

体温の話

[平熱は何度？]

体温は簡単に知ることができる体温変化の指標ですが、平熱を正しく理解している人は意外に少ないようです。

[37度を超える体温は、発熱か？]

過去の大規模な調査によると、健康と思われる人を対象に四季を通じて午前、午後の数値を集めたところ7割強が、36.89度から上下0.34度の範囲であった。

[37度は平熱の範囲です]

個人差もあるし、人間はおよそ24時間単位で変動する体温リズムがあります。

午後3～4時がピークで、明け方が最も低くなります。また、高齢になると平熱は下がります。

自分の平熱を知る方法は、早朝（起床直後）、昼食前、夕方4時ごろ、就寝前（午後11時ごろ）の計4回はかり、最も低い値と高い値の平均が自分の平熱と考えればよいそうです。一度ためしてみてはいかがですか？

皮膚を温めると心も温かく

米国の研究で、缶コーヒーを持って手を温められた人は、人に対して優しい気持ちを持つということがわかったそうです。このように、身体の温かさと心の温かさは関係しています。脳には身体的な温かさと心の温かさの両方に反応する「島とう」という部分があるからです。

この部分は、生まれたときは神経の連絡はありません。しかし、幼少期に親から抱っこなどの温かいスキンシップを受けるたびに心が温かくなるという体験の繰り返しによって、身体的に温かさを感じる神経と心理的に温かさを感じる神経の連絡ができてくるそうです。このことから、子どものころのスキンシップがいかに大切かが分かります。

さて日本人は昔から、お風呂につかって全身を

温める習慣がありますが、これは世界でも非常にまれな習慣です。ゆっくりとお風呂や温泉につかると、心も和んで安らかな気持ちになりますが、このときは人に対して優しくなっているのです。日本人の思いやりの心は、毎日、お風呂で体を温める習慣と無関係ではないといわれています。

腸内環境改善の食事ケア

腸管を動かして老廃物(便)の排泄を促進させるためには、どんな食生活に気をつければ良いのか？

まずは水分です。水分をあまり摂らないと、便が硬くなってしまいます。一日、飲食時とそれ以外の飲み水をあわせて、1.5～2リッターが必要です。

次に便のもととなる食物繊維。食物繊維には不溶性と水溶性のものがあり、不溶性の繊維を多く摂りすぎると、便が硬くなるので、水溶性のものもバランスよく摂ることが大切です。

次にマグネシウムです。腸管内に入ると、その一部（4～6割）が腸管に吸収されずに残ります。これが高浸透圧物質として作用し、腸からの水分の吸収をさまたげるため、腸管内に水分が残り、便を軟らかくします。

腸内環境の改善には、こうした食材や物質がたくさん含まれる食物を摂ることが欠かせません。

また、便意を促すためには、朝食を摂ることが大切です。空の状態に近い胃に食べ物が入ると、自動的に大腸が動き出すからです。

◎不溶性食物繊維：

豆類・おから・くり・パセリ・モロヘイヤ・納豆など

◎水溶性食物繊維：

エシャロット・にんにく・ゆず・ゆりね・ごぼう・納豆・オクラなど

◎マグネシウム食品：

昆布・ひじき・ほうれんそう・ごま・落花生・納豆・玄米・カツオ・かき・硬質のミネラルウォーターなど

医療ニュース 1

一滴の血液で遺伝子が分かる

一滴の血液があれば、その人の遺伝子情報を約1時間で調べられるチップを、パナソニックが開発した。個人の遺伝子の特徴に合わせて薬の使用や治療法を決める「テーラーメイド医療」が現実のものになりつつある中、先端的な遺伝子治療を普及させるきっかけになると期待されています。

人の遺伝子配列には、個人で配列が異なる「SNP」と呼ばれる部位があり、抗がん剤など一部の薬には特定のSNPに対応しないと効果が期待できないものもあります。SNPを事前に調べておけば、治療が迅速にできるだけでなく、個人の体質に合わせたり、副作用をおさえたりした投薬が可能になります。

新型インフルエンザのDNAといったウイルスの早期判別や、糖尿病や肥満などの健康リスクの管理にも使えとみられています。

医療ニュース 2

ガン細胞減らす物質発見

大腸がんやすい臓がんなど、多くのガンの原因となる遺伝子で作るタンパク質「Ras」の働きを止める物質を、神戸大学の研究チームが発見した。

Rasはガン患者全体の約2割で活性化するとされ、この物質の働きを利用した新薬が開発されれば、最も幅広くガンに効く可能性があります。

ガンは、変異した遺伝子で作るタンパク質が活性化し、細胞が異常に増殖してできます。Rasの活性化は、大腸がんの4~5割、すい臓がんの6~9割をはじめ、肺腺ガンや皮膚ガンの一種のメラノーマなどでも確認されています。

人の大腸ガン細胞を移植したマウスにこの物質を投与した結果、ガンの大きさが半分程度に抑え

られた。

今後は抗ガン作用を一層高め、毒性の有無を確認して新薬を目指します。

(3年後を目標に、人への臨床試験をめざす)

腸の免疫機能(腸管免疫)について

昨年の夏号でも少し触れたのですが、私たちの体には、病気にならないよう自分の体を守る「免疫」という機能が備わっており、全身の免疫機能の6割が腸に存在します

免疫機能が腸に集中している理由は、腸と外界、つまり体の外側とつながっている器官だからです。腸につながる口からは飲食物に加え、細菌やウイルスなどの病原体も入り込むため、これを無力化しないといつも病気に悩まされてしまいます。

腸管免疫の中樞を担っているのは小腸です。免疫の中心の役割を果たすのはリンパ球などですが、このリンパ球などの免疫細胞が、大腸に近い小腸の一部である回腸付近に集中しています。血液中の白血球も病原体を排除する大きな役割を担っていますが、まずは小腸で本格的に防衛しているのです。

つまり小腸が、体内に入ったものが危険であるか危険でないかを識別し、細菌やウイルスなどの病原体は、ここで「有害」と認識され、免疫反応を起こして病原体を殺します。食べ物や腸内の常在菌に対してはこのような反応は起こらず、「有益」として受け入れられます。

ただし、このメカニズムが働くためには、大腸を含めた腸管の機能が良好である必要があります。便秘などで腸内に老廃物がたまらず、腸内の常在菌のバランスも良いことが重要です。

