

四季だより ~2017 in 夏~

院長の金重です。

この季節、何かと体調不良を訴える患者さんも多く見受けられます。体内リズムと体調には深いつながりがあることが分かっています。夏号では『体内時計の不思議』と題してお話ししましょう。

我々の体には「概日リズム」を調節するために、24時間周期のリズムをつくりだす体内時計のメカニズムが備わっています。朝目覚めて夜眠くなる睡眠と覚醒のサイクルや、食欲、血圧、体温調節、ホルモン分泌などの周期パターンは、この体内時計によりコントロールされ、体内時計が狂うと睡眠障害や高血圧、季節性うつなどの発症につながりやすくなります。



1. 体内時計が狂うと血糖が上がる

動物実験ですが、体内時計が狂うとインスリンを分泌する膵島の働きもおかしくなり、血糖値が高くなることが確認され報告されています。

例えば、体内時計が壊れたマウスではインスリン分泌能力が低下し、ほぼ平坦なリズムでしかインスリンが分泌されないことがわかっています。

また時計遺伝子（1997年に発見）が正常に機能しなくなると肥満や脂肪肝、脂質異常になり、血糖値を一定に保つことが出来なくなり糖尿病になりやすくなります。

2. 体内時計と食事

まずは朝日を浴びて深呼吸し、脳の時計をリセットし、一時間以内に朝食をとり内臓の時計をリセットします。そして一日三回定期的に食事をすると血糖値は安定しやすいのですが、朝食をぬくとリズムがくずれ、昼食後や夕食後の血糖値が上がりやすくなります。食事は栄養をとるためのものですが、それと同時に環境にあわせるとしての役割を担っています。

ですから体のリズムに合わない食事時刻がさまざまな健康被害を引き起こす原因になっています。

3. 体内時計を調節するために大切なこと

夜眠くなるために大事なホルモン『セロトニン』を増やす生活習慣がとても大切です。睡眠＝リズムなので、一日の活動や食事のタイミングなどを一定のリズムに整えていくことが、セロトニンを増やし体内時計のリズムをつくりやすくなります。

体内時計を整える基本は、朝目が覚めたらカーテンを開けてしっかり日光を取り込む、そして朝食をきちんとしっかり食べることから一日を開始し、体内時計を毎日リセットすることが日々の健康に欠かせない大原則だということです。「早寝早起きは三文の得」どころかセロトニンを増やすコツだったということですね。



胃がんリスク検診「ABC検診」とは？ 検査科 石津 美紀

今回は厚木市の市検診で受けられる、胃がんリスク検診「ABC検診」を紹介したいと思います。ABC検診とは、ピロリ菌感染の有無を調べるヘリコバクター・ピロリ抗体検査と、ピロリ菌によって起こる胃粘膜の萎縮度を調べるペプシノゲン検査という、2つの血液検査の値を組み合わせることで、胃の健康度をA～D群に分類し評価する検診です。

ピロリ菌とは、主に幼少期に感染し胃の中に棲みついで胃炎を起こす菌です。ピロリ菌の感染率は幼児期の衛生環境と関係していると考えられており、上下水道が十分普及していなかった世代の人で高い感染率となっています。

胃炎を繰り返すことより、胃の粘膜を萎縮させ、胃潰瘍・十二指腸潰瘍・胃癌の原因となります。ピロリ菌に感染した人がすべて胃癌になる訳ではありませんが、胃癌の発生リスクが高まることが分かっています。

ABC検診の目的は将来胃癌になるリスクが高いかを判定する検査であって、胃癌を診断する検査ではありません。ABC検診でリスクが高いと判定された人（B～D群）は、内視鏡検査などの精密検査を受けてもらうことで胃癌の早期発見・早期治療に役立てることが出来ます。また、ピロリ菌抗体陽性の場合には早めの除菌をお勧めします。

ABC検診に適さない方もいますので、詳しくは医療スタッフにご相談下さい。

		ヘリコバクター・ピロリ抗体検査	
		陰性 (-)	陽性 (+)
ペプシノゲン検査	陰性 (-)	A タイプ	B タイプ
	陽性 (+)	D タイプ	C タイプ



夏の食中毒にご用心！ ～食中毒を予防する3原則～ 管理栄養士 細道美緒

食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、梅雨時から9月頃までは高温多湿な状態が続き、細菌（腸管出血性大腸菌 O-157、カビ、ノロウイルス、カンジダなど）がもたらす食中毒が多く発生します。そこで今回は細菌による食中毒を防ぐ3原則についてご紹介します。

1. につけない

手にはさまざまな雑菌が付着しています。原因菌を食べ物につけないように、こまめに手を洗いましょう。生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度きれいに洗いましょう。食品の保管の際も、他の食品に付いた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけたりすることが大切です。

2. 増やさない

細菌の多くは10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜は購入後、速やかに冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくり増殖するため冷蔵庫を過信せず、早めに食べるのが大切です。

3. やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。中心部75℃で1分以上の加熱が大切です。また、ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌は付着します。特に肉、魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

(参考：政府広報オンライン)

