

南ユーカー便

第4号
さくらホームクリニック
創号

ヒポクラテスの樹

先日、初めて成田山

新勝寺にお参りをし梅

林を見て来ました。あ

私たちは毎日慌ただし

いにくの曇り空のせい

く訪問診療に車で出か

か参拝客は少なく、静

けていますが、沿道や

寂な境内の中で見る紅

住宅街の庭に咲く梅、

白の梅はとても可憐で

桜、菜の花、紫陽花、

した。日本人にとって

向日葵、紅葉、柿の木

は梅の次は桜ですが、

などを車窓から見ると

「南ユーカー便」の

季節の移ろいが実感で

この号が皆さんのお手

き心が穏やかになりま

元に届く頃には桜前線

す。思えば以前に京大

が日本列島を北上し、

勤務していた頃や、車

千葉県でも至る所で桜

社会のアメリカの大学

の花が見られていると

病院で働いていた時

も、朝夕

の通勤の

忙しさに

心奪われ

て季節を

告げる

街路樹の

葉の色や

花壇で咲

き誇る花

成田山の梅



々などを見て楽しむよ
うな余裕はありません
でした。クリニックの

スタッフの運転する車

に乗り日焼けしながら

四季の移り変わりを日

々味わえる現在の境遇

は当時の生活と比べて

とても豊かだと思いま

す。

今回は皆さんに新し

い言葉を紹介しましよ

う。これまでに「オー

トフアジー」という言

葉を耳にされたことが

あります。アメリカ

の大学の生物の教科書

には Autophagy

として記述されて

います。これは数年前

までアメリカの大学で

教授職に就いていた

時、私たちの研究室の

主要テーマの一つでし

た。オートは自己、フ

アジーは食べるという

意味で、オートフアジ

は自己食食とか自浄

作用などと訳されま

す。これは全ての生物

が持っている重要な生

理機能の一つで、生体

を構成する細胞レベル

で観察できる現象で

す。もちろん、一個の

細胞のサイズは10μ

mから100μmぐら

いしかありませんから

実際には小さすぎて肉

眼ではとても見ること

ができません。オート

フアジーの役割につい

てはまだ全てが明らか

にはなっていない

が、現段階では、生物

が何らかの危機的な状

況に陥った時に自分を

助けようとする仕組み

だと考えられています

。現代風の言い方を

すれば、リスクを避け

るリスクヘッジの働き

をするわけです。生物

は飢餓状態に陥った

り、大きなストレスに

曝されるとそうした状

況は自らにとって非常

に危険なものだと認識

して、何とかして無事

に逃れようとしてこの

オートフアジーのプロ

グラムが開始されると

いうわけです。分子生

物学的にもう少し詳し

く説明すると、そうし

た危機に陥った時、一

個一個の細胞内にオー

トフアジー空胞と呼ば

れる多重膜の構造物が

新しく作成され、それ

が不要な蛋白や傷ん

だミトコンドリアなど

の細胞内小器官を取り

囲んで食べてしまい、

自分自身を助けるため

に必要な新しいタンパ

ク質を作るための原料

にすると考えられてい

ます。

最近の研究では、こ

のオートフアジーとい

う自己防御のシステム

に障害が起こると、癌

や認知症に罹りやすく

なることが証明されま

した。今後は、オート

フアジーが正常に作用

するように回復させる

ことで癌化を抑制した

お知らせ

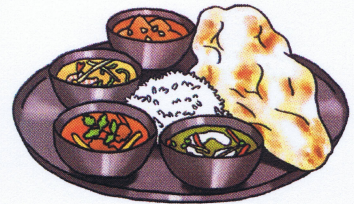
このたび皆様
に広く情報を
発信する為に
当クリニック
のホームページ
を上記URL
にて開設致
しましたので
お知らせ致し
ます。ぜひと
もご覧ください

<http://sakura-homeclinic.com/>

り、認知症を改善した
りするような新しい治
療薬が開発されると期
待されています。例え
ば、インド料理で使わ
れる有名なスパイスの
ターメリック(ウコン、
クルクミン)などは健
康に大変良いことは知
られています。この
主成分は癌細胞にオー
トフアジーを促進させ
る代表的な物質である
ことを私たちは以前に
医学(2枚目に続く)

雑誌に報告したり、いくつかの国際癌学会で発表し大変評判になりました。実際、欧米人や日本人と比べてインド人には癌や認知症で亡くなる患者が少ないことも知られていません。ところが最近の暗いニュースを見ていると、細胞レベルでは必ず持っているはずのオートファジーという自浄作用をいつのまにかスイッチオフにしてしまっているような人々が数え切れないほど私たちの周囲には溢れていることが実感されます。医師会でも自浄作用の活性化を推進させる委員会が最近立ち上がりました。今からでも遅くないと思いますから皆さん健全で健康な毎日を過ごすために辛いカレーを美味しく食べてオートファジーを自分の体に誘導して下さい。私はと言えば、タンンドーリチキンとバ

ターチキンカレーが大好きです。



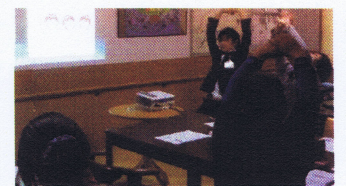
認知症サポート医研修をうけて

2月4日と5日の2日間にわたり、東京日本橋の会場で行われた、認知症サポート医養成研修を受けに行ってきました。これは、各都道府県が主体となり、独立行政法人国立長寿医療研究センターに委託して、定期的の実施されているものです。私の研修費用は、千葉県医師会が補助してくれました。

超高齢化社会になっていくわが国では、高齢者の数や割合が増加するのスピードで増加するのと共に、認知症高齢者の数や割合もまた増加していくことが予想されています。2010年に認知症の高齢者は200万人以上上っており、2025年には300万人以上になると予想されています。認知症サポート医の役割は、認知症の診療に習熟し、かかりつけ医への助言を行い、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携を推進することです。

今回のサポート医養成

当クリニックで訪問診療に伺っておりますグループホームにおいて、クリニックの看護師による「誤嚥を起こさない為に」と題した勉強会を開催致しました。



勉強会での一コマ

成研修では、まず、医学的な診断・治療の知識を概観し、介護などのケアサービスのシステムやその実際について学びました。次に、かかりつけ医・サポート医・専門医療機関・地域包括支援センター間の連携についてその重要性を再確認しました。最後に、一緒に研修を受けた他のドクターたちと問題点につき討論をして研修は終了、私は認知症サポート医として登録されることになりました。私たちのグループでは、胃ろうの是非につき、

討論を戦わせました。認知症に関しては、最近、テレビ番組や雑誌などでも頻繁に取り上げられるようになり、社会的な理解度が以前よりかなり高くなっています。特に、早期診断の重要性が知られてきたことや、昨年からアルツハイマー型認知症の新薬が追加され、治療薬の選択肢が増えたことは喜ばしいことです。また、認知症を示す原因疾患の中には慢性硬膜下血腫や正常圧水頭症などのように手術が必要な場合がある、という知識も周知されてきています。しかし、報道によつては、手術で症状が急激に改善した症例や、薬やケアで一時的に改善した症例にスポットライトを当てた、かなり偏った紹介の仕方をしてしまう場合があります。認知症の患者を家族に持っている人

々が、こういう報道を見て、過大な期待を寄せてしまい、自分の家族に改善が見られないと期待はずれでがっかりしてしまうことが懸念されます。認知症とは、脳に器質的な障害があり、次第に症状が進行して身体機能障害が増悪していく疾患です。薬で症状を和らげたり、病状の進行を遅らせることや、環境やケアによって脳や身体の機能をより良く保つことは可能です。しかし、症状の出方や進み方は人によって違い、薬やケアなどの効果もまた違ってくると思います。主治医や介護の担当者などと連携しながら、認知症高齢者に関わる人々が、その人その人の経過を見守り、できるだけ心地よい生活を過ごせるように工夫していくことが大切だと思います。近藤靖子