

1975年ごろの日本食が理想

日本型食生活を見直し、健康な生活を目指す「食育健康サミット2015」の基調講演で「肥満・生活習慣病を防ぐには、動脈硬化の予防が重要。中でも最も大事なのが生活習慣の改善で、米食を中心に魚類や大豆製品を多く摂る日本の食習慣が推奨された」

和食の特徴としては「低カロリー、低脂肪で、植物性食品や魚介類、納豆などの発酵食品、海藻、緑茶の摂取が多いこと」

和食は戦後、大幅に変化しました。2010年と1950年を比較すると、2010年は1人当たりの米の消費量が半減した一方で、肉類などの動物性タンパク質は2倍、脂肪は3倍になっています。

いつの時代の和食がもっとも健康に良いのかを調べるため、1960年、1975年、1990年、2005年の和食を再現し、凍結乾燥・粉末化したものを老化促進モデルのマウスに食べさせて比較した結果、もっとも老化が遅く長寿だったのは、1975年ごろの和食を食べたマウスだった。

1960年の食事はご飯が圧倒的に多いが、おかずが少なく味が濃いのが特徴で、75年に比べると栄養バランスが劣る。

1975年の食事は、食品の流通も進み、多様な食材が使えるようになり、日本の伝統的な食材の魚介類や大豆などに加えて、野菜や果実も年中通して手に入るようになり、卵や豆類などもよく使われていた。ワカメやヒジキなどの海藻も多く食べており、食物繊維を豊富に摂っていた。

1990年は、乳製品や肉類が豊富だが、食の欧米化の影響で脂質が増え、野菜類はもっとも少ない傾向にあり、体重増加量は75年より多く、エネルギー消費量も少なかった。

2005年は炭水化物が少なく、肉類、油脂類が多く、魚介類が少ない。単身者が増え、おかずの少ない丼ものなどの単品メニューが目立ってきたのが特徴。

「75年の食事は内臓脂肪が最もたまりにくく、活性化されている遺伝子をみると、ストレスが低く代謝は活発になっていることがわかった」

また、老化の仕方、寿命などを比べた結果でも、75年の食事が一番老化や認知症の進行を抑制し、生活習慣病を抑える体質になることがわかった。

胃がんリスク(ABC) 検診

30～40代女性に多いスキルス胃がん、「リスク検診」で予防を！

胃ガンのうち、約10%がスキルス胃ガンと言われています。早期発見が難しく悪性度が高いため予後が悪く、特徴的な経過をたどり、多くが進行した状態で発見されます。

通常の胃ガンは、胃粘膜(胃の表面、胃の内側)から隆起した後、胃壁の外へと深く進行していくのに対して、スキルス胃ガンは、胃粘膜の下をはうように、横に広がりながら進行します。そのため、内視鏡検査では分かりにくく、進行すると胃壁が硬く萎縮して伸びが悪くなるため、バリウムによるエックス線検査で見つかることが多い。

スキルスがんに限らず、胃ガンの原因にはピロリ菌が大きく関与しているため、胃がんリスク検診が勧められています。「ABC検診」といって、胃の萎縮度やピロリ菌感染の有無を調べます。リスクの高い人は内視鏡検査を経て、除菌を行うなどの手を打つことで、胃がんのリスクを大幅に下げることができます。

ABC検診：

採血のみでピロリ菌感染の有無(ピロリ菌抗体検査)と萎縮性胃炎(ペプシノゲン検査)を判定し、胃がん発症の危険度を判定します。

判 定	区 分	ピロリ菌	ペプシノゲン
正 常	A	陰 性	陰 性
異 常	B	陽 性	陰 性
異 常	C	陽 性	陽 性

Aタイプ：

胃は正常、胃がん発症の可能性は極めて低いと考えられますが皆無ではありません。5年に一度程度の内視鏡検査を勧めます。

Bタイプ：

胃がん発症のリスクあり、胃潰瘍にも注意。最低3年に1回の内視鏡検査を勧めます。また、ピロリ菌の除菌治療を受けることも勧めます。

Cタイプ：

胃がん発症のリスクが高い。最低2年に1回の内視鏡検査が必要です。ピロリ菌の除菌治療を勧めます。

※胃がんリスク(ABC検診)は胃ガンを見つけ

アラカルト

A LA CARTE

る検診ではありません。

胃ガンになるリスクを判断し危険性のある方には精密検査（胃内視鏡等）を受けて頂く2段階の検診です。B・Cグループの方はかならず精密検査を受けてください。

医療ニュース 1

アスピリンで大腸ガン予防

解熱鎮痛剤として使われるアスピリンに、大腸ガンの発症やガンになる可能性の高い大腸ポリープの再発を予防する効果があることを確かめる臨床研究を、国立ガン研究センターや京都府立医大などのチームが始めた。

一昨年2月に、日本人300人を対象にした臨床研究で、ポリープの再発率が4割減少したという研究成果が発表されています。

今回は宝塚市民病院などの全国22施設の患者7千人を対象に、効果をより詳しく調べ、大腸ガンの予防法の確立を目指します。

研究は、大腸ガンになる恐れのあるポリープを切除した40～69歳が対象。アスピリンの一種で医師が処方する錠剤「バイアスピリン」を4年間、毎日1錠飲んでもらい、別の大腸ガン臨床研究に参加し同薬を飲んでいなかった3千人のデータと、ガンの発症やポリープの再発率を比較します。

医療ニュース 2

特定酵素なくせばガン転移抑制

特定の酵素を働かなくすると、ガンの転移が抑えられることをマウスの実験で確かめたと、近畿大の教授らのチームが発表。

チームは、がん細胞の増殖に関係が指摘されてきた酵素「プロテインキナーゼN」

この酵素を作れないように遺伝子操作したマウスに、皮膚ガンの一つ「悪性黒色腫」のがん細胞を注射すると、肺に転移したガン細胞が、通常のマウスと比べて約6分の1少なくなった。

がん細胞は転移する際、周りに新しい血管を作って栄養や酸素を得ることが知られています。しかし、酵素を作れないマウスでは、新たな血管が作れないことも確認された。

生物の体で、酵素とガンの転移の関係を証明しており、転移を防ぐ創薬の可能性を広げる成果です。

医療ニュース 3

ピロリ菌の病原たんぱく質 血液で全身へ

胃の粘膜に感染し、胃潰瘍や胃ガンを起すヘリコバクター・ピロリ菌の病原たんぱく質が、血液により全身に運ばれることが分かった。京都大と東京大、神戸大などの研究チームがピロリ菌に感染した胃ガンの患者の血液を調べ発見。

ピロリ菌は心臓や血液、神経などの病気の原因にもなっている可能性が指摘されていたが、その仕組みの一部が解明された。胃・十二指腸潰瘍や胃ガンなどの場合、薬による除菌治療が行われているが、ピロリ菌との関係が疑われる他の病気についても除菌が有効かもしれないという。

ピロリ菌感染との関係が認められる消化器以外の病気は、血液の血小板が減って出血しやすくなる難病「突発性血小板減少性紫斑病」があり、除菌治療に健康保険が適用されています。

子どもの肥満

将来の病気のリスクに！

子どもの肥満は過去40年間で2～3倍に増えています。

子どもの肥満が特に多いのは、男子では小学校高学年、女子では中学生の頃、ほぼ10人に1人が肥満という状況が、ここ10年ほど続いています。

メタボリックシンドロームや生活習慣病は、もはや大人だけの問題ではなくなっています。肥満で医療機関を受診するお子さんの中にはすでに動脈硬化が進んでいたり、肝機能の低下や高血圧、高血糖などが認められ、治療を要する状態にあるケースも少なくないようです。

さらに肥満の子どもは肥満の大人へと移行する確率が高く、生活習慣病になるリスクも高いことが分かっています。

一方、肥満は成長にも影響します。一般的に、肥満の子どもは骨の成長が早く、成長期に太ることで骨が早く出来上がってしまいます。早く背が伸びるが、早く成長が止まってしまうため最終的に低身長になりやすいといわれています。

家族そろって生活習慣の見直しを。そもそも肥満の背景にある子どもの食生活、生活習慣は、両親から受ける影響も多く、子どもだけ食事制限をさせるようなやり方は長続きしません。一生の健康づくりの土台となる生活習慣を、家族みんなできり上げていくという意識が、効果を上げる秘訣です。

アラカルト

A LA CARTE

心臓マッサージ 骨折はまれ

停止した心臓を回復させるために行う心臓マッサージで、胸への強い圧迫が原因で患者の肋骨が折れるケースはまれ。致命傷になる恐れもほとんどないことを、日本蘇生協議会が調査して明らかにした。

身近に急に倒れた人がいたら、ためらわずに心臓マッサージをしてほしい。

今年の2月に発行する心肺蘇生の指針改定版に初めて盛り込まれる。

調査の結果、一般市民がおこなった762人中、心臓マッサージが原因で肋骨や鎖骨を骨折したと

報告されたのは6人で、30人が肋骨などに痛みを訴えていた。骨折するケースは極めて限られ、折れた骨が内臓に突き刺さるなどして命に関わる重大事例はなかった。

心臓マッサージの正しいやり方



①胸の乳頭を結んだ線の中央部に、手の付け根の部分を重ねてのせる。

②ひじを伸ばしたまま、真上から胸が5センチほど沈むくらいまで強く押す。圧迫中は手を胸から離さない。1分間に100回以上の速さで繰り返し続ける。

院外研修

ツカザキ記念病院

H28. 1 月	24日	白岡 瑠璃	平成27年 中播磨ブロック新人発表会【発表】
	24日	竹内 瑠	平成27年 中播磨ブロック新人発表会【発表】
	24日	佐藤 波輝	平成27年 中播磨ブロック新人発表会【発表】
	26日	田原 光宏	社会福祉法人みつわ福祉会 特別養護老人ホームキャッシル真和 職員研修会【講師】

ツカザキ病院

H27. 9 月	4~9日	野口三太郎	Congress of the ESCRS(スペイン)【発表】
	4~9日	野口明日香	Congress of the ESCRS(スペイン)【発表】
H27. 10 月	31日	大原 在元	第32回 赤穂糖尿病勉強会(兵庫)【発表】
H27. 11 月	6日	楠山 貴教	ATIS Exchange Meeting in Himeji.(兵庫)【座長】
	15日	下川 宣幸	International Society for Minimal Intervention in Spinal Surgery-Korea.(韓国)【招待講演】
H27. 12 月	15日	野口明日香	AAO 2015(アメリカ)【発表】
	19日	下川 宣幸	第50回 日本脊髄障害医学会(東京)【発表・座長】
	28日	田村 尚大	日本内科学会近畿支部主催 第210回近畿地方会(兵庫)【発表】
	28日	植田恵梨子	日本内科学会近畿支部主催 第210回近畿地方会(兵庫)【発表】
	28日	笹谷 孝子	2015年度兵庫県看護協会 看護実践研究会(兵庫)【発表】
	28日	牛尾 千夏	2015年度兵庫県看護協会 看護実践研究会(兵庫)【発表】
	29日	大塚 佳奈	兵庫県作業療法士会 現職者研修 事例検討会(兵庫)【発表】
	30日	三井 秀也	第45回 日本創傷治療学会(東京)【発表】
	4~6日	永里 大祐	第54回 日本網膜硝子体学会総会・第32回日本眼循環学会(東京)【発表】
	5日	井上健太郎	第198回 近畿外科学会(大阪)【発表】
H28. 1 月	8日	清家 敏幸	健康講座「感染対策について」(兵庫)【発表】
	11日	楠山 貴教	Rota College ~東宝塚さとう病院 Course~(兵庫)【発表】
	11日	野口三太郎	眼腫瘍研究会(岡山)【発表】
	12日	大貫 英一	日本神経学会 第103回近畿地方会(大阪)【発表】
	13日	長澤 利彦	第77回 徳島眼科集談会(徳島)【発表】
	17日	楠山 貴教	武田薬品工業株式会社 TV/Webセミナー-LAB(東京)【講演】
	17日	小村 秀平	兵庫県作業療法士会 現職者研修 事例検討会(兵庫)【発表】
	17日	長岡 沙織	兵庫県作業療法士会 現職者研修 事例検討会(兵庫)【発表】
	17日	堀井 翔太	兵庫県作業療法士会 現職者研修 事例検討会(兵庫)【発表】
	21日	楠山 貴教	武田薬品工業株式会社 循環器TV講演会ALL CAST(東京)【講演】
H28. 2 月	23日	北村 雅良	はりま臨床工学技士研修会(兵庫)【発表】
	23・24日	下川 宣幸	AO Spine Advanced Cadaver Course in Utsunomiya.(栃木)【Faculty】
	24日	田淵 沙貴	兵庫県理学療法士会 中播磨ブロック新人発表会(兵庫)【発表】
	29日	河野 浩明	はりまEVT研究会 Ostrich(兵庫)【発表】
	29・30日	下川 宣幸	第21回 日本脳神経外科救急学会【評議員会・発表】

クリニック

H27. 8 月	8日	薬師寺千賀子	兵庫県全日本病院協会 第11回研究発表会(兵庫)【発表】
H28. 2 月	6日	本下 文	平成27年度兵庫県看護協会 西播磨支部 看護実践報告会(兵庫)【発表】