

1分で知るインフル

主なインフルエンザ治療薬として、飲み薬のタミフル、吸入薬のリレンザ、イナビル、点滴薬のラピアクタがある。いずれも「ノイラミニダーゼ（NA）阻害薬」と呼ばれる。

NAはウイルスの表面にあるたんぱく質で、人の細胞内で増殖したウイルスを細胞外にひろがりやすくするが、これらの薬の成分はそれを邪魔する。ウイルスを直接やっつけるわけではなく、発症48時間以内に服用する必要がある。感染したのがすぐにわかる迅速診断キットが普及し、素早く治療できるようになった。

タミフルとリレンザは1日2回、5日間の服用が必要だ。イナビルは長時間の効き目があり1回の吸入でよいが、吸入が苦手な人もいる。ラピアクタも1回だけだが15分以上点滴する。タミフルは子どもが飲みやすいドライシロップもある。川崎市健康安全研究所の岡部信彦所長は「薬を飲めない人には点滴薬を処方するなど、医師には手持ちのカードが増えた」と話す。

ただ薬が効かない耐性ウイルスも出現している。別の仕組みで1回ですむ飲み薬など、さらなる新薬の開発が進められている。ウイルスと人間の知恵比べが続いている。

（朝日新聞 平成29年1月18日）

アルツハイマー 血液で診断

アルツハイマー病かどうかをわずかな血液で診断する手法を、京都府立医大の徳田隆彦教授らの研究グループが開発した。実用化すれば、高齢者の健康診断などにとり入れることで患者の早期発見に役立つ可能性がある。

アルツハイマー病の発症が近づくと、脳内に「リン酸化タウ」というたんぱく質が蓄積し始め

たことが知られている。リン酸化タウは脳脊髄液にも含まれるが、体に針を刺して採取する従来の検査法は患者の体への負担が大きかった。また、血液中には微量しか存在しないため、これまで検出は難しいとされていた。

研究グループは、リン酸化タウとくっつく性質がある抗体を目印として利用するなどして測定器で検出する手法を開発。0.2ミリリットル程度の血液があれば検出できるという。

この方法で60～89歳のアルツハイマー病患者20人の血液を分析したところ、リン酸化タウが健康な人に比べて多い傾向が確認できたという。

徳田教授は「今後さらに多くの患者を対象に有用性の検証を進めたい」と話している。

（朝日新聞・平成29年9月6日分）

睡眠不足は糖尿病リスク!?

毎日規則正しい睡眠をとっていますか？国立精神・神経医療センター（NCNP）は、睡眠は生活の3分の1を占める必要不可欠な生活習慣ですが、多くの人が自覚できない「潜在的睡眠負債」を抱えている恐れがあることを明らかにしました。これを解消すれば、眠気だけでなく、糖代謝、細胞代謝、ストレス応答などに関わる内分泌機能の改善を得られるといいます。

人は寝ている間に体の浄化や回復を行っています。十分な睡眠がとれていないと、老廃物や疲労が蓄積して日常生活に支障をきたすこともあり得ます。全身の老廃物を運ぶのに、毛細血管と同じように張り巡らされたリンパが機能していますが、脳にはリンパがありません。脳は老廃物を排出するために、脳脊髄液（CSF）が老廃物を血中に排出しています。なんと脳脊髄液は寝ている間にしか働きません。

また糖尿病やうつ病、アルツハイマー、心臓

病、記憶力・免疫力の低下、肥満になりやすいなど様々な健康被害を引き起こすリスクがあります。アメリカのシカゴ大学の研究結果によると睡眠不足の人は病原菌に対抗する「抗体」が睡眠を十分にとっている人に比べ、約50%も弱くなるそうです。

睡眠時間を延長すると、眠気を解消できるだけでなく、空腹時血糖値の低下、基礎インスリン分泌能（HOMA-β）の増大などを得られ、糖尿病のリスクが低下することが明らかになりました。さらに、副腎皮質刺激ホルモンやコルチゾール濃度の低下など、ストレスに対する内分泌機能も改善し、甲状腺刺激ホルモンや遊離サイロキシン濃度の上昇など、細胞代謝に関わる機能も改善したそうです。

- 入浴は38度のお湯に20分程度つかり、寝る1時間前までに済ませる
- 寝る前に軽くストレッチを行う
- テレビやパソコンは早めに消す
- 室温は夏26～28℃、冬16～19℃、湿度は通年50～60%が最適
- 窓から音や光が入らないよう厚手のカーテンをしっかりと閉める

良質な睡眠をとって、健康被害のリスクを少しでも解消していきましょう！

（参考：日本医療・健康情報研究所）

「冷え性」に気を付けて！

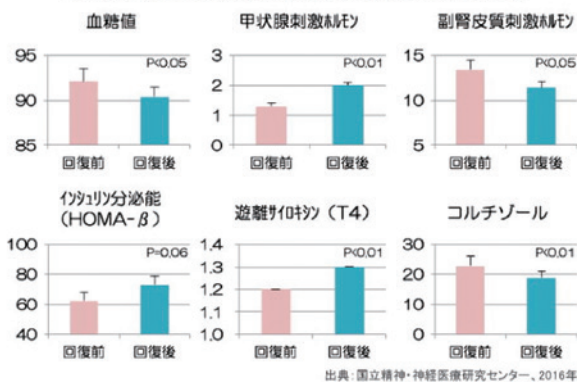
寒くなると手足の先が冷えることはありませんか？「冷えは万病のもと」と言っても良いほど、東洋医学では冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、抵抗力の低下などといった症状が多数存在しています。寒い季節を元気に乗り切るために、冷え性対策を行きましょう！

冷えの原因は様々ありますが、近年多いのはストレスや不規則な生活による自律神経の乱れです。貧血や低血圧など血管系の疾患の病気が隠れていることもあるので、症状が重い場合は一度検査を受けることをオススメします。

また女性に多いと言われている原因は、筋肉量です。男性と比べ熱を生産する筋肉量が少なく、月経で貧血にもなりやすく、また更年期に入るとホルモンバランスが変化しやすいので、自律神経に影響が出やすいのです。また一般的に女性は皮下脂肪が多く、寒さに強いと言われていますが、脂肪は一度冷えると温まりにくい性質もあります。

身体の中に「熱」が足りない、もしくは「熱」があるのに体に行き届いていない、ということが挙げられます。

睡眠不足(潜在的睡眠不足)を解消すると健康リスクが低下する



◇良質な安眠をとるために！

- 肉や魚、穀類などの主食や、乳製品、豆類を朝食にしっかり摂る
- 寝る3時間前に食事を済ませ、脂っこいものは控える
- 寝る前にアルコール、カフェイン、ニコチンは摂らない
- 神経を落ち着かせるカルシウムを含んだホットミルクや豆乳などを飲む。
- 香りがよく、リラックス効果のあるカフェインレスのハーブティーもオススメ

冷え性の改善には、身体を内側から温め、血行を促すとともに自律神経を安定させる生活習慣を整える必要があります。

○身体をあたためる食生活の工夫

具体的に温める野菜と冷やす野菜の見分け方は

◇あたためる食材

- 冬が旬の野菜 ●地面の“下”にできる野菜
- 黒、赤、オレンジ色の野菜

◇冷やす野菜

- 夏が旬の野菜 ●地面の“上”にできる野菜
- 白、青、緑色の葉物野菜



バランスのとれた食生活に気を付け、冷えが気になるときは身体を温める食材を積極的にとりましょう。反対に、身体がほてっているときは身体を冷やす食材をとります。身体を冷やす食材は、熱を加えると身体を温める食材に変化するので場合に合わせて調理法を変えてみましょう。また、肉類などに多く含まれるたんぱく質は熱の源となる筋肉を作るほか、シシャモやタラコ、アボカドやアーモンドなどに多く含まれるビタミンEには、末梢血管を広げて血液循環を良くする働きがあります。

○身体の隅まで血液を届ける生活習慣

- 身体を締め付ける衣服や靴は避けましょう。
- 38～40度くらいのぬるめの湯にゆっくりつかりましょう。血行促進とリラックス効果を得られます。熱い湯は体の表面だけ温まり、内部が

十分に温まっていないことが多く、また急激に血圧を上昇させるので、避けましょう

- たばこは血液の循環を悪くするのでやめましょう。

○自律神経を整える生活習慣

- 十分な睡眠をとり、心身を休ませましょう。
- 歩く習慣やストレッチなど、日常に適度な運動をとりいれましょう。筋肉量のアップにもつながります。

また着衣などアイテムの工夫で何枚も着こむ必要はありません。

『あったかアイテム』

- 腹巻…お腹を温めることは臓器を温めることであり、胃腸が温まって便秘の解消にもつながります。
- 肌着…肌にフィットするものを、1枚着るだけで体感温度が約1℃アップします。
- スパッツ…冷えやすい下半身を温めます。
- カイロ…貼るタイプが便利。お腹や腰など、冷えが気になる場所に使います。直接貼らないよう、低温やけどに気をつけましょう。
- マフラー、レッグウォーマー…首や足首など、「首」とつくところには動脈が体表近くを走っているため、少し温めるだけでポカポカ感を得られます。
- 五本指ソックス…足指をそれぞれ包むため保温力がアップ。足指の動きを良くして血液循環を促す効果もあります。

寒さ対策をしっかりとって、冬を元気に乗り切りましょう！

参考：全国健康保険協会
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h26/270101>