



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。

がんばれ受験生!!

大切な時期を
インフルエンザ
予防接種で
乗り切ろう!!

初 冬の候、寒さが少しづつ増してまいりました。年の瀬も押し迫り、慌ただしい毎日となっておりますが、皆様お健やかにお過ごして下さい。今年を象徴する一文字は、「米」か「熊」でしょうね。令和の米騒動や熊騒動に揺れた一年でしたが、大阪万博大成功、石破政権から女性初の総理大臣高市政権へ変遷。私自身にも身体にいろいろな変化を認め、男は8の倍数(64歳)を実感しました。何はともあれ2025年もう直ぐ過ぎ去ろうとしています。光陰矢の如し、といわれるようにあまりに時間の過ぎるのが速い。ヒトは年々樂をして暮らすことで、苦労という二文字を忘れ頭脳に残るインパクトがなくなり、強烈に印象されることがなくなってきたように思います。子どもの頃の一年間は出会う者や事がすべて未体験であり新鮮、そのため常に脳にインプットされるため、一年が非常に長く感じられるのではないか。

人間が年齢を重ねるにつれて時間の経過を相対的に速く感じる現象を示す法則をジャニーの法則と言います。これはフランスの哲学者・心理学者のポール・ジャニーが提唱したもので、人間の主観的な時間感覚と年齢の関係を法則化したものです。具体的には、人は成長するにつれて過去の経験が増加するため、1年の長さが人生全体に占める割合が小さくなり、心理的には時間が短く感じられる、という考えに基づいています。例えば、10歳の子どもにとって1年は人生の10分の1ですが、50歳の大人にとって1年は人生の50分の1に過ぎません。この相対的な割合の差が、歳を重ねると時間が早く過ぎると感じる原因だと説明されます。ジャニーの法則を数式的に表す方法の一つとして、「心理的時間感覚 P」を年齢 A に対して次のように表すことがあります。 $P=1/A$ 。ここで A が大きくなるほど、1年間の心理的印象は小さくなることを意味します。この考え方により、年齢が進むにつれ同じ1年間が短く感じられることを理解できます。ジャニーの法則はあくまで心理的・主観的な時間感覚の傾向を示す理論的法則であり、全ての人に厳密に当てはまるわけではありません。文化やライフスタイル、個人的な体験の量によって感じ方に差が出る場合もあります。心理学・神経科学の観点から、体感時間を遅くする(=打ち破る)ためには、以下の戦略が有効とされています。

日常をルーティン化せず、未経験のことを積極的に体験すると、脳が多く情報を処理するため、時間が「濃く」感じられます。旅行や未知の土地へのドライブ(見知らぬ道や景色を体験)新しい趣味や習い事(楽器、手芸、スポーツ)、学習・資格取得やスキル習得(語学、プログラミングなど)があります。

SNSや動画配信サービスなど、現代のデジタル環境では情報が常に流入します。この状態は一見新しい刺激が多く、時間が長く感じられそうですが、実際には逆効果です。現代のSNS・情報過多との関連も強く影響し、SNSは大量の短時間刺激を提供してくれますが、多くは深く記憶に残らず、情報は膨大でも表面的。記憶に残るエピソードが少ないため、振り返ると「何もなかったように感じる」ことが増え、1年があっという間に過ぎたように感じます。通知や更新の連続で、脳が次々と情報を処理するため、日々の「密度」が薄くなり、体感的に時間が加速します。

認知心理学では、SNSではマルチタスク的に注意を分散させ、脳が情報を効率化して処理するため、時間の感覚が短縮されます。過去の

イベントとして振り返ったときに、どの情報も十分に定着せず、心理的に時間が圧縮されるように記憶が希薄化してしまいます。ポジティブで充実した経験は時間を長く感じさせますが、表面的な刺激は短時間では刺激的でも持続的な充実感を生みません。これを打開するには、旅行や趣味、学びのチャレンジを増やす、旅行や趣味、学びのチャレンジなど新しい体験を意識的に増やす。SNSや通知を制限し、脳に深い刺激を与える時間を作る(デジタルデトックス)。現在の体験に集中することで時間の「密度」を高めて、心理的にゆっくりと感じられるようにする。日記や写真で情報を意味付けし、記憶に残すことで過去を長く感じるように努力する、など。

さて、人々は長生きすることを夢見て、人生百年時代という大きなテーマを謳うようになりました。しかしこのようなテーマが生まれれば、これに対立するのがアンチテーゼで、哲学的には特定の肯定的主張に対応する否定的主張もありましょう。人類は何も長生きしたくて長生きしなくてもいいという死生観も生まれましょう。「ヒトは死ぬために生まれてくる」と考えることはあながち間違いでないと思います。講談社現代新書『生物はなぜ死ぬのか』(小林武彦)は、地球上における生物の誕生から、長寿や短命な生き物たちの死に方、そしてそもそもなぜヒトは死ぬのかについて書いた本です。すべての生き物が死から免れないのは、自明の事実だ。だからこそ、紀元前のギルガメシュも、秦の始皇帝も不老不死を目指しました。死が不可避なのはわかりますが、「死ぬために生まれてくる」というのはどういうことでしょうか。彼の言葉を借りれば、地球の最大の魅力が、『ターンオーバー』です。作っては分解して作り替えるリサイクルで、常にすべてが生まれ変わり、入れ替わっています。生物についても同様に、大量に死んで消えてなくなる絶滅があるからこそ、進化した環境に適応できる新しい生物が生まれたのです。

アップル社の創始者のスティーブ・ジョブズは、2005年のスタンフォード大学卒業式スピーチで、「死は生命最高の発明である」と述べています。この背景にあったのは、ジョブズの肺臓がんでした。はじめて肺臓がんが発覚したのは2003年でした。癌の発見当時は、治療可能な進行が緩やかな症例でしたが、ジョブズは西洋医学よりも東洋的な思想を好んだため、医師の治療を受けませんでした。それが災いして、初診から9か月後に癌は肥大化します。自然療法で癌を治療しようと思っていたジョブズは、癌の悪化を知り、西洋医学で治療しなかったことに後悔したと言われています。2008年には癌が肝臓に転移し、2011年10月5日に肺臓腫瘍の転移による呼吸停止で、ジョブズは56歳という若さで命を落しました。

「死は生命最高の発明である」の言葉には、個人的な死生観だけでなく、生物学的・哲学的な深い意味が含まれています。ジョブズは、自身が肺臓がんで余命を宣告された経験を通じて、死を人生や生命の進化と結びつけて認識しました。生物学者の解釈では、死は個体にとっての終わりである一方、生命全体の歴史においては新しい世代と変化を生み出す推進力。古い個体が死ぬことで、世代交代が起き、遺伝子の多様性や新しい性質が次世代に引き継がれます。これによって、生物は環境変化に対応し、種としての進化を遂げられるのだ。そして、死の存在は、単なる終焉ではなく、多様性(進化論)

を維持する仕組みと関連しています。有性生殖や突然変異により、子孫は両親とは異なる遺伝子を受け継ぎます。この多様性こそ、環境変化に適応し、種として生き残る鍵となります。ジョブズは、このプロセスを「古いものを取り去り、新しいものを生み出す」と表現したのです。

ジョブズ自身は、死を意識することで日々の選択が研ぎ澄まされ、真に重要なことに集中できると説きました。「今日が人生最後の日だとしたら、今からやろうとしていることは本当に自分のやりたいことか」という問いを通して、時間の有限性が創造力や自己実現への動機になります。毎朝鏡の前で自問していたこの言葉は、人生の有限性を意識し、無駄なことに惑わされず本心に従う重要性を示しています。

死と進化、多様性の概念は、個人の創造性や挑戦の姿勢にも応用できます。既存の価値観や過去の成果に固執せず、変化を受け入れることで新しいアイデアや革新が生まれます。まさにジョブズの言う

「Stay Hungry. Stay Foolish(ハンギーであれ、愚か者であれ)」は、死と変化を認識し、それを創造性の原動力に変える哲学といえましょう。ジョブズの「死は生命最高の発明」という言葉は、単なる死生観を超えて、進化と多様性のメカニズムとしての死を示唆しています。死は個の終わりでありますながら、種や後世にとって不可欠な変化の源であり、この視点を持つことが、人生の選択や創造性を豊かにする指針となるのです。その他、「死を思い出すことは、失うものなど何もない」と気づかせてくれる最善の方法です。人生の有限性を意識することで、自由な選択が可能になるという考えも改めて自身の心に響きます。

さらに、「あなたの時間は限られている。だから他人の人生を生きたりして無駄に過ごしてはいけない」。他人の評価や期待に縛られず、自分自身の直感と意思で生きることの大切さを教えてくれます。「過去ばかり振り返っていたらダメだ。自分がこれまで何をして、誰だったのかを

受け止めた上で、それを捨てればいい」。失敗や過去に囚われず前進する勇気を持つことの重要性を説いています。これらのジョブズの名言を通して、何も百歳まで長生きしなくとも、長生きすればいいというもののではなく、かといって無駄死にする必要もない。

ヒトは死ぬために生まれます。長生きするために決して生まれてくるのではありません。自分らの末裔、さらに人類の進化のために死ぬものなのです。さらに、死ぬことは生物にとって必然。換言すれば、すべての生物は必ず死ぬ運命にあります。地球では生と死を繰り返すターンオーバーによって生物は生き延び、多様化、さらに進化を遂げてきました。人間も然り、老化と新生を繰り返すことで細胞をリニューアルさせて生き延びている。つまり老化は生命進化にとって自然で理に適った摂理です。しかし、人々が長生きをしようと自然を破壊してきたことは、この摂理に反し、繰り返せば人類はこの先百年時代を迎える前に地球はももたないかもしれません。

11月場所は久司君ものらしく、元気のない相撲ぶりにはや何も感じることはなく今月はお休み。

今年はインフルエンザが猛威を振るっています。ワクチン接種しなかった人はそれみたことかに終わらないように注意してください。それでは来年もよろしくお願ひします。

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

変異インフルエンザ「サブクレードK」

「サブクレードKとは」：

13週連続で感染者が増えているインフルエンザ。「国立健康危機管理研究機構」が解析した結果、イギリスで感染が拡大している新たな変異ウイルスが国内でも確認されたことが分かりました。その名も「サブクレードK」。「東京小児科医会」によると、医療機関提供のインフルエンザA型の検体を解析したところ、41検体のうち40検体から「サブクレードK」を確認。今シーズン、過去10年で最大規模の流行になることが予測されるとしています。

「ワクチンの効果は？」：

「サブクレードK」は変異型のウイルスの為、ワクチンが対応している型とは違うためワクチン接種で作られる抗体や、あるいは既に感染して出来ている抗体が少し効きにくい可能性があります。しかし、感染制御学が専門である東邦大学の小林寅詰教授によると、重症化を防いだり、一定の効果があるとされており、「できるだけ多くの人が(ワクチン接種を)することで、自分も守るし、周りの人も守れるということを知っていただきたい。」と呼びかけています。

「インフルエンザにかかりやすい体质・習慣」：

最近、弘前大学・京都大学・大正製薬の共同研究チームが個人の体质や生活習慣とインフルエンザ発症リスクとの関係を解析し、インフルエンザにかかりやすい要因165項目を抽出、その要因の関係性を詳細に分析した研究結果を報告しました。

それによると、インフルエンザにかかりやすい傾向がある人は、「血糖が高め」「肺炎の既往あり」「多忙・睡眠不足」「栄養不良」「アレルギーあり」の5タイプに分けられるという。特に「肺炎の既往がある」「血糖が高め」「睡眠の質が良くない」といった複数の特徴を持つグループでは、それ以外のグループと比べてインフルエンザの発症リスクが約3.6倍だった。

かかりやすいタイプ？
弘前大・京都大・大正製薬の共同研究

① アレルギー 花粉症など	② 栄養不良	
③ 多忙・睡眠不足	④ 血糖値高め	⑤ 「肺炎」歴

インフルエンザ感染拡大 変異株“サブクレードK”とは

インフルエンザウイルス
H3N2 (香港A型) → 変異 → H3N2 サブクレードK

日本でもまん延か？東京小児科医会HPによると
今シーズン インフルエンザA型 41検体を解析

保健安全衛生局
イギリスで例年より早くインフルエンザの感染が拡大
ほぼすべての患者がインフルエンザA型
その内84%が変異株のサブクレードK

→ 40検体からサブクレードKを確認