。つまり、「带状疱疹ワクチンが広範囲に免疫力を活性化させる可能性がある」というのです。

ゲルドセツァー氏によるとワクチンによって脳ミクログリアなどの免疫系がより反応しやすくなり、認知症の予防効果につながると考えられています。さらに「男性に比べて女性の方が認知症予防効果が大きい」と結論づけています。

九州大学の研究では、2025年の認知症患者数は471万6千人となり、2040年には584万2千人、2025年には高齢者の15%にあたる586万6千人に上ると推計されており、今後も占める割合が増えていくと思われます。そんな中でシングリックス接種後の6年間で認知症発症リスクを17%低下させ、認知症のない期間が164日以上増加した報告もされています。認知症のない期間が増えることで介護者の負担が大幅に軽減されることも期待されます。

今年度から、自治体からの接種費用補助が始まっており、この機会に積極的な接種をお勧めいたします。

・当院ではシングリックス筋注を推奨しています。

・ご不明な点、心配事などありましたら、スタッフへお声がけ下さい。