

クリニックレター 2017年11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。

テロメアはあなたの健康寿命を左右する

エリザベス・ブラックバーン博士は、オーストラリア生まれで現在米国籍の女性生物学者ですが、2009年に「寿命のカギを握るテロメアとテロメラーゼ酵素の仕組みの発見」でノーベル医学生理学賞を受賞したことで知られています。

テロメアとはヒトの染色体の末端に存在し、靴紐の先のプラスチックキャップのように、染色体のDNAを保護する役目をしているのですが、このテロメアの長さや健康寿命とが相関していることが解明されています。そして、このテロメアの長さは、遺伝的な因子以外にもさまざまな後天的な条件により、変化することがわかってきたのです。では、どのようなことがテロメアを強く、かつ長く保つのでしょうか？E・ブラックバーン、E・エベル著「細胞から若返る！テロメア・エフェクト 健康長寿のための最強プログラム」から、極々おおまかではありますが、要点をリストアップしてみましよう。

A) 長期にわたるストレス(仕事・介護・家庭内暴力など)はテロメアの短縮に関連している。しかし、ストレスを「挑戦するチャンス」というようにポジティブにとらえることで、テロメアの短縮をある程度防ぐことができる。反対に、例えば、「病気が見つかるといやだから検査を受けない」というように、ストレスとなる事象が起こらないうちから脅威を感じるタイプの人たちのテロメアは短縮する傾向がある。(心の声:私自身も含めて、進んで検査を受けないとね。)

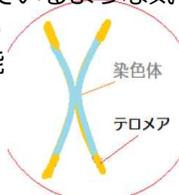
B) 瞑想や気功などは、テロメアを修復する酵素であるテロメラーゼを増やす効果がある。有酸素運動を中心とした適度な運動もテロメアによい効果を持つ。(心の声:運動も気功も、「ほどほど」が一番！)

C) テロメアはソーセージのような加工肉を嫌う。好ましいのは、新鮮で健康的な食品だ。(心の声:日々の食事を大事にすること。「正しい食べ物」をおいしい、と感じる脳が大事。でも、どんぐりを食べて育ったイベリコ豚ペジョータの生ハムなんて、体に良いのか悪いのかどっちだろう？)

D) お互いを知らず、信頼し合っていないなど、周囲の人々との社会的なつながりが低いとテロメアに悪影響が出る。これは個人の収入レベルには無関係。(心の声:今の社会は、人とのつながりを大事にする社会とはかけ離れているような気がする。特に競争を強いられる子供達の世界ってどうなのかな。)

E) 冷笑的な敵対心や悲観などの性格的特性はテロメアを損う可能性がある。誠実さを持ち、衝動をうまくコントロールすることはテロメアにプラスに働く。(心の声:うーん・・・ちょっと反省させられるな・・・)

(右上へ続く)



最後に、本の中にこんな言葉がありました。「私達が知っている中で一番美しい人々は、敗北を知っている人であり、苦しみや苦勞を知っている人であり、喪失を知っている人であり、深みから這い上がってきた人だ。こうした人々は感謝の心と繊細さを持ち、生きるという事を理解している。それゆえ彼らは思いやりと優しさや深い慈しみに満ちている。美しい人が美しいのには、理由があるのだ」心に響く言葉です。

予防接種について

1) 帯状疱疹(たいじょうほうしん)の予防

帯状疱疹は、小児期に水痘(みずぼうそう)にかかった際に体内の神経節に潜んだ水痘・帯状疱疹ウイルスが、免疫の低下によって活性化して神経や皮膚を攻撃する病気です。帯状疱疹を発症すると、約20%の方は治癒後も神経痛が残る(ヘルペス後神経痛:PHN)とされており、また、近年、高齢者の発症が増えているとの報告があります。

帯状疱疹の治療には、抗ウイルス剤が用いられますが、2016年からワクチンによる帯状疱疹予防が可能になりました。すでにアメリカ合衆国では接種が義務付けられているワクチンであり、重篤な副作用の報告もありません。

1回の接種費用は7560円(税込)で、効果持続は10~15年間とされています。特に50歳以上の方にはお勧めします。

2) 肺炎の予防

肺炎の死亡者数は年々増加しており、2011年にはがん、心疾患に次いで日本人の死因第3位にあげられています。肺炎の中で一番多い病原菌である、「肺炎球菌」に対するワクチンが「肺炎球菌ワクチン」で、現在、65歳以上の方の接種に対しては行政から3000円の補助がおこなわれています。補助対象は65歳から5歳ごとの年齢の方で、この場合の負担額は4000円です。(初回接種に限ります)効果持続は5年以上とされており、2回目以降の接種も可能です。

(2回目以降は自費となります)

3) インフルエンザの予防

今年は、インフルエンザワクチンの生産が遅れたため、例年に比べてワクチンの入荷が1割ほど少なくなるようです。早めのご予約をお勧めしています。

年末年始の休診のお知らせ

12月29日(金)から1月4日(木)を休診とさせていただきます。

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お願いいたします。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なりたい方は、クリニックのホームページをご覧ください。