



それ、ウソです

丸山寛之(医療ジャーナリスト)

第28回 忍び寄る失錯

成人の失明原因のトップである糖尿病網膜症をはじめ、加齢黄斑変性、緑内障などは、ほとんど自覚のないまま進行します。(「サプリのほなし」=「つばさ」2009年3月号)

残念デシタ！ 糖尿病網膜症が「成人の失明原因のトップ」だったのは、2004年までだ。古いデータを引用するときは「コレ、大丈夫かな？」と疑ってみるのが、ライター心得の一つだろう。情報にも賞味期限があるからだ。

糖尿病網膜症は、長い間、血糖値の高い状態が続くため、網膜(眼球の奥にある光を感じる部位)の微小血管が障害される病気だ。

1980年代初めからふえ始めて、88年の調査で中途失明原因の第1位になった。が、2005年の調査では緑内障にトップの座をゆずった。

そのときの厚生省発表による中途失明の原因疾患は、緑内障20.7%、糖尿病網膜症19.0%、網膜色素変性症13.7%、黄斑変性症9.1%、高度近視7.8%だ。

糖尿病自体は年々増加の一途をたどり、国民の5人に1人が「糖尿病予備群以上」だ。にもかかわらず、糖尿病網膜症による失明が抑えられているのは、「血糖コントロールなど糖尿病対策の成果といえる」と糖尿病の専門医が感

丸山寛之 プロフィール

NPO法人日本医学ジャーナリスト協会会員。1932年、鹿児島県生まれ。新聞記者、医学雑誌編集者を経て医療ライター。著書=近刊『がん』(マキノ出版)『読むサプリ』(明拓出版)のほか、「この酔狂な医者たち」「名医が治す」など。雑誌『壮快』に「名医に聞く」、地方新聞16紙に「健康歳時記」を連載中。



慨深い面持ちで話した。それはちょっとした医学的事件だった。

緑内障は、眼圧(目の内部の圧力)が上昇するために視神経が圧迫されて委縮し、視野が狭くなっていく病気だ。いくつかの種類があるが、その大半は無症状のまま進行し、気づいたときには失明寸前という例がとて多く、「忍び寄る失明」といわれる。

緑内障とともに人口の高齢化に伴ってふえ続けているのが、加齢黄斑変性だ。

目をカメラにたとえると、フィルムに当たる網膜の真ん中にあるのが黄斑(黄色い色素の斑点)だ。最も感度のいい部分で、物を見る能力はこの一点に集中している。

加齢黄斑変性には、徐々に組織が傷んでいく委縮型と、異常な血管ができて水がにじみ出てくる滲出型がある。50代からふえ始めて60代、70代がピークになる。症状は片方の目から始まる。物がゆがんで見え、やがて見ようとする物の中心が暗くぼやけるようになる。

最悪の危険因子は、タバコと直射日光とされる。黄斑色素の主要成分ルテインは、黄斑に最も有害な青い光から目を守る作用がある。忍び寄る失明を防ぐには、定期的受診と予防。帽子、サングラス、目によいサプリメントを一。



～ついつい、サボってしまうこと～



沖知美

思ったことをすぐ口に出したり、行動したりしてしまう私は、知り合いから「毎日、瞑想をするといい」と教わりました。心が落ち着いて、冷静になれるのだとか。毎晩、瞑想とストレッチをすればバッチリだ！と決めたのですが、ついついサボってしまうんです。何かいい方法ないでしょうか(涙)。



実松千恵子

一つは歯医者ですかね。歯痛のある時はちゃんと通うのですが、いったん落ち着くと、つい行かなくなってしまうんです。もう一つは換気扇の掃除かな。1週間に1回が目標ですが、ついつい1か月に1回に…(汗)



重富幸治郎

車が好きで、週に1度は洗車をします。洗車場のあるガソリンスタンドに行くと、1時間くらいかけて磨いてます。昔は週3回洗って忙しもありましたね。ただ、外側を洗うだけで力尽きて、車の中の掃除はついサボっちゃうんです。…あ、次は中から始めればいいのか！



印藤晋一郎

部屋がちらかったまま片付きません。原因は棚に入りきらなくなった本を平積みしているから…新しい本棚を買いに行くのをサボってます。そういえば、エアコンのリモコンも壊れたままですね。プライベートはほとんどサボってる気がします(笑)。



桜の季節となりました。何も木から花を咲かせるのだろうか毎年楽しみにしています。山梨県にある山高神代桜は日本最古級の桜で樹齢2000年！毎年休むことなくこの季節に花を咲かせているのかと思うと凄いですね。(沖)



株式会社 オルティック

〒810-0001 福岡市中央区天神2-8-41 福岡朝日会館11階
TEL.092-737-2128 FAX.092-737-2137
<http://www.ortic.co.jp>

月刊 つばさ



2010年3月号

あなたと、あなたのお店を訪れるお客様の健康のために、お役に立てたら幸いです。

易学から学んだこと… “運命は努力で変えられる”

18年前にこの仕事を始める際、ある方に「自分の運気は知っていたほうが」と、易学の先生を紹介していただきました。それからその先生の元で勉強をつづけ今では親しい方の運気を見させていただくこともあります。

なかなか奥が深く、まだまだ未熟ですが、易学を通して、私は大切なことを教わりました。一つは、その人の生まれもった性格や能力を表す鑑定書というものをつくりますが、人はみな鑑定書どおりに生きているかという、決してそうではありません。鑑定書は素晴らしいのに、自分の能力を生かしきれていない方がいらっしゃいます。またその逆もあります。本来強運ではないのに、自分の努力で成功を収める方もたくさんいるのです。イチローさんなどは後者の代表のような方で、天才と呼ばれるのは、人一倍の努力の賜物です。ですから「人の運命は、努力でいくらでも変えられる」ということです。

もう一つ大切なことは「季節に四季があるように、人生にも必ず四季がある」ということ。つまり、誰にも冬の到来があります。人は不幸に見舞われたり、思うようにいかない時期が長く続くと、落ち込んだり焦ったりして、自分を見失いがちです。でも「今、私は冬の季節なんだな」と思って構えていれば、落ち込まずにすみます。冬の時期こそ、重要な準備期間。じっくり力を蓄えることに専念するチャンスです。そうすれば、いつか必ず春が訪れます。その時、自信をもって一歩踏み出せますから。

易学の考え方は、生きる指針となります。どんな時も焦らずへこまず、努力を惜しまず、やっていきたいと思っています。

株式会社ORTIC
代表取締役

印藤 晴子



花粉症でお悩みではありませんか？



今や、日本人口の約2割が花粉症患者だと言われています。花粉症は、条件次第で誰もが発症する要因をもっています。今回は「毎年、春先になると調子が悪い」という方のために、花粉症についてお話ししましょう。

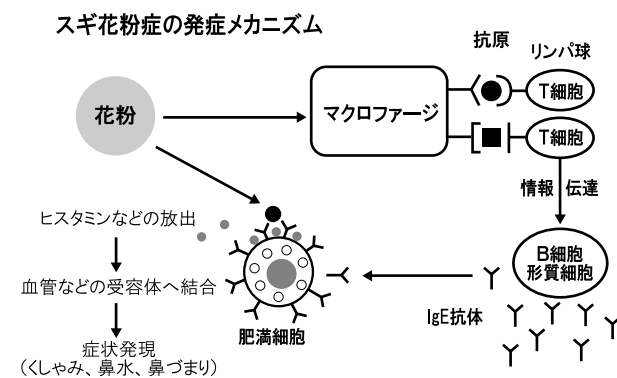
❶ 1 花粉症のメカニズム…花粉症はなぜ起こるのでしょうか？

人間は、体内に入った物質が有害でないかどうかを、マクロファージという細胞で常に特定しています。そして有害だと判断すると、体はその物質を排除しようとするのです。咳やくしゃみは、悪い物質を体外に排出する働きです。ある時、マクロファージが花粉を有害な物質と判断してしまふと、体内で花粉を排出しようとする働きが起こります。この状態がいわゆるアレルギーで、咳やくしゃみ、鼻水、喉の痛み、目のかゆみなどの症状を引き起こします。これが花粉症と呼ばれているのです。

では、花粉症にかかりやすい人とは、どんな人でしょうか？ 家族にアレルギー体質の人がいたり、自分がすでに何らかのアレルギーをもっている人は、花粉症にもかかりやすいといわれます。例えば、ダニやハウ

スタストに過敏に反応し、くしゃみや鼻水が止まらないという人は、花粉症も併発していることが多いようです。

また、運動不足、睡眠不足、ストレス過多、偏食などの不規則な生活を送っている人は、体の免疫力が低下し、花粉症や様々な病気にかかりやすくなります。



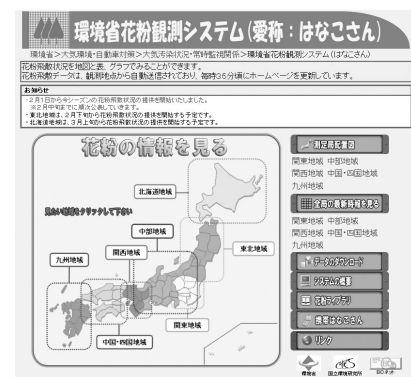
❶ 2 花粉の飛散は条件によって変わります。今年の場合は…

まず、花粉が飛び始める時期ですが、暖冬で1～2月に気温の高い日が続くと、花粉の飛び始めも早くなります。今年も早めで、最も早い福岡では2月上旬から花粉が飛び始めています。

次に花粉の飛散量ですが、雄花の花芽がつくられる前年の夏の天候に左右されるようです。前年の夏の気温が高く日照が多いと、植物の成長は促進されて花粉量は多くなります。逆に気温が低く日照が少ないと、成長不良で花粉量も少なくなります。昨年の夏は日照時間が平均より少なかったため、今年は天候不順が続いた地域を中心に、例年より花粉の量は少ないといわれています。

最後に、1日ごとの花粉量は、その日の天気が大きく影響されます。晴れて暖かい日は雄花の開花が促進されて花粉量は増え、また地表近くの空気が熱で

上昇気流を起こすため、花粉が舞い上がりやすくなります。スギ花粉は非常に小さく、風に乗って数10～数100km先まで飛んでいきます。近くにスギやヒノキがなくても、風上にそれらの林がある地域は要注意です。



環境省花粉観測システム「はなこさん」
<http://kafun.taiki.go.jp/>

このサイトでは、花粉飛散状況を地図と表、グラフでみることができます。花粉飛散データは、1時間おきに更新されます。またQRコードを使って携帯からでも見ることができます。



❶ 3 今日からできる花粉症対策。快適な春をお過ごしください。

① 部屋を掃除する

外から持ち込んだ花粉を除去するために、部屋は常に清潔に保つことが必要です。特に花粉の進入経路となる玄関や窓辺は、まめに掃除しましょう。また家に入る前に洋服から花粉を払い落とすなど、花粉を寄せ付けない工夫も大切です。

② 花粉が体内に入るのを防ぐ

外出時のメガネやマスクはもちろん、帰宅後の鼻うがいも花粉の侵入を防ぐのに効果的です。

③ 正しい生活習慣で免疫力を上げる

体の免疫力が低下すると、発症したり、症状が悪化したりします。免疫力を上げるには、十分な睡眠、適度な運動、規則正しい食事の時間と回数を心がけることです。またストレスは大敵。アロマバスなどを利用して、リラックスできる時間をつくるのもいいですね。

④ 花粉症に有効な栄養素を取り入れる

体温を上げたり、血流をよくする食べ物は、免疫機能を高めてくれます。ふだんの食事に積極的に取り入れてみてください。

◆ 花粉症対策におすすめの食べ物

キノコ類	キノコ類に含まれるビタミンB1・B2・B6には、免疫機能を向上させる働きがあります。ビタミンB群は水に溶けやすいので、鍋や汁物に入れるのがおすすめです。
納豆	納豆に含まれるあらゆる分解酵素が、花粉症改善に作用します。また納豆には血流をよくする働きがあり、体の免疫機能を高める効果があります。
シソ	花粉症の原因でもあるアレルギー症状を抑え、免疫機能の動きを正常に戻してくれる働きがあります。
ショウガ	体温を上げてくれるだけでなく、ショウガに含まれるジンゲロールが免疫細胞を増加させ、免疫力を上げます。
梅肉エキス	血流をよくすることで免疫力を上げるのはもちろん、鼻粘膜の修復も早め、荒れた鼻粘膜の治療にもつながります。

《鼻うがいのしかた》

37℃くらいのお湯100ccに1gの天然塩を混ぜて、人間の体液と同じ濃度の食塩水を作ります。これを10ccの注射筒(針のないもの)に入れて、顔を少し上に傾け、0.5ccを片方の鼻に注入します。液が鼻の奥へ流れ、鼻咽腔まで来たら、顔を前にかがめて鼻かきから食塩水を戻します。片方の鼻に0.5cc×2回ずつ、両方の鼻に行ないます。

《注意！》

- ・最初は少量から始めること。
- ・鼻をかんで食塩水を出そうとしない。垂れてくるのにまかせること。
- ・耳に水が入っていかないよう、顔を傾け過ぎないこと。
- ・注射筒がなければ、コップで代用しても可。

