

21世紀は生命科学の時代。ヒトゲノム(人間の全遺伝子情報)の解読がほぼ完了したと発表があった。これで遺伝的病気の治療が直ぐにでも始まるよりの期待がもてる。しかし世界の研究者たちが競って生体実験をしている遺伝子治療で、まだ成功を収めたという話は聞かない。また遺伝子治療は、遺伝子組み換え操作を行った農作物の問題(アレルギー誘発性・発癌性・地球環境破壊など)と同様に、常に未知の危険性と隣り合わせである。一方、先端科学の分野では既にポスト・ゲノムと呼ばれる研究も始まっているようだ。

秋になるとイチョウの葉が色づきそして落葉する。おたまじゃくしの手足が出たら、次は尾が切れる。このように不要になった細胞が規則正しく死んでいく過程を、アポトーシスという。以前「たんぽぽ」で書いた「細胞のアポトーシス」である。1個の卵細胞から多細胞生物が生ずる過程でアポトーシスが重要な働きをする。このアポトーシスが規則正しくコントロールされないとい病気が治らなかつたり、最悪の場合死に至るとい。

ところで先日、京大ウイルス研究所教授の淀井淳司氏(あさご芸術の森を創設された淀井俊夫の甥にあたる方)の講演を聞いて「目から鱗が落ちる」思いをした。淀井教授の話とは違っていた。同じ遺伝子情報をもって生まれた一卵生双生児でも、同じ病気にかかるとは限らない。

それは「酸化ストレス」と呼ばれるウイルスや菌・抗癌剤・放射線・紫外線・ダイオキシン・タバコ・排気ガス・環境ホルモンなどのかく乱物質が生体の臓器や細胞さらに遺伝子にまで「ストレス」を与えるからである。これらは「活性酸素種」と総称され、免疫病・アレルギー疾患・癌・感染症・脳梗塞や心筋疾患・高血圧・糖尿病だけでなくアルツハイマー病などの精神神経疾患に至る遺伝子病と思われるものにまでその関与が考えられるという。嬉しいことに近い将来この「ストレスを制御」出来るようになるという。「適度なストレス」は生体にいい影響を与え、寿命も延ばす。「過度なストレス状態」が悪いという。日々のストレスを乗り越えていく様子は、混雑した幹線道路をブレーキとアクセルを踏み分け巧みにドライビングしていくのによく似ている。話はここからか「いいところ」。「適度なストレス」によりある種の物質が誘導される。分子量約12000の蛋白質でTRXと呼ばれ、それを餌に混ぜ与えた実験動物では、ダイオキシンなどの苛酷な環境の中でも生き延びる。TRX制御機構は脳梗塞や糖尿病の症状を和らげ、ヒトをストレス環境に強くするとい。死化防止にも有効とのことであった。そしてアポトーシスの制御もTRXが深く関わっているらしい。最後に淀井教授は惜しげもなく、このTRXを誘導すると思われる数種の物質や薬剤を提示され講演会を終えられた。

院長

御存知ですか? ケアマネージャーってどんな人?

多くの人が長生きできるようになった今、介護は誰もが避けては通れない問題となってきています。平成12年4月から始まった介護保険は、介護を必要とする本人や家族の負担を社会全体で支えあつたためにつくられた新しい制度です。介護を必要とする方が希望するサービスを効率よく提供できるように、ケアプラン(介護サービス計画)を立てることになっています。

- 具体的な仕事としては、
- ・介護を必要とする方や、家族からの相談に応じ、ケアプランを作成したり介護についてのアドバイスをします。
 - ・介護保険の申請手続きや更新の代行をします。
 - ・サービス事業者との連絡調整をします。
 - ・利用者の心身の状況の変化を把握し、必要に応じてケアプランの見直しをします。
- 介護度が同じでも生活スタイルや本人の考え、家族の状況、住まいや地域のサービス提供状況などによりケアプランは一人ずつ異なります。介護について困った事、疑問等ありましたら、お気軽に御相談下さい。

お知らせ

福祉医療(老乳母身)を受けておられる方は、7月1日より更新されています。保険証と一緒に受付へ提出して下さい。

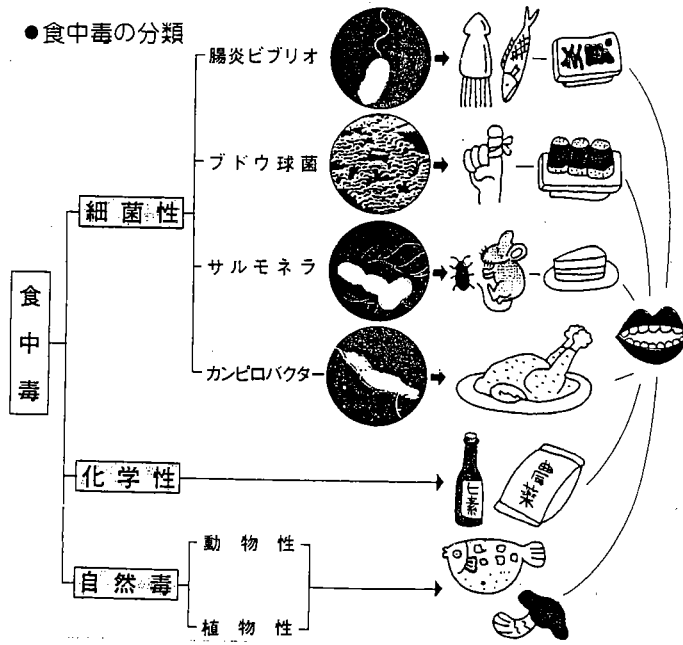
— 食中毒に気をつけよう! —

食中毒とは、細菌や悪い物質のついている食品を食べて起こる病気です。

原因によって右の図のように分けられます。この中で腸炎ビブリオ菌などの食中毒がもっとも多く、全体の90%を占めています。

細菌性食中毒にかかると、吐き気・嘔吐・腹痛・下痢・発熱等の症状が出現します。細菌の種類によっては、治療が遅れると尿が出なくなったり、呼吸困難をひきおこすこともあるので注意しましょう。

●食中毒の分類

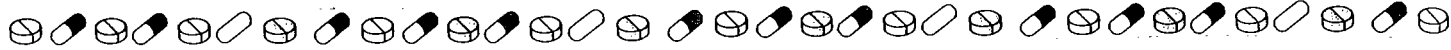


【感染を防ぐために】

- ① 調理前、食事前などには十分に手を洗う。
- ② 調理器具はこまめに洗い十分に乾燥させて物を使う。
- ③ 火を通すべき食品はしっかりと加熱し、そうでない物は流水で洗う。
- ④ 調理した食品はすぐに食べる。
- ⑤ 食品の保存に気をつける。(食肉は他の食品と分け、冷蔵庫内は清潔にしておく。)



※もしも感染してしまったら、すぐに医師の診察を受け、指示に従いましょう。また感染者は、入浴をさけたり、感染者の便がついた衣服は家族のものとは別に洗濯しましょう。



よく噛んで食べよう!

食べ物はゆっくりと噛んで食べるのが基本ですが、よく噛んで食べるのが「ガン」予防になります。食べ物をよく噛むと唾液がよく分泌されます。唾液中には酵素・ビタミン・ホルモン・タンパク質が含まれますが、こからが共同して発ガン物質の毒性を消したり、減らしたりする働きをします。

この他「よく噛む」ことで

- ・よく噛めば消化もよい
- ・顎をよく動かすため脳細胞がイキイクする
- ・歯ぐきを強くして歯槽膿漏を防ぐ

などの効果があります。

毎日よく噛む食事の習慣をつけましょう。



あなたの爪
だいじょうぶ?

爪白癬 ニール 爪の水虫

これは、まわりの人にもうつってしまう可能性のある感染症です。

ぬり薬を外側から塗ってもなかなか効果があらわれません。そこで、内服薬(飲み薬)で、薬が血液の流れによって爪に運ばれ、より高い治療効果が期待できる治療法があります。

爪白癬でお悩みの方 医師に是非相談下さい。

編集後記

たんたん日射しも強くなり、暑い夏になりました。暴飲、暴食をさけ夏バテなど、しない様に気をつけましょう。今回のたんぽぽいかがでしたか? ご意見、ご感想をお待ちしています。次回のたんぽぽ発行は10月です。

テレフォンサービス

但馬 0796-55-0151
(7月のテーマ)
月曜日 燃えつき症候群
火曜日 ママのキスから虫歯がうつる?
水曜日 善玉コレステロールのはなし
木曜日 医療費のはなし
金土日 日焼けにご用心

(8月のテーマ)
月曜日 すぐに「キレル」子ども
火曜日 訪問歯科診療
水曜日 空調や風呂で感染する怖い肺炎
〜レジオネラ感染症
木曜日 老人にとっての水分補給
金土日 水虫、その常識のうそ