

# たんぽぽ

兵庫県養父郡養父町坂畑82番地の28

森 医 院

T667-0126 電話 (0796) 65-0223

第56号 平成11年7月発行

アポトーシス。あまり耳にしないうこのカタカナが、これからの医学のキーワードになるので記憶しておいてほしい。おたまじゃくしのしっぽが成長とともになくなるといふ現象がアポトーシスと呼ばれる事は以前より知られていた。ところがこのアポトーシスという現象がほとんどの疾病に大きくかかわっていることがこの数年はつきりしてきた。アポトーシスとは「細胞死」と訳され、ネクロシスと呼ばれる「組織壊死」と異なる。下肢の血管が閉塞し足が腐って真っ黒になったり、やけどした皮膚が水ぶくれになったりするのがネクロシス(壊死)である。これとは違いアポトーシスは必要でなくなった細胞が計画にしたがい、またかも自殺するかのように分解消滅する。この過程は役目を終えた赤穂浪士達が自ら死を選んだのよりに整然と行われる。今年開かれた各医学会で、このアポトーシスが話題にならなかつたところか、ないほと研究が行われ、また医学を超え生物生命の分野でも話題をさらっている。これは遺伝子の研究が進みDNAレベルでの解明が可能になったからで、日本の研究者は世界でもトップクラスであるといわれている。

虫垂炎になると腹膜に炎症が起き原因である細菌と戦うために白血球が増加する。健康時は4,000~6,000であった白血球が20,000以上になることもまれではない。ところが手術で患部を切除したり、抗生物質で治療すると

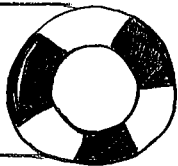
翌日には元の4,000~6,000に戻る。あとの15,000もの白血球は何処に行ってしまうのか？これがアポトーシスのなせる技である。整然と秩序よく必要でなくなった細胞が死んでくれるのである。ナイフで切った創が治るとき皮膚や血管や神経が伸びてくるのが元のように修復されれば、それらの細胞の増殖が停止する。これらはすべてアポトーシスである。ではこのアポトーシスが秩序よく行われなかつたらどうなるか？不必要な白血球がドンドン増殖したり、細胞が無秩序に増殖したらどうなるか？皆さんも気づいた通りガン状態に酷似する。慢性関節リウマチ、膠原病などの免疫の病気も何らかの原因でアポトーシスの機構に問題があるため関節滑膜や結合組織が障害される。腎臓病、肝臓、肺、消化管、心臓などありとあらゆる臓器の疾患に関係しているらしい。驚いたことに脳梗塞もアポトーシスが関与しているとの論文もある。ではこのアポトーシスをどうコントロールすればいいのか？この研究また始まらばいい。正常にアポトーシスが起きない為に発症する疾病と、過剰にアポトーシスが起きるため発症する場合があるようだ。研究者の研究成果も大切だが、日常診療に応用できないものか考えていきたい。

院長



## 健康アドバイス

調理の工夫で無理なく減塩のコツ



- ①材料に味をしみ込ませない・・・素材の表面に味をからませる
  - ②酸味を利用する・・・レモンなどの酸味をアクセントにする
  - ③香りの強い食品を効果的に使う・・・ショウガ、ワサビなど
  - ④うま味(だし)をきかす・・・コンブやカツオ節などで
  - ⑤油を利用しコクを出す・・・煮物などの仕上げにゴマ油を滴
  - ⑥1品に塩分を集中して使う・・・2、3品あるおかずのうち1品は比較的濃い味を
  - ⑦旬の新鮮な材料を使う・・・調味料に頼らず新鮮な食品の持ち味を大切に
- ※うどんやそばの汁を残すことも減塩のポイントです



テレホンサービス  
(0796) 55-0151

## 〈7月のテーマ〉

- 月曜日 小児の溶連菌(溶血性連鎖球菌)感染症
- 火曜日 あなたの歯磨きは大丈夫
- 水曜日 糖尿病を予防しよう
- 木曜日 鍼灸治療について
- 金土日 便に血が混ざったら



## おしらせ

本年7月1日より

70歳以上の老人医療受給証をお持ちの方は、薬剤の一部負担がなくなりしました。



# いびきは体の危険信号



「大いびきは大物の証拠」「他人の安眠を妨害する」などと思いませんか。

いびきは、睡眠中に気道(鼻やのどなどの空気の通り道)を空気が通過するときにおこる雑音です。

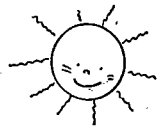
寝ている時は誰でも起きている状態よりは気道が狭くなります。つまり、些細なきっかけがあれば誰でもいびきをかきます。ただし、慢性的にいびきが続いている場合は問題があります。

毎晩、呼吸がスムーズにいらていない状態ですから、随分体に負担がかかっていることになります。質のよい睡眠が得られないため、昼間に眠気を覚えたり、心筋や脳細胞に負担がかかることも多いです。

大いびきをかく人の7割に睡眠中に一時的に呼吸が止まる「睡眠時無呼吸症候群」がみられます。

放置しておくと狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの重大な合併症をおこすともいわれています。

心当たりのある方は医師に相談下さい。



- I いびきをかきやすい人は
- a. 口で呼吸する人
  - b. 太っている(首が太くて短い)人
  - c. 鼻やのどの病気がある人
  - d. あごが小さい人
  - e. 仰向けになって寝る人
  - f. ストレスの多い人
  - g. 寝る前にお酒を飲みすぎる人

- II いびきを解消する6つのテクニック
- ① 枕の高さを少しだけ高くしてみる
  - ② 疲れをため込まない
  - ③ 太りすぎを解消する
  - ④ 飲酒から就寝までの間は2時間以上
  - ⑤ 部屋の空気の乾燥を防ぐ
  - ⑥ 意識的に鼻呼吸するようにする



## ～コレステロールとは何か? シリーズ4～ コレステロールにも善玉と悪玉がある

コレステロールは水には親しみにくい油の一種なので、そのままのかたちでは、血液中にスムーズに移動できない為、水に親しみやすい蛋白にくるんだ形で血液中に送り出されます。

検診などで計られる総コレステロール値は善玉と悪玉が合計された値です。量的には悪玉が善玉の5倍以上を占めているため、総コレステロールを計れば、だいたい悪玉の動きを察知できますが、善玉コレステロール(HDL-コレステロール)を測定することにより、正確に分かります。

動脈硬化を防ぐためには、悪玉を減らし、善玉を増やしたいのですが...

- そのためには、
- ① 肉・卵類を減らし、魚類・海苔類を増やす
  - ② 大豆などの植物性蛋白を多くとる
  - ③ 適度な運動を欠かさないこと
  - ④ タバコ、アルコールは控える



※健康診断などで、コレステロール値が高いことを指摘された場合は、毎日の食生活を医師の指導のもとにチェックしてみる必要があります。

※善玉を増やすという薬も次々開発されてきています。

4月26日から勤務している 楢津朋子さんと奥美和子さんを紹介します。

若さあふれる2人は元気一杯、森医院にさわやかな風をもたらせてくれました。次回も、もっと詳しくお知らせします。



## 新職員紹介

## 編集後記

母君の在宅介護の報よみて先生ありがたうと涙こぼるる

ふれあいボックス

日射しを喜ぶようにひまわりが美しく咲いています。涼を求めてどこかへ出かけたかと思ってる今日この頃です。皆様の予定はいかがですか。