

GEKKAN ORIMOTO

月刊 織本

3月号

2009年3月1日 Vol.175

発行 医療法人財団 織本病院

印刷 〒204-0002 東京都清瀬市旭が丘 1-261

Tel. 042-491-2121 URL <http://www.orimoto.or.jp/>

発行人 高木由利



花 津 穂

2009.2. 1)

ストラディバリウス

理事長 高木 由利



ある寒い夜、コートの襟を立てて足早に住宅街を歩いていると、ふとどこかのお庭から甘い香りがしてきました。私は思わず足を止めて辺りを見回しましたが、どこから流れてきた香りか分かりません。

でも何だか急に心が暖かくなり、思わず微笑んでしまいました。春の香りは、今年もまた私を幸せにしてくれました。

* * *

1月の終わりにヴァイオリンコンサートを楽しむチャンスに恵まれました。私の友人のお兄様、磯崎陽一さんのサロンコンサートです。陽一さんは1979年より新日本フィルハーモニー交響楽団のコンサートマスターをされていたのですが、現在はソリストとして音楽の楽しさ、ヴァイオリンの魅力を伝えていく活動をされているのです。

その日は、クライスラーのロンディーノ、愛の喜び、愛の哀しみから始まり、タイスの瞑想曲、そしてオペラ椿姫の乾杯の歌。私の大好きな小品集をたっぷり演奏して下さり、後半はモーツァルトのヴァイオリン・ソナタ第40番変ロ長調を聴かせて頂きました。

私はこのアフタヌーンコンサートを聴きながら不思議な気持ちになりました。

このヴァイオリンの音はいつか、そう、ずっと昔に聴いたことのある音色だったのです。目を瞑っている^{つぶ}と目の前に様々な場面が映画のスクリーンに映し出されるように見えてきました。それは私が5～6才の頃です。若くて美しい母が紅茶やトーストの準備をしています。朝もやのような中に霞んで見えてきます。そしてあのヴァイオリンの音色です。少し枯れたような、木の枝のような音、そして次にピンと張った絹糸のような細く美しい音、しばらくすると太くてお腹の底から湧き上がるような強い音。あの演奏者はハイフェッツだったと記憶しています。

ふと我に返ると、陽一さんのストラディバリウスが楽しく歌うように演奏しているのです。何と幸せなひとときでしょうか。きっとハイフェッツはストラディバリウスで演奏していたのだ、そして私は

【ストラディバリウス】

17世紀から18世紀にかけて活動したイタリアの弦楽器製作者、アントニオ・ストラディバリが製作したヴァイオリンで、世界の代表的な名器として知られる。

ヴァイオリニストや収集家の羨望的であり、現存するストラディバリウスは約600挺。その価値は数億円とも言われる。



50年振りにストラディバリウスと再会したのだと思ったのです。

仕事で緊張しきっていた私の脳の中を、その音色はまるで髄液のように流れていきました。そして泉のように次から次へと音が湧き上がっていき、私を瞑想の

世界へ誘^{いざな}ってくれたのです。

* * *

この素晴らしい磯崎陽一さんのコンサートを当院のオリモトホールでも開いて下さるといいます。どうぞ楽しみにして下さい。

ZZZ..

.. 睡眠・医学 ②

睡眠のメカニズム その1

内科 / 睡眠時無呼吸外来担当医 栗橋 健夫



生物はほとんど昼夜が規則的に交代する生物圏に住んでいます。睡眠とは何かを睡眠のメカニズムからお話しするには地球の歴史に遡る必要があります。原始地球では一日ごとの環境変化は激烈なものでした。高いエネルギー光線を含む太陽光は海に強い光化学反応を引き起こし昼には生物の好む餌が生成される一方、有害な活性酸素などの不安定な物質も作り生物自身をも直接障害させていました。夜には傷ついた体を修復し、ダメージの大きいDNAの複製を行うことが生き残りの必須条件でした。私たちの先祖となった生物は地球の自転による昼夜の規則的な変化を予測できる時間装置を開発し、それが時計遺伝子で発動する体内時計で環境の時間変動に対応でき進化に耐えて生き残ったのです。現存するすべての真核生物（細胞内に核がある生物）以上では体内時計を持っています。時計遺伝子自身も動物界ではほぼ同じで、ヒトの概日リズムを司る遺伝子は現在 Per1, Per2, Per3, Cry1, Cry2, Bmal1, Clock の7個わかっています。全身のほとんどの細胞で時計遺伝子が発現しています。1つ1つの細胞レベルではその転写リズムが1日周期で振動を起こしていますが各細胞間のリズム同調がうまくいかずに細胞組織だけでは2～3周期で止まってしまい、組織としてまとまらせるシグナルが届いたときだけそのリズムが顕在化することが分かっています。しかし、一か所だけ何のシグナルもなくリズムを刻みほぼ永久に動き続ける時計があり、それが脳の視床下部に存在する視交叉上核（SCN）なのです。そして、実はこの視交叉上核という生体時計のリズムは実は24時間周期では

なく25時間周期なのです。このままでは外界の明暗周期と完全にずれて時計の意味がなくなってしまいます。そのため体内時計機構は環境の明暗を感知する光受容器と密接な関係が必要で、哺乳類では光受容器は網膜の細胞に局限しているため視交叉上核に生体時計の主座が発達したのでしょう。私たちは25時間周期の生体時計を毎朝起床し朝日を浴びることで、毎日リセットしてこのずれを補正していることがわかっています。このことは毎朝決まった時間に起きることが極めて重要だということです。

もうひとつ、睡眠をコントロールしている大切な機構があります。それが恒常性維持機構で「疲れたから眠くなる」というもので、時刻に依存せずに覚醒時間の長さによって睡眠の質と量が決定される。これは酸化グルタチオン、プロスタグランジンD2、オレキシンなどのさまざまな液性物質により調節されています。興味深いのはレプチンという抗肥満ホルモンが睡眠をけずると減少し食欲亢進を促すグレリンというホルモンが増加し睡眠不足は肥満のリスクファクターであることが確かめられたことです。

今回は、少し話が難しくなりましたが、睡眠が生体時計機構と恒常性維持機構の2つでコントロールされていることで外界の明暗を含めた環境変化に対応していることがお分か



り頂ければ幸いです。また、なぜ生体時計のリズムが25時間で自転周期とずれているのかはいろいろな説があります。代表的なものは太陽系の自転周期が25時間の惑星は火星ですので、生物は火星起原だという説や、地球の自転速度は常識とは逆に空間や磁場のゆがみで速くなってきたというものや、わざとずらすことで他の調節機構が必要になった種がたまたま生存戦略に勝ち残ったなどです。睡眠ということを理解する

ために壮大なスケールで思いをはせるのも面白いかもしれません。次回は実際の睡眠がどのように発達してきたかをお話させていただきます。

一睡眠時無呼吸外来一

◎ 診療日 毎週土曜日 午後（2：00～4：00）

◎ 予約 予約制（予約なしでも受付可）

※ 初診・急患 随時受付

TEL 042-491-2121 まで

川上さんは毎月私の外来受診をされている患者様です。

76歳でお仕事を週3日しながら、奥様の介護、そしてご自分の食事管理をする毎日。まさに本気で闘病生活を実践していらっしゃるステキな方です。



私が悔しいと思う時

川上 眞仁 様

病気に負けないように頑張ることを“闘病”と言います。病気と仲よく付き合うとか友達になるとも言われていますが、これは病気になってしまった以上よくよく嘆き悲しんだり、ウツに沈んだりしても問題の解決にならないという慰めの言葉です。どんなに気をつけても仕方のない病気は別として、病気の殆どは自分の不注意、不勉強、不健康な生活の結果であり、罰だと思えます。自分の油断している体に入り込んだ病気なら、それを追い出さなければならない“敵”です。敵なら闘うのです。病気と闘う、闘病です。私の敵、糖尿病と闘う戦法を考えました。

- (1) 主食、副食共にこれまでの食事量の2分の1～3分の2とする。
- (2) 食事の時間を正確に守る。私は朝6時、昼12時、夕7時。
- (3) 油物、甘い物、塩分、以上の三点に注意。
- (4) 間食は絶対にしない。
- (5) 外食、スーパーの弁当など極力避ける。
- (6) 毎日、適宜の運動は絶対に必要。

以上の6カ条、私なりに守るつもりでも一寸した油断が必ずあります。食事の量、時間のずれ、間食につい手が出た、日曜日の運動不足などです。

最近、由利先生から次の治療方法を指示されました。血糖値110mg/dlを警戒線とし、111mg/dlからインシュリンを注射する。警戒線までなら打たない。今まで血糖値の合格ライン110mg/dl以下の時が3日連続、5日連続もありますが、9日連続が最高です。勿論、私の油断から血糖値が上がりインシュリンの注射をすることがあります。そのたびに私の油断は何かを点検します。血糖値測定で111mg/dlの時、たった1mg/dlの超過が一番悔しい時です。超過した時が負けた時、警戒線ギリギリの109mg/dlの時、勝った時です。思わず計量器に手を合わせました。何とかして1ヶ月連続警戒線を超えない記録をつくるつもりです。糖尿病と仲良しやお友達では駄目です。病気は真剣に闘えば退散しないまでも、おとなしくなるでしょう。私はそう信じています。

肛門科 だより

当院の肛門科では、女医の高木由利理事長と女性スタッフによる診療を行っておりますので男性医師によるおしりの診察に抵抗のある女性の患者様も安心して受診していただけます。

外来診療日 / 火曜日午前（第2は除く） 予約制：042-491-2121

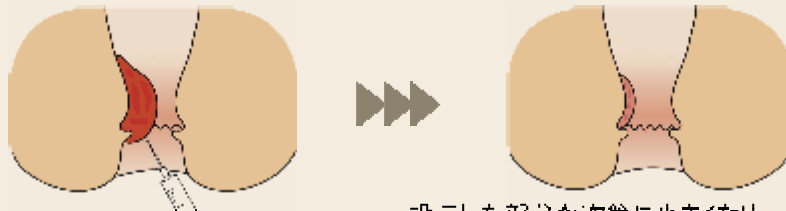
スキントッグとは、外痔核・かんとん痔核の保存的治療後や頻回に起こる肛門周囲の皮膚炎、頻回の出産、痔核手術後など様々な原因で起こる、肛門の出口周囲にできる皮膚のたわみのことです。スキントッグは日常診療でよく見かけますが、病的意義がないと判断され軽視される場合が非常に多いのです。しかし、患者様にとっては肛門の強い不快感に繋がることを忘れてはいけません。当院ではこのスキントッグを1つの疾患としてとらえ、その治療に対し『肛門美容形成』という考え方を取り入れ、美しい肛門を再現するための外科的治療を行っています。肛門をどのようにデザイン、リメイクするか。その最終目標は『生まれたての赤ちゃんの肛門』のような美しい肛門です。



スキントッグの治療
肛門美

ら
に
す
の
治
ジ
オ
ン
注

当院では脱出を伴う内痔核（排便時に出てくる、あるいは普段から出たままになっているようなぼ痔）の注射による治療「ジオン注」を行っております。痔核を切り取る手術と違って、痔核の痛みを感じない部分に注射するので、「傷口から出血する」「傷口が傷む」というようなことはなく、短期間の入院で治療が可能です。「ジオン注治療」は認定された専門医のみが行うことができる治療法です。ご希望の患者様は当院までお気軽にご相談ください。



ジオン注を投与すると早い時期に痔核へ流れ込む血液の量が減り出血が止まります。脱出の程度も軽くなります。

投与した部分が次第に小さくなり、1週間から1ヶ月ほどで引き伸ばされていた支持組織が元の位置に癒着・固定して、脱出がみられなくなります。また、肛門のまわりの腫れもなくなります。

第96回 腎疾患ゼミナール

腎不全を克服しよう!! ③

『あなたの人生を守る食事』

講師：腎臓内科 高木由利

薬局からのワンポイントアドバイス

『血圧の薬と食塩』

薬剤師：千野いずみ

日時：2009年3月26日（木）
午後1：00～2：00
会場：オリモトホール（当院4F）
参加費：無料