

ウロボロス：uroboros

「不老不死」

院長 西田 敬

ウロボロスとは希臘語で「尾を喰らう蛇」の意。不滅や輪廻を示すとされ、不老不死にも繋がる。紀元前より不老不死は権力者の夢でありuroborosはその象徴。始皇帝の命令で不老不死の靈薬を求めて東方への旅に出たのは徐福。成果はあった歟。然し、賢者の石を触媒として卑金属を純金に変える錬金術にも似た胡散臭さも付き纏う。徐福が捜した靈薬、或は秘法、最近ではanti-agingなどとソフトなネーミングでイメチェンを謀り、専ら女性御用達。化粧品と云い、サプリメントと言い、妍くも嫺かな女性軍を誑かし、財布の紐を弛めさせんと躍起の感すらある。時には詐欺商法めいた雰囲気も漂わせ、何やら気に喰わぬ。途端に「憚り様、夫を希うのに男女の差なんて無い。不老不死を求めて已まなかった秦の始皇帝は歴とした殿方で御座んしたヨ」女性陣から尤も至極な抗議が出そう。然り、anti-agingは不老不死の現代語版か。ある意味、男女共通の見果てぬ夢。和訳すれば加齢に抗う、抗加齢か。何か、リズムカルでなく語感が今一でんな。お、そう謂えば真面目な話、日本抗加齢医学会なんて学会もある。寧ろ、不老不

死医学会の方が神秘的で且つ厳しく、凄みも有る。

不老と云えば、男の造精能力。精巣には精子の幹細胞とも云える精粗細胞が犇ぎ、自己増殖を繰返し乍も、一方では確実に分化して1日に1億2000万匹もの精子を量産している。茲で一言お断りするが、精子を数えるのに匹という助数詞を使ったが、深い理由は無い。何せ相手は通常の半分の染色体しか持たぬ半チクな細胞。逆もじゃないが人間の細胞として一人前に扱うには及ばぬ。尾部で活発に動くから一尾と数えても良いし、不釣合に大きい頭部が目立つなら一頭、二頭でも構わない。卵子は、動かぬ故か、個を使うことが多い。

神の配剤と云えば夫迄だが、男とは対照的な不公平。女性が生涯かけて排卵できる卵の数は400乃至500個に限られている。生殖医学の常識では、卵巣内の卵祖細胞は7ヵ月齢の胎児期には卵母細胞へ分化し、最早、自己増殖する事はない。卵母細胞を容れる原始卵胞も其の時の700万個が最多で、以後は減少の一途を辿る。而して、699万9500個の卵胞が発育を停止して閉鎖し、消失する。卵胞を消耗し尽くせば閉経状態。卵胞の発育や閉鎖、排卵後の黄体形成に伴う女性ホルモン産生は不可能となり、老化現象の奈落へ一瀉千里。

理に適ったanti-aging法と首肯できるものに卵の新生(neo-oogenesis)がある。出生後の卵巣で最早、卵が新生する事はない。之がZuckerman(1951)以来の生殖医学の教条。が、ハーバード大学やテネシー大学の俊英たちが卵巣内や骨髄中に、卵へ分化可能な胚性幹細胞(germline stem cell)を発見。今世紀になって成果を矢継早に報告し始めた。女性にも生涯、卵を作る能力が潜在している。のみならず胎児期にのみ機能していた筈の減数分裂誘発物質も証明されている。これで、成人になって産生された卵も受精可能である事が示唆される。閉経や骨粗鬆症が昔話になる日も近いかも知れぬ。



お元気ですが!!

毎日の歯磨きについて

歯科口腔外科 医員 西田 敬 司

歯磨きは毎日きちんとしているのに、それでも歯槽膿漏（歯周病）になりました…。

歯周病とは、歯を支える歯茎や骨などに炎症（主に赤くなる、腫れる、痛むなど）が起きる病気です。

初期症状がほとんどないため、気づいた時には歯を支える骨が溶けて、さらに進行すると歯がグラグラし、最後には抜けてしまいます。

また歯周病菌やその毒素、炎症を引き起こす物質が歯周ポケット内の血管から侵入し、全身に回っていき、体のいろんな臓器に入り病気の引き金になっていることが最近の研究で分かってきました。

さて、歯周病の直接の原因は、細菌の塊である歯垢ですが、日本人の約96%の人は、ほぼ毎日歯磨きを行っています。しかしながら、40歳代以降では約60%が中等度以上の歯周病にかかっています。

歯磨きはちゃんとしているのになぜ歯周病になってしまうのでしょうか？

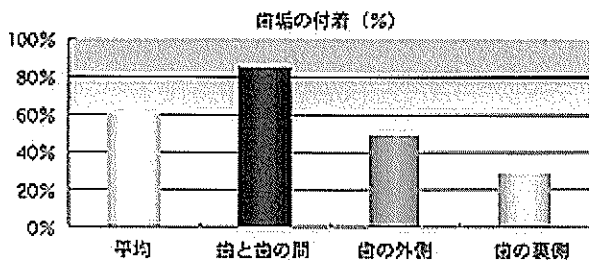
話は簡単です。

「磨いているけど結局磨けていない」のです。

試しにご飯を食べた後のお皿を洗うとき、目をつぶって洗ってみて下さい。

なかなかきれいにならないと思います。

それと同じように、私たちが歯を磨くとき自分の口の中を直接見ることは出来ませんし、もし鏡で見たとしても、なかなか良く見えません。



上の図は「どれぐらい歯磨きが出来ているのか？」を調査したのですが、平均して約60%の歯の面に歯垢が残っていました。

それを「どの部分に歯垢が残っているか？」歯の場

所ごとに見ていくと、歯周病の出発点となる歯と歯の間には85%の歯垢が残っていました。

合格ラインが20%以下ということからすると、いかに歯磨きというものが難しいか分かります。

では、どのような歯磨きをすれば歯垢を確実に除去し、歯周病を予防できるのでしょうか？

一般的に言われている正しい歯磨きの仕方とは？

- ◎歯の1本1本を確実に磨く。
- ◎歯ブラシの毛先部分を歯、または歯と歯肉の境目に直角（90度）に軽くあて、力を入れすぎず、小刻みに振動させるように磨く。
- ◎横だけでなく上下にも歯ブラシを動かし、歯ブラシも横向きだけでなく、縦に持って縦向きにも磨く。
- ◎毛先が開いた歯ブラシでは歯磨きの効果が激減するので早めに交換する。

ただし、歯磨きだけで歯垢を完全に除去する事は実は大変で、どうしても歯磨きだけでは歯と歯の間などに付着した歯垢を完全に除去できていない場合が多いので、『歯間ブラシ・デンタルフロス』などの補助用具を使用することも必要となります。

歯磨きはいつ行う？

可能であれば毎食後に歯磨きをする事が理想ですが、実際問題それは難しいと思いますので、最低でも朝食後と夜寝る前の2回は時間をかけて歯磨きをしたいものです。

また食後は唾液が多く分泌され、唾液が多く分泌されているときは細菌を洗い流してくれますし、食後すぐに歯磨きを行うのではなく、できれば食後30分ほど経過してから歯磨きを行うのが理想かもしれません。実際には歯、歯の周りに付着した歯垢を完全に除去できていない場合が多く、歯垢を除去できず時間が経過するといずれ歯磨きでは除去できない歯石となり、歯石は細菌の格好の棲家になってしまいますので、できれば2,3ヶ月に1回、最低でも半年に1度は歯科医院にて定期健診を受け、正しく歯磨きが出来ているか？歯石は付着していないか？をチェックしてもらう事が非常に大切だと思います。



栄養部だより

済生会日田病院
栄養部

第5回 夏バテを予防しよう

栄養士 小幡 梓

夏は連日30度を越える気温が続きます。夏の暑さのために食欲が極度に減退したり、また冷たい水分の取りすぎによる体調不良などの症状の総称を「夏バテ」といいます。現代では、「夏バテ」も精神的なストレスとみなされます。日本の夏は、もともと高温多湿で熱帯地方とあまり差がありません。気温が高くなると人間の体が暑さに対応して、体内の体温調節機能が働きます。その時に体が気温の急激な変化についていけなくなると、自律神経の調節機能が低下します。自律神経の調節機能が低下すると、体のだるさを感じたり、疲労感、食欲が減退したり、イライラ感があり、寝不足になることもあります。

夏バテを予防するには、バランスの良い食生活を心がけて「食べること」が一番です。

夏のスタミナ切れは、ビタミンB群不足が原因とされています。ビタミンB群をよく摂取して、体内に疲労物質をためない体質作りにつとめましょう。

ビタミンB群が豊富に含まれる食品は、うなぎ、豚肉、鯛、ブリ、大豆、モロヘイヤ、玄米、ほうれん草、ごまなどです。また、ニンニク、ニラ、ネギ、玉ネギなどは、ビタミンB群の吸収力を高めるために効果的な物質、アリシンを多く含んでいます。いずれも適度にバランスよく摂取しましょう。夏バテに効果抜群の夏野菜の代表を紹介します。

トマト 「トマトが赤くなれば医者が青くなる」との格言があるほどのすぐれもの。ビタミンCを100g中20mg含有、野菜の中でも飛び抜けて栄養価が高いといわれており、血圧を下げる、ストレスへの抵抗力を増す、胃のもたれの改善、頭がシャキッとすする、などの効果が期待できます。

きゅうり 水分が96%を占めており、体内に生じた余分な熱を冷まし、調節してくれます。スープに入れたり、炒めたりして、熱を通して食べると利尿効果を発揮しやすいといわれています。

枝豆 大豆の赤ちゃん。タンパク質、カルシウムのほか大豆にはないビタミンCやAも含まれます。過剰な熱エネルギーを冷まし、体内にたまった余分な水分を排泄する作用があるといわれています。

バランスの良い食生活を心がけ、夏バテを予防しましょう。



はじめまして

ドクター紹介

- ①氏名 ②担当診療科
- ③趣味・モットー ④私の健康法
- ⑤患者さんへ一言



- たけ ぐち まさ ひろ
- ① 武口 真 広 (H24.7.1着任)
 - ② 小児科
 - ③ いい意味で「適当」を目指します。
 - ④ よく食べ、よく眠ることです。あと

は時々テニスやランニングをします。

- ⑤ 初めまして。大分大学医学部小児科から岡成先生に代わり派遣された武口真広と申します。よろしくお願いいたします。



- やま した まさる
- ① 山下 勝 (H24.7.1着任)
 - ② 整形外科
 - ③ 趣味はテニスです。モットーは「THERE IS A WILL. THERE IS A WAY.」

- ④ 時々しているテニスとその後のビール。他は子供と遊ぶ事です。
- ⑤ 着任したばかりで、病院にも慣れていませんが、ガンバっていきますので、よろしくお願いいたします。

【8月・9月の巡回診療日程のお知らせ】

地区名	診 療 日	場 所	時 間
東羽田高花	8月 7日(火)・28日(火)、9月 11日(火)・25日(火)	高花公民館	1:45~3:15
古 後	8月 21日(火)、9月 18日(火)	古後生活改善センター	1:45~3:15

※身体のごことでお悩みの方は、お気軽にお出ください。
 *健康保険証、医療受給者証（または高齢受給者証）を持参してください。
 *病院の窓口で現金をお支払いいただくのと同様に有料です。

済生会日田病院の「理念」と「基本方針」

理念 「済生」の心を受け継ぎ、医療と福祉の充実・発展を通して、安心して暮らせる地域社会の実現に貢献します。

- 基本方針**
1. 生活困窮者支援事業を推進します。
 2. 信頼される救急医療体制を構築します。
 3. 関係機関との連携を図り、高度医療を提供します。
 4. 職員の協調と信頼によって、チーム医療の充実を図り、患者本位の医療を実践します。
 5. 中核病院として、地域の医療水準の向上に努めます。
 6. 総合的な医療の質の管理を行い、健全経営を目指します。

患者の権利と義務

1. 最善で安全な医療を平等に受ける権利があります。
2. 個人として、その人格や価値観が尊重される権利があります。
3. 自己の病気や治療について、説明を受ける権利があります。
4. 自ら治療方法を選択する権利、また自ら治療を拒否する権利があります。
5. 治療に当たり症状を正確に告知する義務があります。
6. 医師の指示に従い、病院の規則を遵守する義務があります。
7. 診療費を支払う義務があります。