

いつまでも健康な体でどこまでも

けんしょうかい

健翔会だより

63 号

酉
2017・4月1日

発行所
香川県坂出市川津町
(〒762-0025) 3329-14
医療法人社団 健翔会
堀口医院
TEL 0877-45-8686

◎本紙に関するご意見、ご質問がありましたら
お気軽にどうぞ！

<担当>高橋, 青北
TEL 0877-45-8686 FAX 0877-45-8883
HP <http://www.horiguchi-hp.jp>



堀口 裕 先生

元気で長生き
しましょうね！

人生の満足は健康にある

もし人生というものが一度きりなら、一日でも長く、そして楽しく満足した人生でなければなりません。いくつになっても夢があり、やってみたいことは、山ほどあるはず。そのためには出来るだけ健康で過ごすことです。病に臥せっていたのでは、万分の一も叶えられません。しかし殆どの方は、若い時から健康で過ごしてきたために、「自分は病気なんかとは無縁だ。」と決め込んでいるのです。そして40歳、50歳、60歳と進むにつれて、「最近やけに疲れるな？昔は何日も徹夜できたのに・・・。」と言って、昔の自分に戻ろうと更に頑張ってみるのです。しかし、そうこうしているうちに重い病気になって倒れるのです。

ピンピンころりとはいかない

まずは考え方を変えなければなりません。私たちは健康に対して何も努力をしないならば、必ず病気で倒れます。そのことはすでに多くの諸先輩方が示してくれています。日本の男性は、71歳まで自立して生活できますが、その後の約10年間、誰かの介助を受けながら暮らし、平均81歳で亡くなります。また女性は74歳まで自立して生活できますが、その後13年間に亘って介助を受けながら、平均87歳で亡くなります。すなわち男性も女性も人生の最後10年ほどを病気、または病気がちな身体で過ごしているのです。決して“ピンピンころり”ではありません。

病気は油断と過信である

何故そのようなことになるのでしょうか？それは簡単なことです。自分では健康だと思っていたが、本当は健康な身体では無かったということです。それだけのことです。これを“油断と過信”と言います。殆どの方は、「自分が病気になるなんて思ってもみなかった、あるいはまったく元気だったのに、病気とはね？」とつぶやきます。健康かどうかは、自覚症状で決めるものではなく、“自己防御力”で判断します。すなわち、“あらゆる病気を防ぐ力強さ”、これを持っているかどうかで決まります。健康で長生きされている方をみていますと、やはり自己防御力がとても丈夫なのです。自己防御力の合格ラインは、各5段階に分けられた①細胞の元気度、②免疫力の丈夫さ、③炎症の鎮静度の合計の平均値が3.3以上です。最初は中々合格しませんが、健康を維持するために、あらゆる手段を駆使して、合格しなければなりません。

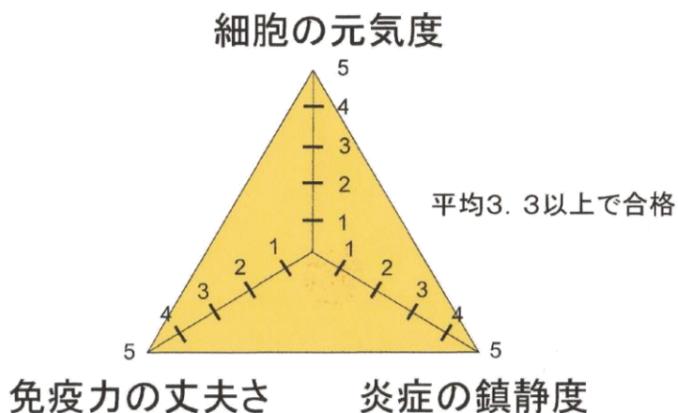


図1 自己防御力

長寿遺伝子の意味合い

最近長寿に関わる遺伝学的な研究からサーチュイン遺伝子が話題になっています。カロリー摂取を低くしたり、ある種のポリフェノール(赤ワインなどに含有)を摂取すると、サーチュイン遺伝子(長寿遺伝子)が活性化されて長寿に結びつくと言われていいます。これは細胞が病気になるのを防ぐという意味に解釈されます。細胞が病気にならないなら、当然長生きできることとなります。つまり図1の自己防御力のうち、①の細胞の元気度が良いというところに相当します。しかし他の項目において、たとえば免疫力の低下や炎症の鎮静化が悪いならば、やはり病気が起こります。決して長寿にはなりません。健康で長生きするためには、自己防御力の各項目が、そこそこ良い評価でなければなりません。

健康長寿の姿

私が診療でみてきた健康長寿の方には、いくつかの共通点が見られます。しかしそれらの共通点は、意識的につくった姿ではないと思います。つまり身体が真に健康であったために、いわゆる自己防御力が素晴らしかったために、勝手に出来上がった姿なのです。私たちが健康で長生きを望むならば、日頃から盤石な自己防御力を身につけておくべきなのです。

長寿の人の特徴

- よく動ける……身体の痛みが少ない
- 気持ちが上向き……物事に興味がある
- いつも聡明である……理解力がある
- 自分から、よく喋る……気力がある
- 話しに力強さがある……しんどさがない
- 風邪を引きにくい……免疫力がある
- よく眠れる……自律神経の安定
- 便通が良い……自律神経の安定
- 食事が取れる……しんどさがない
- 肥満症ではない……身体の動きが良い
- 若々しく見える……健康的にみえる
- メモをとる……面倒くさがらない
- 図太さがある……生きることの安定さ

自己防御力

↑ 決して悪い意味ではありません。

自己防御力を高める方法

自己防御力を維持、回復するための要点をまとめました。健康長寿を希望する方は、少しでも実行していきましょう。

1. 過度の心身のストレス・過労を繰り返さない。
2. 睡眠をとる。関節痛や身体の重だるさがないようにする。
3. 散歩(30分ほど)と深呼吸(1セット3回、1日5回)を行う。
4. 足元、腰、背中、肩を温かくする。→カイロを貼る。
5. 緑黄色野菜や青魚、大豆、小魚を食べる。
6. グルタミン(アミノ酸)を摂る。→サプリメントを使う。
7. 還元電子治療を実践する。→1日3～5回する。

いろいろ豆知識

带状疱疹

带状疱疹は、体の左右どちらか片側に、赤い発疹や水疱(水ぶくれ)が带状にできる病気です。多くの場合、強い痛みも伴います。

症状は、まず痛みが現れます。その感じ方は個人差が大きく、ヒリヒリ、ピリピリ、チリチリ、ズキズキ、ズーンと響くなど、患者さんによって表現はさまざまです。

それから数日経つと、痛む部位にポツポツと虫刺されのような赤い発疹ができ、次第に带状に広がります。発疹はやがて水疱になっていきます。

治療を受けないでいると症状のある範囲が広がり、膿が出たり、潰瘍になったりするなど重症化するリスクが高くなります。さらに、潰瘍が瘢痕(はんこん)になり、それが顔であれば片側の皮膚が崩れて変形することもあります。

痛みは通常、皮膚症状とともに消えていきますが、なかには数か月から10年以上も続く場合があります。これが**带状疱疹後神経痛**で、带状疱疹の最大の問題点です。

症状は全身のどこにでも現れる可能性があります。特に多いのは胸からおなか、背中などの体幹部、上肢、頭部や顔面です。痛みが先行することが多いため、痛む部位の病気と考えて診療科を選びがちですが、皮膚の病気です。たとえば、胸が痛いときは狭心症などの心臓の病気、肩や腰は五十肩や腰痛症、おなかには虫垂炎や尿結石、頭は片頭痛や脳の病気、口の中は虫歯や口内炎などが、よく疑われます。また、痛む部位に湿布を貼り、その後に出た皮膚症状を湿布薬によるかぶれと思い込んでいる場合も少なくありません。

体の片側に痛みが生じ、それに続いて発疹が現れたら、自己判断せずに带状疱疹を疑ってすぐに医療機関を受診することが大事です。

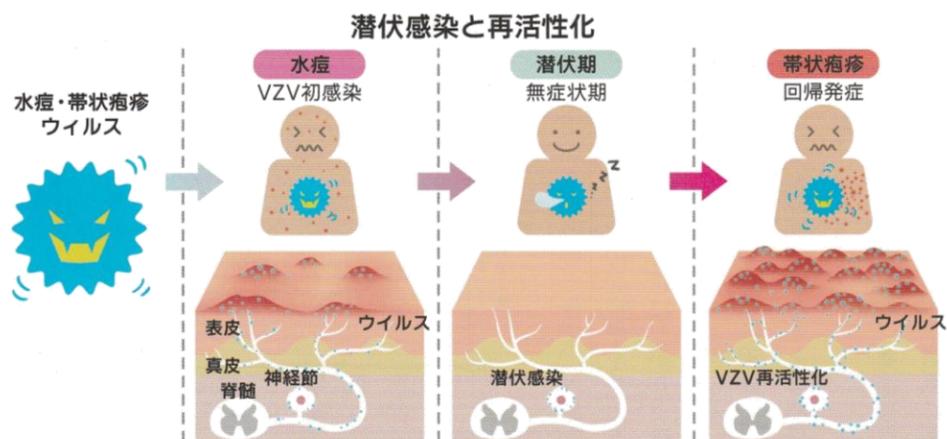
潜んでいた水ぼうそうのウイルスが活動を再開

带状疱疹の原因は、水ぼうそう(水痘)と同じ**水痘・带状疱疹ウイルス**です。水ぼうそうは、ほとんどの人が9歳ころまでにかかります。このとき体内でウイルスを攻撃する抗体がつくられ、これがウイルスを排除するので、多くは重症化することなく治ります。この抗体はウイルスの再攻撃も防いでくれるため、一度水ぼうそうにかかったら、二度とかかりません。

しかし、ウイルスは死滅したわけではありません。生き残った一部のウイルスが、痛みなどを伝える知覚神経の根元(後根神経節)に隠れて住みつきます。住みついても、そこで休んでいるので症状は出ませんが、数年から数十年後に、再び活動を始めることがあります。これを**再活性化**といい、これによる病気を带状疱疹と呼びます。ですから、子どものころ、水ぼうそうにかかったことのある人なら、誰でも带状疱疹を発症する可能性があります。

再活性化したウイルスは、増殖しながら知覚神経を伝って体の表面である皮膚のほうへと移動します(図参照)。そのため、まずウイルスのすみかだった神経が傷つけられて痛みが生じ、ウイルスが皮膚に近づいてから赤い発疹や水疱などの皮膚症状が現れるのです。

水ぼうそうと带状疱疹の関係



免疫力低下が引き金に

長い間、後根神経節でおとなしく休んでいたウイルスが、なぜ急に再活性化するのか、詳しいことはわかっていません。明らかなのは、免疫力が低下したときに発症しやすいことです。

免疫力が低下するのは、過労状態のときやストレスが多いときで、加齢も影響します。日本での発症率を見ると、男女を問わず50歳代で急に上がり、以後は高い状態を維持しています。これは、一般に50歳代ぐらいから免疫力が低下することと関係があると考えられます。

そのほか、がんや糖尿病、関節リウマチなど免疫力が低下する病気にかかっている人、ステロイド薬や抗がん剤など免疫力が低下する薬を使っている人などは带状疱疹を発症しやすくなります。

痛みを残さないために

治療のポイントは、発疹が出てから3日以内に、ウイルスの増殖を抑える抗ウイルス薬の投与を始めることです。

薬物療法と同じぐらいに大事なのがゆっくり休むことです。带状疱疹は免疫力が低下したときに発症するので、治療中は安静にして免疫力の回復に努めましょう。治療が遅れると重症化したり带状疱疹後神経痛が残ったりするリスクが高くなります。

带状疱疹後神経痛はピリピリするような強い痛みが長く続くやっかいな症状で、避けなければならない後遺症といえます。

带状疱疹後神経痛を防ぐためにも、症状に気づいたら、すぐに医療機関を受診しましょう。