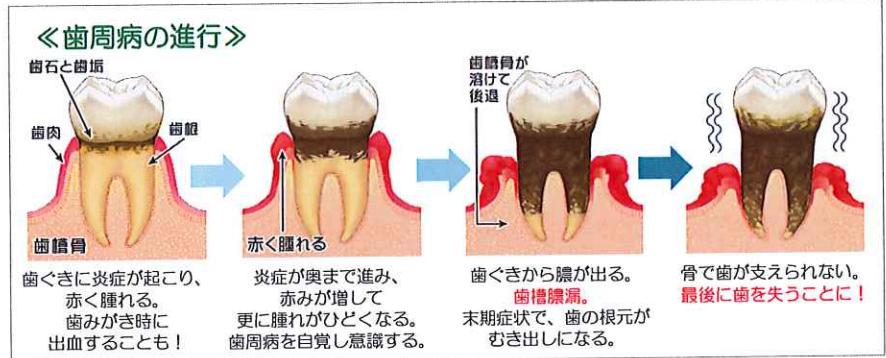


女性が気をつけたい病気・症状

～その6・歯周病～

◆歯周病とは

歯周病とは、歯茎や、歯を支えている骨などの組織に炎症がおこる病気です。歯周病の主な原因は、歯と歯茎の境目にたまったプラーク（歯垢）であり、プラークの不十分な除去によって口臭も発生します。



炎症が起こるのは、プラーク中の歯周病細菌が出す毒素によるものです。それにより歯を支えている組織は徐々に破壊され、最後には歯が抜け落ちてしまいます。歯を失う原因として最も多いのが歯周病であり、約80%の成人が歯周病であるといわれています。

◆女性のほうが歯周病になりやすい!?

実は女性のほうが歯周病に悩む機会が多いということをご存じでしょうか？最近の研究で、歯周病の悪化には、女性ホルモンの関与が大きいことがわかっています。女性ホルモンには、ある特定の歯周病菌の増殖を促したり、歯周組織の炎症を悪化させたりする作用があるのです。

それ以外に、年代別の様々なホルモンの変化も歯周病の要因となります。また女性は唾液が少ない人が多く、口の中が酸性に傾くのを防ぐ働きが男性よりも弱いため、口内環境が悪化しやすいといわれています。こういった女性特有の歯周病のリスクを理解して、適切なケアをすることが大切です。

思春期

女性ホルモンがつくられ始めるこの時期は、月経のたびに歯茎が腫れやすくなる。試験勉強などでストレスがかかり、免疫力が低下して悪化することも。



妊娠・出産

妊娠すると女性ホルモンが大量に分泌され、歯茎が腫れやすくなる。つわりも口内環境を悪化させる一因に。歯みがきが十分にできず、食欲もなく唾液量が減り、自浄作用が低下しがち。



更年期

閉経に伴い女性ホルモンの分泌が低下するが、更年期以降はドライマウスの人が増えてくる。ホルモンバランスが崩れる上に唾液の分泌も減るため、歯周病が進行しやすい。



◆歯周病予防は日常生活の見直しから

歯周病には、女性特有の気をつけるべきライフステージがありますが、それ以外にも生活習慣が発生要因となります。以下のリストをチェックしてみましょう。

- 甘いものが好きでよく間食をする
- 食事の時あまりよく噛まない
- 歯を磨かないで寝てしまうことがある
- いつも歯磨き粉をたっぷりつける
- 歯石をとってもらったことがない
- 夜更かしをよくする
- 家族に歯周病や糖尿病の人がいる
- 一日に2本以上の甘い飲料水を飲む
- 朝食前に歯を磨く習慣がある（食後磨かない）
- 歯磨き時間は3分以下
- デンタルフロスや歯間ブラシを使ったことがない
- タバコを吸う
- ストレスがたまっている

ひとつでも当てはまったら要注意!!生活習慣の見直しを!



日常の予防方法として、歯ブラシだけでなくデンタルフロスや歯間ブラシを併用して、口腔内を清潔に保ちましょう。ただし、どんなに磨いても歯石はたまってしまうので、定期的に歯科医院で検診を受け、歯石の除去をしてもらいましょう!



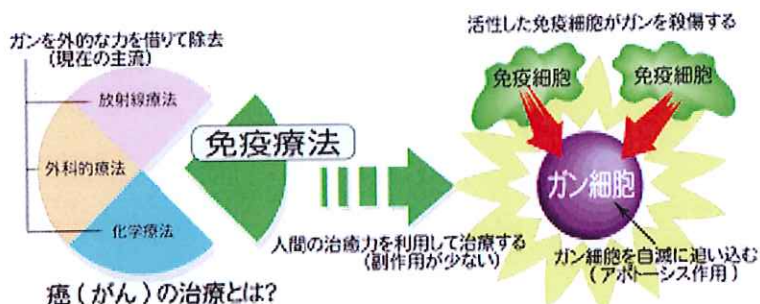
がん治療が変わる ～免疫療法～

◆がん治療の現状

現在、一般的ながん治療は、手術・抗がん剤治療・放射線治療の3つで、それぞれの療法が単独あるいは併用で行われています。このがん治療の三大療法はすべて、がんを外的な力で取り除こうとするものです。しかし三大療法は、それぞれ一定の効果を持ちますが副作用も強く、免疫力そのものを極端に弱めるとして限界も明らかになりつつあります。特に、がん細胞のみの消滅を試みる、放射線療法や多量の抗がん剤の投与が、免疫細胞も同時に殺してしまい、白血球の極端な減少を招くことを、問題にすらされてこなかったことが指摘されています。

◆世界的に注目される「免疫療法」

この三大がん治療に加えて、副作用が少ないとして近年注目されているのが、“**第4のがん治療**”である「**免疫療法**」です。免疫とは、体の中に侵入した異物を排除するために、誰もが生まれながらに備えている能力です。この能力を高め、がんの治療を目的とした免疫療法を特に「**がん免疫療法**」といいます。近年、免疫システムの研究が大きく進み、免疫反応の詳細が明らかになり、新しいタイプの治療法が次々に登場するなど、免疫学の最新の知見をとり入れて免疫療法を発展させていくことが可能となりました。



免疫療法は手術のような外科処置は必要ないので、ほとんどのがんに対応可能です。また自身の免疫による治療なので、副作用も少ないと言われています。まだ症例が少ないので他の治療法と同じレベルでの比較はできませんが、免疫療法による成果も上がっています。

◆進歩する免疫療法

1990年代までの免疫療法は、「非特異的」がん免疫療法といわれ、体全体の免疫能を底上げしてがんと闘うことを目指すものでしたが、開発されたいずれの治療でも進行がんに対する単独での有効性は証明されませんでした。1990年代に入り、免疫細胞ががん細胞を攻撃するメカニズムが明らかにされ、「正常細胞に影響なく、がん細胞を攻撃する」という「特異的」がん免疫療法が医療の現場に取り入れられるようになり、より効率的な治療へと発展しました。

がん免疫療法は大きく2つの種類に分かれます。1つは、がん細胞を攻撃し免疫応答を亢進する免疫細胞を活かした治療で、アクセルを踏むような治療法といえます。もう1つは、免疫応答を抑える分子の働きを妨げることによる治療で、いわばブレーキをはずすような治療法です。アクセルを踏む治療とブレーキをはずす治療は、併用することで効果が高まる可能性があり、今後の研究に期待が寄せられています。

科学的に立証されている「ことわざ」

～早起きは三文の徳～

ことわざの中には、「そうとも言い切れない」というものも存在します。

ウエストミンスター大学の研究では、**早起きする人ほどコルチゾールの検出値が高く、ストレス値が上がる可能性がある**と論及しました。また、サクロ・クオーレ・カトリック大学の研究では、**夜更かしタイプのほうが、創造性や柔軟性に富んでいる**という結果が明らかになっています。ただ、寝不足は**いちばんの大敵**です。朝型であろうと夜型であろうと、自分のペースを崩さずに時間配分ができ、上手に時間を使える人が“三文の徳”を得るといふことなのかもしれません。

今月の迷曲 vol.17
(youtubeで見られます)
a child is born / Thad Jones

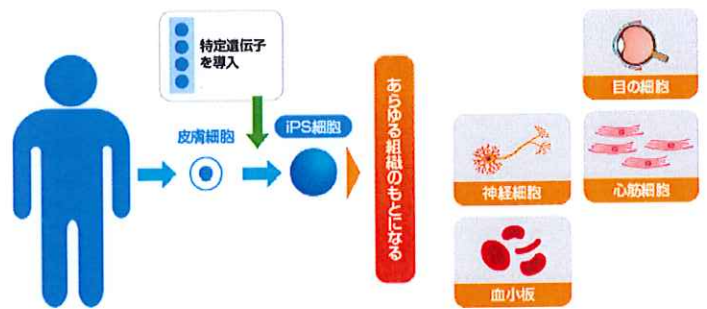


(by 桜餅の葉っぱ)

注目される再生医療 ～iPS細胞～

◆再生医療とは？

病気や怪我で正常な働きが損なわれた人体の組織や臓器の機能を、患者自身や他人の細胞の再生する力を利用して回復させる治療法を**再生医療**といいます。再生医療を大きく進展させると期待を集めているのが、**iPS細胞**や**ES細胞**といった**万能細胞**です。心臓や目、神経など体の様々な細胞に変化する能力を持つため、必要な組織や臓器を人為的に作って患者に移植する画期的な治療の実現につながります。



日本での再生医療の現状を海外と比べると、iPS細胞のような基礎研究の面ではトップクラスである一方、製品の実用化という面では欧米や韓国の後手に回っています。日本では皮膚と軟骨の2品目のみであるのに対し、海外では2012年12月時点では欧州は20品目、米国は9品目、韓国は14品目が既に発売されています。

◆iPS細胞の臨床研究

様々な病気を対象にしてiPS細胞を使った臨床研究が進んでいます。理化学研究所は2014年、世界で初めてiPS細胞を使う臨床研究を実施しました。iPS細胞から網膜の細胞を作り、目の難病である「加齢黄斑変性」の患者に移植しました。これまでに6人に移植されています。

また、大阪大学では虚血性心筋症の臨床研究が（2018年5月）、京都大学ではパーキンソン病の患者に対しての治療の臨床試験が（2018年8月）、慶応義塾大学では脊髄損傷治療の臨床研究が（2019年2月）始められています。

◆再生医療への期待

iPS細胞を活用した再生医療の臨床研究はまだ始まったばかりです。実用化に向けて、特に安全面に関して慎重な検証が求められます。iPS細胞は特殊な遺伝子を組み込んで作るため、がんなどの腫瘍になる恐れがあります。大阪大学の心不全の治療では約1億個、京都大学のパーキンソン病に対する治療では約500万個もの細胞を使います。移植する細胞が多いほど、がんになる細胞が混ざるリスクが高まります。そこでiPS細胞を目的の細胞に確実に分化させたり、安全な細胞を選別したりする方法の研究が進んでいます。

再生医療の選択肢が増えれば、患者を治療できる可能性が高まります。iPS細胞をはじめとする万能細胞研究の裾野が広がり、再生医療が実用化へ前進することが期待されます。

科学的に立証されている「ことわざ」

～あばたもえくぼ／坊主憎けりゃ袈裟まで憎い～

コロンビア大学の研究のソーンダイクは、ある対象を評価するときに、それが持つ目立った特徴が他の要素に対しても影響を与えてしまう「ハロー効果」という現象を提唱しています。この現象は良い方向にも悪い方向にも作用します。良い部分を光らせることができれば「あばたもえくぼ」に映るでしょうし、悪い部分が目立つようであれば「坊主憎けりゃ袈裟まで憎い」となってしまいますので、人に与える印象というものはとても大切なのですね。



今月の迷曲 vol.18
(youtubeで見られます)
鉄道員 / 坂本龍一



(by 桜餅の葉っぱ)

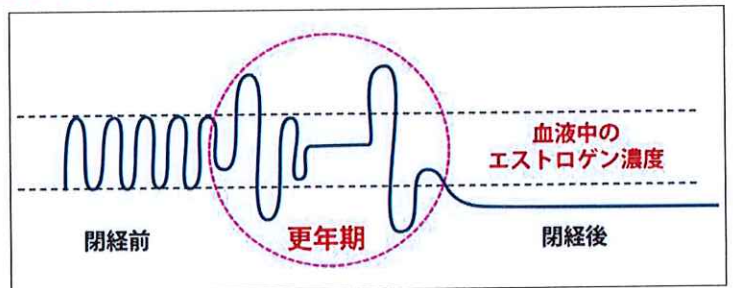
女性が気をつけたい病気・症状

～その8・更年期障害～

◆更年期障害とは？

女性の更年期とは、閉経を挟んだ10年間を指します。閉経年齢には個人差があるため、女性の更年期は40～60歳とされています（平均閉経年齢は50歳前後）。更年期に現れる様々な症状の中で他の病気を伴わないものを更年期症状といい、その中でも**症状が重く日常生活に支障をきたす状態を「更年期障害」と**言います。

更年期障害の大きな原因は、女性ホルモンの一つであるエストロゲンの分泌量が大きく揺らぎながら低下していくことですが、その上に加齢などの身体的因子、成育歴や性格などの心理的因子、職場や家庭における人間関係などの社会的因子が複合的に関与することで発症すると考えられています。



◆更年期障害の症状

更年期障害の特徴の一つは症状が多岐にわたることですが、これらが他の病気による症状ではないことを確認する必要があります。日本人の更年期女性にみられる不定愁訴として肩こりや疲れやすさが多く報告されています。更年期症状特有ののぼせ、発汗などといった症状も25%以上の女性にみられています。

①血管の拡張と放熱に関する症状

ほてり、のぼせ、ホットフラッシュ、発汗など

②その他のさまざまな身体症状

めまい、動悸、胸が締め付けられるような感じ、頭痛、肩こり、腰や背中への痛み、関節の痛み、冷え、しびれ、疲れやすさなど

③精神症状

気分の落ち込み、意欲の低下、イライラ、情緒不安定、不眠など



◆あなたの更年期度をチェックしましょう！

症状	強	中	弱	無
顔がほてる	10	6	3	0
汗をかきやすい	10	6	3	0
腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
息切れ、動悸がする	12	8	4	0
寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0
怒りやすく、イライラする	12	8	4	0
くよくよしたり、憂鬱になる	7	5	3	0
頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
疲れやすい	7	4	2	0
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	1	0

更年期障害の治療が必要なほどかどうかは、自己チェック表である程度確かめられます。合計の点数を見れば、治療の必要性のある・なしなどがわかるようになっています。気になる人はチェックしてみましょう。

症状のどれか一つでも強くあれば、強にチェックを入れてください。



- 0～25点 → 異常なし
- 26～50点 → 食事、運動に注意を
- 51～65点 → 更年期・閉経外来の受診を
- 66～80点 → 長期にわたる計画的な治療が必要
- 80～100点 → 各科の精密検査に基づいた、長期の計画的な治療が必要

口腔ケアでインフルエンザ予防

◆口腔細菌がインフルエンザ感染を助長!?

気温が下がり空気が乾燥してきて、インフルエンザの流行する季節がやってきました。インフルエンザ感染者は、例年推定 1000 万人といわれています。インフルエンザ対策として、手洗い・うがいの徹底やマスクの着用などはよく言われていますが、「歯磨き・口腔ケア」が予防効果を高めることをご存じでしょうか？



最近、**口腔細菌がインフルエンザウイルスの感染を促進する**可能性があることがわかってきました。口腔細菌が産生するノイラミニダーゼ (NA) という酵素は、インフルエンザウイルスを粘膜に侵入しやすくする働きがあるため、口腔を不潔に保っているとインフルエンザに感染しやすくなります。また、歯周病による炎症もウイルス感染を促進させます。さらに、インフルエンザウイルスは NA を介して増殖します。私たちがインフルエンザに罹患したときに服用する、タミフルやリレンザなどの薬は、NA の働きを抑えることでウイルスの感染拡大を防ぐ NA 阻害薬と言われます。

◆インフルエンザと口腔細菌の研究・調査

日本大学歯学部細菌学講座の研究チームは、歯垢に含まれる細菌が NA を作り出し、ウイルスの増殖を助けることを過去の研究で突き止めました。インフルエンザウイルスに感染させた細胞に口腔細菌の培養液を加えると、細胞からのウイルスの放出量が 20 倍以上にも増加しました。さらに、リレンザやタミフルを投与してもウイルスの放出量は抑えられなかったといいます。すなわち、口腔細菌の NA がインフルエンザウイルスの NA の代わりに働き、ウイルスの放出を助けてしまう可能性があるのです。

また、奈良県歯科医師会の調査では、介護施設で歯科衛生士が高齢者に対しブラッシングや舌磨きの指導を実施したところ、通常の歯磨きをしていた施設に比べてインフルエンザ発症率が 1/10 になったと示されました。

◆インフルエンザ対策は「歯みがき」から

インフルエンザウイルスには様々な型があるため流行予測は困難になっており、薬剤耐性ウイルスの問題も深刻化しています。ワクチンはウイルスの流行予測に合わせて作られますが、厚生労働省によると、ワクチン株とその年の流行株が一致した場合、インフルエンザの予防接種の有効率は、健康な成人では 70~90%といわれています。ただし、免疫機能が未熟・低下している幼児や高齢者は、有効率が幼児で 20~30%、高齢者で 30~70%に下がります。このため、ワクチンや薬剤以外の新たな感染予防・重症化対策が求められます。

まずは毎日の丁寧な歯みがきを心がけ、口腔細菌の温床となる歯垢を取り除きましょう。取り除けない歯石や歯周ポケットの歯垢が気になる人は、歯科医院でクリーニングしてもらうのも手です。この冬のインフルエンザ対策に口腔ケアを加えてはいかがでしょうか。



科学的に立証されている「ことわざ」

～病は氣から～

北海道大学の研究チームによると、ある事象を継続的に「気に病む」ことにより脳内のわずかな炎症が起こることがわかりました。炎症の原因は病原性の免疫細胞で、ストレスが引き金となって免疫細胞が暴走し、胃腸炎や心臓疾患を招くと結論付けています。

慢性的なストレスは病気の引き金となりえますが、ストレスは生きている限り誰しもが逃れられないものです。発散したり、ストレスとうまくつきあっていくことが大切です。「病は氣から」であるならば、「健康も氣から」であることを忘れずにいましょう。



今月の迷曲 vol.19
(youtube で見られます)
逢いたくていま/MISIA



(by 桜餅の葉っぱ)

メスプ NEWS

今月のテーマ

「エクオール」と女性の健康

～大豆から見出された新しい健康成分～

◆エクオールとは？

大豆に含まれる大豆イソフラボンは、天然の女性ホルモンともいわれ、更年期の女性を支える健康成分としてよく知られています。大豆イソフラボンのダイゼインという成分はそのまま腸から吸収される場合と、腸内細菌によって代謝され「**エクオール**」という成分として吸収される場合があります。

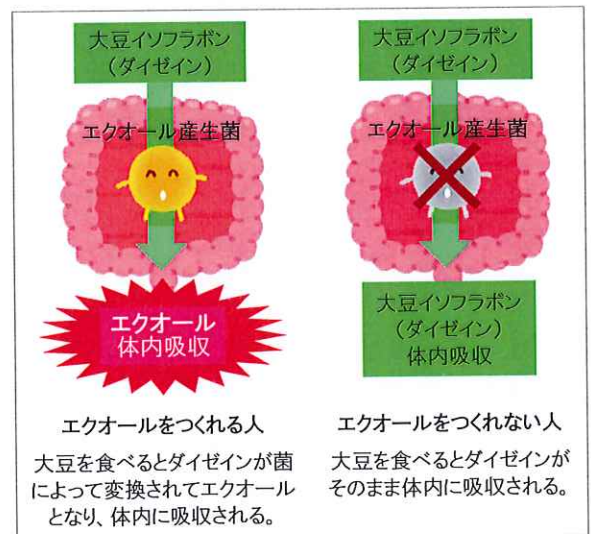
エクオールは女性ホルモンに構造が類似しており、体内で似た働きをします。そのため、ダイゼインそのままよりも、エクオールとして吸収される方が女性ホルモンであるエストロゲンが活発に働くことが明らかになり、大豆イソフラボン摂取による健康への効果・効能には個人差があることがわかってきました。



◆エクオールは2人に1人しかつukれない!?

そんな期待の成分エクオールですが、実はすべての人が体内で産生できるわけではありません。エクオールを生み出すには、「エクオール産生菌」と呼ばれる腸内細菌が必要不可欠です。

エクオールをつくれる人の割合は、日本人の約50%といわれています。大豆をよく食べる中国や韓国も日本と同じような割合ですが、大豆食の習慣がない欧米では約30%にとどまります。また、同じ日本人でも世代によって違いがみられ、若い年代の人では20～30%しかエクオールを産生できていないという報告もみられます。詳しい理由はまだ明らかになっていませんが、食の欧米化により、昔と比べて大豆製品を食べる機会が少なくなったことも理由のひとつとされています。



◆エクオールに期待できる効果

エクオールの作用メカニズムや体内での働きについては、様々な研究が行われており、以下に挙げる4つの作用があります。エクオールは腸へと吸収された後、1～2日程度で尿として排出されますが、更年期障害・症状を抱えている人の尿内エクオール量は低いということが、研究結果によって明らかになりました。つまり、エクオールの作れない人ほど更年期症状が重く、体内にエクオールを蓄えることが更年期障害・症状の改善には重要となってくるということです。

- ①エストロゲン様作用…更年期症状・障害の緩和、メタボリックシンドロームの予防
肌への作用、骨粗鬆症の予防と改善
- ②抗酸化作用……………シミの改善、美白
- ③抗エストロゲン作用…乳がんの抑制
- ④抗アンドロゲン作用…前立腺がんなど男性の病気予防、脱毛改善効果

エクオールが作れるかどうかは、**簡単な尿検査でチェック**できます

エクオールが作れない人はサプリなどでの摂取を、作れる人は**積極的な大豆製品の摂取**を心がけましょう!



がん検診に大革命 ~マイクロRNA 検査~

◆マイクロRNAとは？

マイクロRNAは生体高分子であるリボ核酸（RNA）の一種です。分子サイズを表す塩基数は18~25で極めて小さく、人間では2500種類以上あるとされています。しかし、この小さなマイクロRNAが、人間の遺伝子の少なくとも1/3の調整に関わっていることが明らかになってきました。

マイクロRNAは、エクソソームと呼ばれる微小な粒子に入って血液中に放出されます。その数は1mLあたり約5000億個とされ、血液だけでなく、尿や腹水、涙などあらゆる体液中に存在します。エクソソームにはマイクロRNAのほか、DNAや膜タンパク質などが含まれており、「**バイオマーカーの宝庫**」だと言えます。

◆夢の「がん早期診断」が実現間近に！

がんの発病や進行を知ることができる「**腫瘍マーカー**」は、検診や治療の場で広く使われていますが、発病直後の早期がんは検出できませんでした。また、他の病気でも陽性になる場合があるなど、早期発見を目指す検診には使いにくい面も少なくありません。こうした中、血液や尿などを採取するだけで、患部から直接組織を採取する生検並みの高精度でがんを発見できる、いわゆる「**リキッドバイオプシー**」に注目が集まっています。受診者に大きな負担をかけず、高精度な診断情報を得られるため、世界中の研究者や企業が研究開発にしのぎを削っています。このリキッドバイオプシーの一つとして、日本がリードしているのがマイクロRNAです。

私たちの血液中には、およそ500種類ものマイクロRNAが流れていると言われていたのですが、検査で注目するのは「**がん細胞が放出するマイクロRNA**」です。最新研究によって、がんのタイプにより放出するマイクロRNAの量や種類が異なることがわかっており、1~2滴の血液を採取して、このマイクロRNAを調べることで、様々ながんを高精度に検出できるのです。国立がん研究センター研究所では、企業と共同で極微量のマイクロRNAを正確に測定できる装置を開発し、**13種類のがん（胃がん、食道がん、肺がん、肝臓がん、胆道がん、膵臓がん、大腸がん、卵巣がん、前立腺がん、膀胱がん、乳がん、肉腫、神経膠腫）**を早期発見できる新しい検査法の実現が可能になりつつあります。

◆マイクロRNA検査の課題は…

がん発症の判定は、数種類のマイクロRNAを用いることで高精度に判別できることが示されました。しかし卵巣がんなど、がんの種類によっては、良性疾患をがんと判定してしまう場合があるといえます。ただ、がんではないとしても、受診者に検査を勧めることができるので価値はあるでしょう。

また、13種類のがんを一気に判別する手法も検討されています。今後、マイクロRNA検査が人間ドックや定期健診で用いられるようになれば、早期がんの状態で見出し、より心身の負担が少ない治療で健康を取り戻せるようになることが期待されています。

科学的に立証されている「ことわざ」

~初志貫徹~

皆さんは新年の目標はたてましたか？「ダイエットの成功」「禁煙」「運動の継続」など、いざ実行するととなるとなかなかうまくいかず、初志貫徹することは難しいものです。

欧米ではニューイヤーズ・レゾリューションといって、新年の目標をあえて公表する文化があります。心理学では「**コミットメント効果**」といって、**最初にたてた志を公言したほうがプラスに働く**というエビデンスがあります。多少プレッシャーはかかるかもしれませんが、成し遂げたいことがあるなら、まずは小さな目標を立ててみるといいかもしれませんね！



今月の迷曲 vol.20
(youtubeで見られます)
What a wonderful world/L.Armstrong



(by 桜餅の葉っぱ)

今月のテーマ

女性と生活習慣病

～女性の生活習慣病の特徴、カギは更年期～

◆女性ホルモンと生活習慣病

女性の場合、30～40代で生活習慣病になるという人はあまり多くありません。しかし、50代になると急激にその数が増加します。これは女性ホルモンの一つであるエストロゲンの働きが関係しているからです。エストロゲンは動脈硬化、脂質代謝の異常、尿酸の産生、内臓脂肪の蓄積など生活習慣の原因となる要素を抑え込む作用を持っていると言われていいます。そのため、平均閉経年齢である50歳前後を過ぎ、エストロゲンの分泌量が減少すると、一気に体の中で生活習慣病につながる変化が起き始めます。

男性と女性では生活習慣病の発症の仕方が大きく異なります。加齢とともに徐々に生活習慣病の患者数が増える男性と違って、女性は閉経によりエストロゲン分泌量が減少することによって急激に生活習慣病にかかる人が多くなります。女性は同年代の男性と比べても一気に生活習慣病になりやすくなります。更年期には生活習慣病のリスクが高くなるということを知っておきましょう。

◆女性がないやすい生活習慣病

○メタボリックシンドローム

女性の肥満の割合は40代までは20%以下ですが、閉経後はエストロゲンの減少により内臓脂肪が増えやすくなり、加齢とともに肥満の割合が増加します。また、基礎代謝量は年齢とともに低下し、50代では20代に比べて1割以上減少します。

○高血圧症

高血圧は、食生活やストレスなど様々な環境因子が加わって起こります。自律神経によってコントロールされている血圧は、更年期の時期には変動しやすいのが特徴です。

○高脂血症

女性ホルモンにはコレステロールの増加を抑える作用があります。更年期以降は、血液中のコレステロールや中性脂肪が増え始めます。増えすぎると高脂血症になって、動脈硬化の原因となります。高血圧や心筋梗塞、脳梗塞の危険も高くなります。

○糖尿病

女性ホルモンには、インスリンの働きをよくする働きがあります。閉経が近づくと女性ホルモンの分泌が減少し、インスリンの効きが悪くなり血糖値が上がりやすくなります。また、女性ホルモンの低下や加齢によって、脂肪細胞が増えると「インスリン抵抗性」が増加しインスリンの効きが悪くなり、血糖値が上がってしまいます。合併症としての動脈硬化・狭心症や心筋梗塞・脳卒中のリスクが高くなります。

◆女性のための生活習慣病予防法

予防法として重要なのは、**食事と運動**です。女性は男性に比べて喫煙や飲酒量も少ないため、しっかりと取り組んでいけば生活習慣病の予防になると言えます。

食事に関しては、内容もそうですが食べる順番や早さなども関係すると言われており、炭水化物や肉類などから食べたり早食いをすることで血糖値が急激に上がって糖尿病の発症リスクを高めますので、**野菜などの糖質の少ない食材から食べてゆっくり時間をかけて食事をする**ことを心がけましょう。

運動に関しては、まずは軽いウォーキングなどから始めてみることをおすすめします。大切なのは、**ハードな運動をして消費カロリーを増やす事よりも、継続して毎日続けられる運動をする**のが良いと言えます。毎日の生活の中に取り入れて、生活習慣病の予防に役立てていきたいですね。



線虫でのがん検査 実用化へ

◆線虫とは？

線虫は地球上で最もありふれた生物で、土中などさまざまな環境に生息しています。線虫によるがん検査は、そのうちの一種である「C.エレガンス」という線虫を用いて行われます。C.エレガンスは成体の体長は約 1mm、全身の細胞数が約 1000 個と極めて小さいですが、嗅覚を持ち、においを感じ取ることができます。においを感じ取る嗅覚細胞はわずか 10 個しかありませんが、個々のにおいを感知する嗅覚受容体は約 1200 個と人間の約 3 倍あり、多くのにおいを高い感度で識別することができます。研究の結果、**線虫は尿のにおいを嗅ぎ分け、がん患者の尿のにおいを好み、近づいていくことが明らかになっています。**線虫ががん患者の尿に集まる詳しいメカニズムは分かっていませんが、大腸菌やバクテリアといった「線虫が好む餌のにおい」と、「がん細胞から出る特有のにおい」が似ているためとみられています。

◆線虫がん検査、2020 年 1 月実用化へ

広津崇亮氏が立ち上げた HIROTSU バイオサイエンスは、線虫を使ったがん検査サービス「N-NOSE」をいよいよ 2020 年 1 月にも、検診センターなどを通して実用化する計画です。

N-NOSE の特徴は、簡便かつ低コストでありながら、高精度でがんの有無を判別できることです。検査には尿を用いますが、病院や企業などで健康診断を受け、他の検査用に採尿していれば、新たに採尿する必要はありません。がん患者 1400 人に実施した検査では的中率は約 85%に上り、特にステージ 0~1 の患者は 87%で判定できたといいます。これは一般的ながん検査「腫瘍マーカー」よりかなり高確率です。

現在のところ、**5大がんと呼ばれる胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がんを含む 15 種類のがんを検知できることが分かっており、ほぼすべてのがんに反応する**といいます。気になる検査費用は、毎年受診できるように 1 回 1 万円程度と安価に設定されています。

◆がん早期発見のメリットと課題

がんを早期に発見する最大のメリットは、治療できる可能性が高まることです。がんが1つの臓器にとどまっている早期に見つけることができれば、手術や放射線でがんを取り除くなどして、死亡するリスクを下げることができます。

その一方で、がんの早期発見が偽陽性や過剰診断につながるケースもあり、がん検診の精度を高める上での課題となっています。とにかく早く見つければよいというものではなく、患者の生活の質をより高めるためにどのように結果を生かすのか、合わせて考える必要があるといえます。

科学的に立証されている「ことわざ」

～情けは人の為ならず～

ヒューストン大学の研究によると、**他者のために良いこと（向社会的行動）をして達成すると、幸せホルモンと呼ばれるオキシトシンの分泌量が増加することが明らかになっています。**人のためになるような行動は具体的であればあるほど、達成したときの自分自身の幸福度も上昇するといえます。

また、向社会的行動には共感性が大事だと言われています。長崎大学の調査では、**共感性の高さと向社会的行動の高さはシンクロすること、読書経験が多いほど向社会的行動に対する理解が深いことが判明しました。**共感できる感性がなければ、他者の痛みは分かりません。よい行いをして、幸福度を向上させるためにも、共感と読書を心がけてみてはどうでしょうか？



今月の迷曲 vol.21
(youtube で見られます)
ただ…違いたくて/EXILE



(by 桜餅の葉っぱ)

今月のテーマ

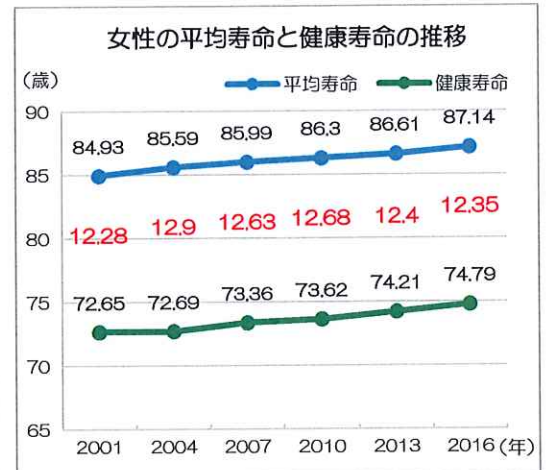
女性の寿命と健康

～健康寿命を延ばし「人生100年時代」へ～

◆長寿になったが健康寿命は長くない日本女性

日本人の平均寿命の長さは世界トップクラスです。2018年の日本人の平均寿命は男性81.25歳、女性87.32歳で過去最高を更新しました。(2019年7月 厚生労働省公表) また、平均寿命は今後も伸びるといわれており、2060年には男性は84.19歳、女性は90.93歳になると予想されています。

しかし、平均寿命の延伸だけを見ても一概には喜べません。見るべきは、健康寿命と平均寿命の差です。この差が大きくなるほど病気や介護の期間が長くなることを意味します。2016年時点の健康寿命と平均寿命の差は、男性9.02年、女性12.35年。女性は男性よりも長寿ですが、がんや心疾患などの男女共通の健康問題以外にも、骨粗鬆症・骨折、関節・筋肉の変形や弱体化、認知症など、女性ホルモンの低下に関連して起こりやすい問題が多くあります。そのため、日常生活に支障のない健康寿命はそれほど長いわけではなく、医療や介護を必要とする期間が10年以上もあるのです。



◆長生きに否定的な女性が増加している

老いの工学研究所(大阪)の「健康・医療に関する意識調査」(2017年)では、「日本人の寿命がさらに延びることを願うか」「とにかく長生きしたいと思って暮らしているか」という質問に、否定的な回答をした人の方が多いことがわかりました。特にその傾向がみられるのは若い人で、男性よりも女性に多くみられます。「とにかく長生きしたいと思って暮らしているか」に関しては51%の女性が否定的な回答をしており、女性にとって長生きが必ずしも嬉しいこと・目指していることではないことが示唆されました。考えられる理由としては、平均寿命と健康寿命の差、介護問題、年金問題などの将来への経済不安などがあげられます。



◆現代女性に必要な健康習慣

男性よりも長生きする女性にとって、健康寿命をどう伸ばしていくかが大きな課題です。厚生労働省では、「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした「Smart Life Project」という国民運動を実施しています。「Smart Life Project」で勤めている取り組みを参考に、毎日の習慣を見直してみましょう！

①毎日10分の運動をプラス

例えば通勤時、苦しくならない程度のはや歩き。いつものエレベーターを階段に。

②1日あと70gの野菜をプラス

日本人は1日280gの野菜を摂っています。生活習慣病予防のためには350gの野菜が必要です。

③禁煙でタバコの煙をマイナス

タバコを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がります。

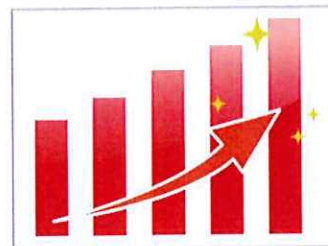
④健診・検診で定期的な健康チェック

早期には自覚症状がないという病気は少なくありません。そういったリスクを早期に発見し、対処していくためには無症状のうちから自分の体の状態を知っておくことが重要です。

健康寿命延伸プラン

◆2040年までに健康寿命を75歳以上へ

2019年5月、厚生労働省によって「第2回 2040年を展望した社会保障・働き方改革本部」の資料で、「健康寿命延伸プラン」が提示されました。プランでは、2040年までに男女ともに健康寿命を3年伸ばし（2016年比）、75歳以上をすることを目標に掲げており、その達成に向けて、健康に関心がない人へのアプローチの強化や介護予防などの具体策が盛り込まれています。



◆健康寿命延伸プランの3つの取り組み

①次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成

老若男女関係なく、元気で健康に暮らすためには、生活習慣を考えることは大切です。減塩の推奨やヘルシーメニューの提供といった健康な食環境づくり、健康づくりに取り組む企業の増加、PHR（パーソナル・ヘルス・レコード：健康診断の結果や、服薬履歴などの情報）の活用推進、妊娠前や妊産婦の方の健康づくり、女性の健康づくりなど、さまざまなライフステージを考慮したプランが提示されています

②疾病予防・重症化予防

いつまでも元気であるためには、できる限り病気を予防することが大切です。そして、病気になったとしても、早期発見・早期治療によって、重症化を防ぐ試みが重要になります。がんによる死亡率の低下、慢性腎臓病の予防、歯周病への対策強化、年齢・性別を考慮した運動プログラムの作成などが検討されています。

③介護予防・フレイル予防、認知症予防

介護予防、認知症予防は、高齢者の健康な暮らしのために大切なことです。また、フレイルとは、高齢者の心身の活力が低下していますが、生活機能が向上する可能性はある状態を指します。フレイルは、要介護になる前の段階ととらえるとわかりやすいです。高齢者の通いの場を拡充したり、配色サービスを普及させるなどの取り組みが検討されています。

◆個人の心がけも重要

厚生労働省が手がける取り組みも大切ですが、やはり一人ひとりの心がけも大切です。ウォーキングなど軽い運動を続けてみたり、栄養のバランスや減塩を意識してみたり、健康診断を定期的に受診するなど、未来の自分のためにできることを始めてみましょう。

科学的に立証されている「ことわざ」

～終わり良ければすべてよし～

このことわざの感覚を証明する研究結果はいくつもあります。まずプリンストン大学のカーネマンは、「ピーク・エンドの法則」を発表しています。過去の経験を絶頂（ピーク）の時にどうだったかと、どう終わったか（エンド）によって判断するというもので、人間の記憶には終わりの印象だけが強く残る傾向があることがわかっています。また、心理学用語で「親近効果」というものがあり、最後に示された特性が記憶に残りやすく、後の判断に大きな影響を与えると言われています。

物事をいい思い出や結果にするには、高揚感を持てる出来事まででひとくくりにするといいかもしれません。「終わり」を良い記憶と結び付ければ、幸せ体質にもなれるかもしれませんね！



今月の迷曲 vol.22
(youtubeで見られます)
花は咲く/菅野よう子



(by 桜餅の葉っぱ)