

●病名小辞典 **不 整 脈**

人の心臓は1分間に60~100回、規則正しく脈を打っていますが、脈の打ち方がおかしい（不規則になる）のが「不整脈」です。①脈が速くなる（頻脈）②脈が遅くなる（除脈）③脈が飛ぶ（期外収縮）の3タイプがあります。

「脈」とは、心臓から押し出される血液の拍動が血管に伝わって感じられるものです。もし心臓のリズムに異常が起きれば、脈は乱れてしまいます。心臓は筋肉でできた臓器で、その筋肉にかすかな電流が流れて興奮し、動く仕組みになっています。

心筋梗塞や狭心症は心臓の血管の病気であり、一方、不整脈は電気系統の故障ですから、基本的には別の病気であると言えます。不整脈の原因として最も多いのは、年齢に伴うものや、体質的なもの、つまり心臓病には関係しないものです。年をとるにつれ、誰でも少しずつ不整脈が増えてきます。ストレス、睡眠不足、疲労などでも不整脈は起こりやすくなります。そういう意味でも、誰にでも起こりうるものだと言えます。しかし、すでに心臓の病気があると、二次的に電気系統の異常が生じて、不整脈が出やすくなるのも事実です。

不整脈の大半は、命にかかわるということはない、いわゆる「怖くない」ものです。たまに脈が飛ぶものなどは、特に悪い症状が出ることもありません。

逆に、突然脈拍が1分間に150~200以上に上がる◇40回以下になるなどして、息切れやめまいがする◇急に意識がなくなる一などの症状があれば要注意。命の危険性が伴う「怖い」不整脈の場合です。

●いろいろ言葉 **ロコモティブシンドローム**

Locomotive（ロコモティブ）とは医学的には骨、関節、筋肉、脊椎などの運動器をさします。加齢や運動不足などによって運動器の機能に障害がおこり、歩行・バランス機能が低下して、寝たきりなど日常の活動に支障をきたし要介護などになる危険性の高い状態をロコモティブシンドロームといいます。要因として骨粗しょう症、股関節・ひざの変形性関節症、脊椎の変形、さらにこれに伴う神経障害などが挙げられます。

ひざなどの関節疾患は、日常生活の一部に介護がいる「要支援者」になった原因でもっとも多く、より症状の重い「要介護者」でも4番目に多い疾患です。

また、骨折が原因で寝たきりになってしまうことはよくあります。それがきっかけで徐々に衰えてきて、自由が利かない分、精神的にも内向きになり、認知症になることもあります。

運動器を衰えさせないことで寝たきりになるのを防いで、健康寿命を延ばそう！2004年から10月8日を「骨と関節の日」として、日本整形外科学会が啓蒙活動を行っています。

5つのロコモチェック（無理に試して転倒しないようにしてください）

- ☆片足立ちで靴下をはけない
- ☆家の中でつまづいたり滑ったりする
- ☆階段を昇るのに手すりが必要である
- ☆横断歩道を青信号内に渡りきれない
- ☆15分くらい続けて歩けない

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。メディカルチェックを受け、疾患があれば治療を受けましょう。

● 笑いの医学的効果 運動効果

記憶や判断力に障害が起こり普通の生活が送れなくなる認知症の発症メカニズムははまだ解明されていませんが、原因の一つとして大脳皮質の委縮が挙げられています。

委縮は脳の血流量の低下も原因の一つと考えられています。大脳皮質の神経細胞は血液が十分に供給されないと栄養失調になり死滅します。この状態が長く続くと死滅する神経細胞が増え、ついには脳の委縮を引き起こし、CTやMRIで見てもハッキリ分かるほどスカスカの状態になってしまいます。

寄席などで笑った後、脳血流量がどう変化するか測定した結果、血流量は平均8.2%増加し、「大変面白かった」と感じた人の中には、20~30%も増えた人もいます。その逆に「面白くなかった」と思った人は血流量は減少していました。運動をすると脳の血流量が増加し、脳の知的な機能の維持に有益であると言うことは知られています。

このように、笑いにも運動と同じように脳の血流量を増やす効果があります。忙しくて運動ができない方、認知症予防に笑ってください。

● 医療ニュース 1 食欲抑制の仕組みを解明

自治医大の研究グループが、食欲を抑える強い作用を持つタンパク質の一種が脳で働く仕組みを解明した。これは、肥満や過食への新しい治療法の開発につながると期待されています。食欲抑制タンパク質「ネスファチン」をラットに投与し、その脳内の神経伝達回路の変化を調べた結果、ネスファチンが脳の視床下部にある摂食中枢に作用すると、ホルモンの一種「オキシトシン」が放出され、食欲を支配する神経を刺激して食欲が低下する仕組みであることがわかった。ネスファチンによるこの仕組みが機能すると、食欲抑制ホルモンとして知られる「レプチン」が働かない肥満のラットでも、食欲を抑える効果があることも判明した。

● 医療ニュース 2 高血圧 物忘れしやすい

血圧が高い中高年は、脳に何らかの損傷を受けて物忘れしやすい傾向にあることが米大学の研究でわかった。高血圧は脳卒中や心臓病などの危険を増やすことは知られていますが、さらに、認知症予備群も生み出していることになりました。

研究チームは、脳卒中を起こしたことがない45歳以上の米国人約2万人の血圧データと、「今日は何日ですか?」といった認知機能テストの結果を分析。高血圧は「最高血圧140^{mmHg}以上か最低血圧90^{mmHg}以上、あるいは高血圧の薬を服用している」と定義されるが、最低血圧が10^{mmHg}上がるたびに、認知機能に障害が出る危険が7%ずつ上がることがわかった。過去の研究でも、最低血圧が高いと脳の細動脈が弱くなって神経細胞が損傷を受けることがわかっていました。ただ、今回の研究では、最高血圧と認知機能の間には関連は見られなかった。

チームは「高血圧を治療することで、認知機能障害を防げる可能性がある」としています。

● 医療ニュース 3 メタボリック症候群の原因タンパク質特定

メタボリック症候群（内臓脂肪型肥満による諸症状）の引き金となる悪玉タンパク質を特定する研究論文を、熊本大教授が発表。

肥満の脂肪組織で慢性的に炎症が起きる仕組みを解く研究成果で、メタボ発症を抑える薬や治療