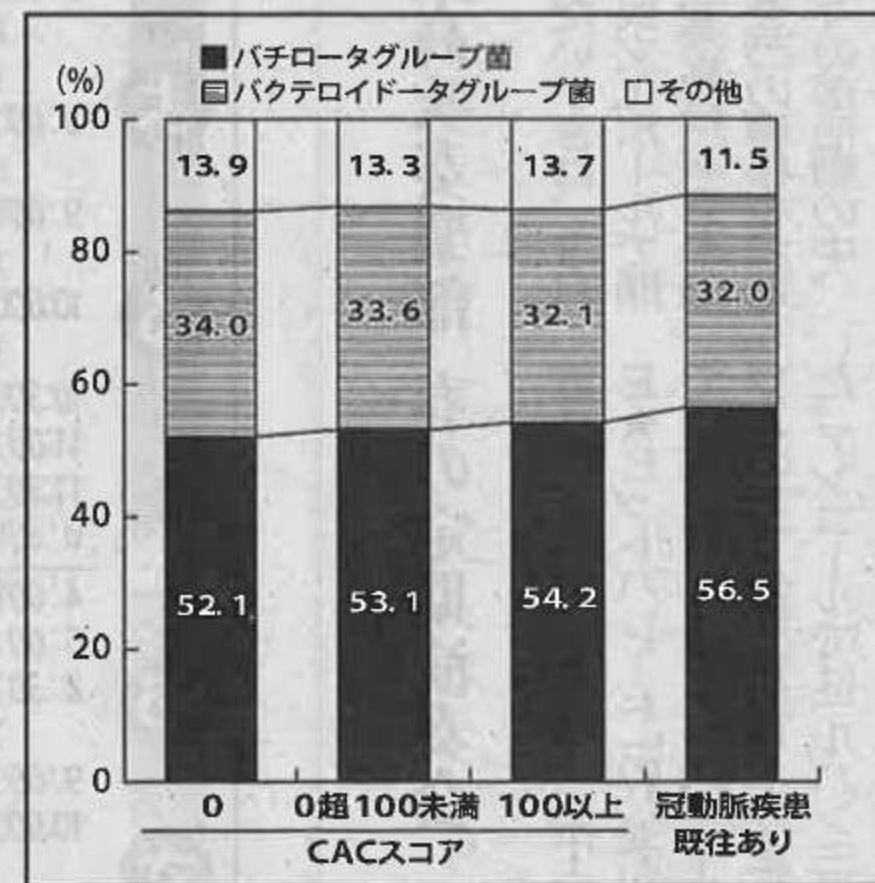


Motto かちまい

腸内細菌動脈硬化と関連

腸内細菌は、健康に良い働きをするものもあれば、さまざまな病気の発症に関与することもある。心臓周囲の動脈(冠動脈)の動脈硬化によって起こる冠動脈疾患では、発症前から、動脈硬化が進むにつれて一部の腸内細菌の割合が変化することが分かった。研究を行った滋賀医科大学NCD疫学研究センター(大津市)の岡見雪子特任助教に聞いた。



種類と割合を分析
 岡見助教らは、滋賀県草津市に住む男性663人(46〜83歳)を対象に、心筋梗塞、狭心症などの冠動脈疾患にかかったことがあるか調査し、CT画像から冠動脈の動脈硬化指標である「冠動脈石灰化(CAC)スコア」を算出。それと共に便に含まれる腸内細菌の種類と割合を分析した。

CACスコア別のグループ菌の割合
 分析の結果、CACスコアが高い、つまり動脈硬化が進んでいる人ほど「バチロータ」というグループの菌の割合が高く、「バクテロイド」というグループ菌の割合は低かった。CACスコアが高い人ほど、バクテロイドグループ菌に対するバチロータグループ菌の構成比率も高く、これは肥満や糖尿病の患者でも同様の傾向が知られている。冠動脈疾患既往「あり」の人で最も高くなることも分かった。

冠動脈疾患発症前から菌の割合変化

「バチロータグループ菌の一種「ラクトバチルス菌」の割合は、CACスコアが高い人ほど高い傾向が見られ、特に冠動脈疾患既往「あり」の人で高かった。

冠動脈疾患の発症前に「腸内細菌の変化をマーカー(目印)として、冠動脈疾患の高リスク群を見つけ、予防策を探る可能性が示されました。」

その上で、岡見助教は「ラクトバチルス菌には、乳酸菌としてヨーグルトや発酵食品に用いられる、いわゆる『善玉菌』が含まれますが、今回の結果から全てのラクトバチルス菌が『善玉菌』ではない可能性も示されました」と話している。

滋賀医科大学NCD疫学研究センターの所在地 〒520-2192 大津市瀬田月輪町 電話077(548)2476

いぼ痔(じ)、痔核)や切れ痔(裂肛)などの名残として、腫れが引いた後に皮膚の余剰部分がたるとなる「肛門皮垂(ひずい)」。スキントグとも呼ばれ、若い女性などがその見た目を気にして手術を求めるところがあるという。寺田病院(東京都足立区)の寺田俊明院長は「安易に治療をするべきではありません。しっかりと鑑別を鳴らしてほしい。」

肛門皮垂

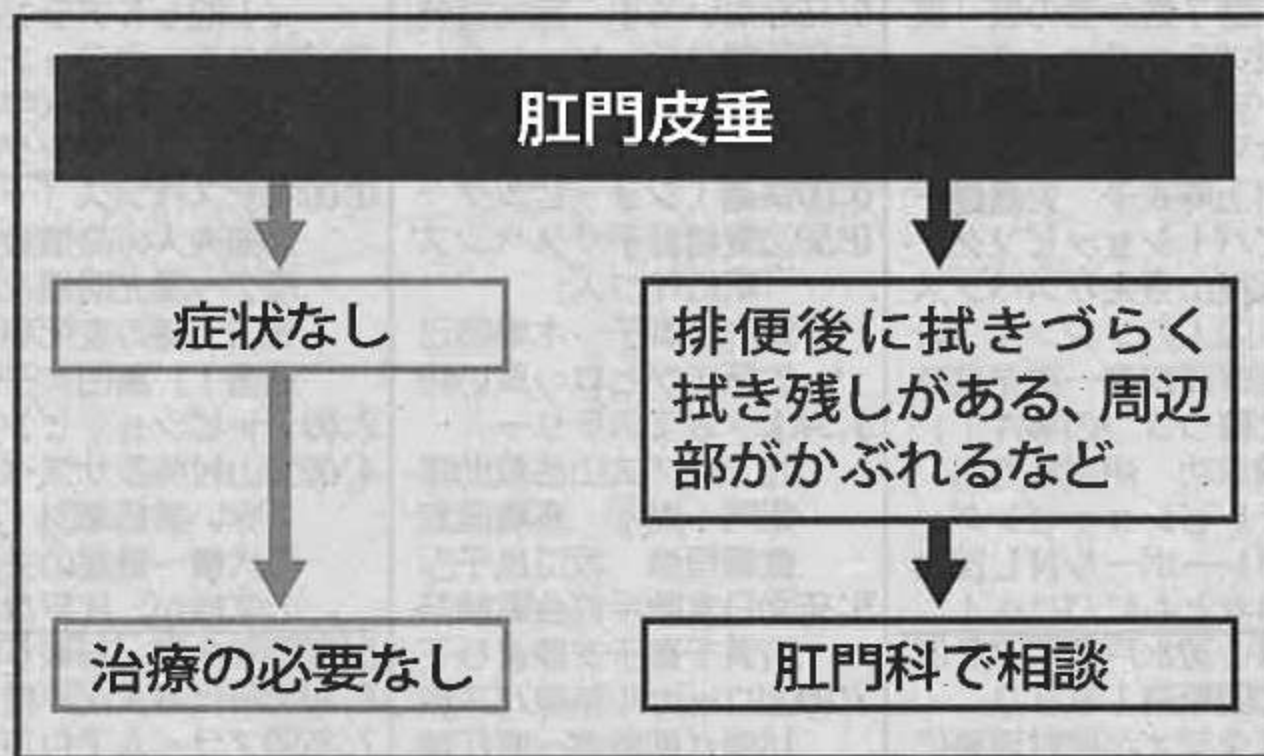
トでおなかや太もも周りの皮膚がたるんだ状態をイメージすると分かりやすい。「肛門皮垂自体は病気でありません。人は生まれながらずと排便を繰り返してからの部分で外痔核です。ですから、症状の有無にかかわらずほとんどの人は支障があれば受診

痔核を持っており、目立った症状さえなければ特に治療をする必要はないのでうべきでしょう」

しかし、生活に支障を来すほどの症状があれば話は別だ。皮垂が大きく排便後にお尻が拭きづらかったり拭き残しがあつたり、皮垂周辺部がかぶれたりするならば、迷わず肛門科を受診したい。だが、根治手術を行うつても、排便をする以上、新たに痔ができてやがて皮垂になる可能性は十分にあるという。

病気ではない
 便秘や出産でいきんだり、下痢を繰り返したりすることで肛門の静脈に強い負荷がかかるといぼ痔や切れ痔になりやすい。「いぼ痔の場合、肛門と直腸の境目にある歯状線(しじょうせん)より直腸側にできるのが内痔核、肛門側にできるのが外痔核。歯状線より直腸側は知覚神経がなく痛みを感じにくい一方、肛門側は痛みを感じやすいのが特徴です」。いぼ痔による肛門皮垂は、外痔核の腫れが引いた後、その部分の皮膚がたるんだ状態を指す。急激なダイエット

安易な手術に「待った」



(寺田俊明院長への取材を基に作成)

症状がなければ治療の必要なし

「症状がないケースでは、治療は自由診療で行われます。再び痔になれば、手術を繰り返すことにもなりかねません。赤ちゃんの頃のようなしわや皮垂のない肛門には戻れません。皮垂は生きてきた『年輪』のようなもの。安易に治療を行うことはやめましょう」と、寺田院長は注意を呼び掛けている。

寺田病院の所在地 〒123-0873 東京都足立区扇1の20の12 電話0120(77)0874

聴覚の衰えに注意

普段見ているテレビの音量を上げるようになってきたら、それは耳の衰えの始まりとされる。聴覚の低下は認知症やうつ状態の引き金にもなるが、補聴器の使用、毎日の食生活の見直しで老化を予防することができる。NPO法人日本食育協会(東京都渋谷区)元理事で管理栄養士、医学博士の本多京子さんに聞いた。

耳からの情報が脳刺激

年を取ると衰えるのが、視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚の五感。中でも聴覚が衰えると脳に入る情報量が減り、脳自体の動きも低下するので要注意だ。家族との会話が減ったり、人と会うのがおっくうになったり、それがうつ状態や引きこもり、認知症につながることもある。「聞こえ方に不便を感じたら、耳鼻咽喉科を受診してください」

必要に応じて補聴器を使うことも考えたい。近年は騒音がある場所でも会話聞き取れるなど、補聴器の機能が向上している。補聴器を使うと認知機能の低下を抑制するとの報告もある。

「会話が聞き取れなくなると、人との付き合いも薄くなりがちです。操作方法を覚えやすい年齢のうち補聴器を試してみるのもいいでしょう」と本多さんは助言する。

血管の老化防ぐ食事を

動脈硬化などの生活習慣病があると、脳の血流が悪くなり、聴覚の機能に影響を及ぼすとされる。「血管を若々しく保つには、食習慣に気を付けることが重要です」。特に血管を老化させる原因となる、塩・砂糖・油脂の取り過ぎに注意したいという。

ただし、この三つが味の決め手にもなり、減らすとおおいしく感じなくなるといふ人も多い。そのため本多さんは、必須脂肪酸であるエイコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)が豊富な青魚を黒酢で煮る、プロコリンとツナをあえるなどの調理法で、塩、砂糖、油脂の取り過ぎを抑える工夫や、サラダのトッピングにアーモンドなどを散らし、パリパリした音で脳に刺激を与え、よくかみ、食べ過ぎを防ぐなど工夫するよう勧める。

補聴器、食習慣改善で認知症予防



耳が衰えると情報量が減る

署名記事以外はメディアカルトリビューン=時事