

クリニックレター 2017年3月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック

TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

うれしい便り

3年前に脊柱管狭窄症の手術を受けた親友から、「手術以来ずっと調子が悪くて鬱々としていたのだけれど、最近ようやく調子がよくなって、何年ぶりかですキーに行くことができた」という嬉しい便りをもらいました。17歳の冬に、私と彼は共通の友人Sと3人で八方尾根に行きました。スキー初心者の彼にとって、悪友(私とS)に兎平(八方尾根のほぼ頂上)まで連れて行かれ、そこからふもとまで、ほぼ全行程を背中で滑り降りたのが、彼の最初のスキー体験でした。(ごめんなさい)

そんな彼の元気な便りを読んで急にスキーに行きたくなり、急遽2月の連休に、友人の整形外科O先生と、山形県蔵王温泉スキー場へ1泊2日の弾丸スキー旅行に行ってきました。

先月号では、冬はなんとなく外に出る気分がしない、と書いた私でしたが、最初は2年ぶりのスキーで怪我でもしたら大変と結構緊張したものの、体が慣れてくるとともに、樹氷の銀世界(吹雪でほとんど視界はなかったのですが)を楽しむことができました。

さて、今回はアンチエイジングに関する問題を用意しました。

以下の問題は○か×か、考えてみてください。

Q1: 人間の寿命の約75%は遺伝子によって決まる。

Q2: βカロチンやビタミンA、ビタミンDをサプリメントとして摂取することは、死亡の危険を増やす可能性がある。

Q3: 活性水素水は悪性活性酸素を消去して酸化ストレスを減らし、寿命を延ばす効果がある。

Q4: 太っているヒトより痩せているヒトのほうが寿命が長い。

Q5: 糖尿病の治療法の一つとして外科手術がある。

Q6: 糖尿病の薬を飲むとガンの抑制や心臓病の予防になる可能性がある。

Q7: 変形性膝関節症と診断されたら、スクワットなどの膝に負担をかける運動はしてはいけない。

いかがでしょうか? 正解と解説は裏面をご覧ください。



Q1: × 人間の寿命にかかわる遺伝子の関与は約25%であり、のこりの75%は環境要因や生活習慣(喫煙、運動不足、過食など)、が関係していることが、一卵性双生児を対象とした研究でわかっています。

右は有名な写真なのですが、このお2人は一卵性双生児なのにずいぶん雰囲気違いますね。明らかに向かって左の女性のほうが、老化が進んでいるように見えます。実は、左の女性はヘビースモーカーで、右の方は非喫煙者だったのです。



Q2: ◎ 2007年に、βカロチンやビタミンA、ビタミンDなどの抗酸化サプリメントはかえって死亡率を上げる、という論文がだされています。

Q3: × 水素イオンが酸化ストレスを軽減するというデータはありますが、いわゆる活性水素水には何の意味もありません。国民生活センターからも注意勧告がだされています。

Q4: × 日本人高齢者では、BMIが22~25程度の方がもっとも死亡率が低いことがわかっています。特にBMIが20以下になると、サルコペニア*やフレイル**におちいる可能性が強く、注意が必要です。

Q5: ◎ 高度の肥満を合併した患者さんに、胃縮小手術やバイパス手術をおこなうことで、糖尿病が改善し、同時に、高脂血症や高血圧症、変形性膝関節症、睡眠時無呼吸症候群などの生活習慣病が改善することがあります。条件によっては保険適応も認められており、また、手術後には、食費や医療費などが年間50~70万程度減少するというデータもあります。

Q6: ◎ 糖尿病の治療薬であるメトホルミンは、遺伝子レベルでガンや心臓病の発症を低下させる可能性が指摘されています。

Q7: × 変形性膝関節症は、膝関節の軟骨が減少し、骨棘という「トゲ」のようなものが関節を構成する骨にできる病気です。進行すると運動時のひざの痛みが強くなり、人工関節などの手術が必要になります。変形性膝関節症に対しては大腿四頭筋などの筋肉を強化する運動が推奨されており、スクワットもその一つです。(ただし痛みが強いときは医師と相談が必要です。)

次回、4月号では、どんな種類の運動を、何に気をつけておこなったらよいのか? についてお話ししたいと思います。

))クリニックレター2016/12をご参照ください

お車で来院される患者様へ

歩行者や近隣の方の迷惑になりますので、駐車場の指定されたスペース以外、及び、クリニック周辺の道路には、絶対に車を駐車されないようにお願いします。駐車場で長時間のアイドリングもお控えください。

クリニックレターのバックナンバーをお読みにりたい方は、クリニックのホームページをご覧ください。