

Calendar
**診療予定
カレンダー**

受付時間	日	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:00 (初診受付: 11:30 まで / 日曜のみ 11:00 まで)	☺	☺	☺		☺	☺	
午後 2:30 ~ 6:30 ※日曜のみ 3:00 ~ 6:30 (初診受付: 6:00 まで / 日曜のみ 5:00 まで)	☺	☺	☺		☺	☺	

☺ 木曜午後の診療担当は、高柴賢一郎先生になります。その他の時間帯は全て平院長が担当します。


1月 2014年

日	月	火	水	木	金	土
			1 休診	2 休診	3 休診	4 休診
5 全日	6 全日	7 全日	8 休診	9 全日	10 全日	11 休診
12 全日	13 休診	14 休診	15 休診	16 全日	17 全日	18 休診
19 全日	20 全日	21 全日	22 休診	23 全日	24 全日	25 休診
26 全日	27 全日	28 全日	29 休診	30 全日	31 全日	

★ 5日(日)より通常診療開始いたします。

★ 13日(月)~15日(水)は3連休になりますので、お薬等の不足やお間違いにご注意ください。


2月 2014年

日	月	火	水	木	金	土
						1 休診
2 全日	3 全日	4 全日	5 休診	6 全日	7 全日	8 休診
9 全日	10 全日	11 休診	12 休診	13 全日	14 全日	15 休診
16 全日	17 全日	18 全日	19 休診	20 全日	21 全日	22 休診
23 全日	24 全日	25 全日	26 休診	27 全日	28 全日	

★ 11日(火)~12日(水)は2連休になりますので、お薬等の不足やお間違いにご注意ください。

当院サイトにも情報を掲載しています。
 どうぞご利用ください。


<http://www.azusawaseikei.com>

〒174-0051
 東京都板橋区小豆沢2丁目36-13
 マツエククリニックビル 5F・6F
 TEL: 03-5916-4970 FAX: 03-5916-4977

あずさわ通信 第54号 [2014.01.01 発行]
 あずさわ おもてなしの医療
小豆沢整形外科
 発行元:



あずさわ通信
 2014年 1月1日 発行 第 **54** 号
 あずさわ 小豆沢整形外科 おもてなしの医療

 **明けまして、おめでとうございます。**

「骨を強くしたいひと」「はい (^^)/ (^^)/ (^^)/ (^^)/」

骨粗鬆症の方に、大事なお知らせです

骨粗鬆症は骨が弱くなり、骨折や腰痛などで寝たきりの原因ともなる怖い病気。我が国では骨粗鬆症に該当する人は 1,100 万人と言われ、整形外科を中心としてより良い治療法が探求されています。骨は白く固く石のように見えますが、中には生きた細胞がたくさん住んでいて、常に作り直されています。骨を手入れしている細胞は主に次の3種類です。

- ① **骨芽細胞** (こつがさいぼう) … 骨を新しく作る
- ② **骨細胞** (こつさいぼう) … 骨を維持する
- ③ **破骨細胞** (はこつさいぼう) … 古い骨を溶かして穴を掘る

これらの細胞がバランス良く働くことで骨はいつも新鮮さと強さを維持できるのですが、骨粗鬆症では骨芽細胞よりも**破骨細胞**の働きが過剰になっています。作る細胞より溶かす細胞が盛んなので骨組織がどんどん減り、スカスカになっていくのです。

破骨細胞の働きを抑える薬として、1990 年からビスフォスフォネート (BP) 製剤という種類の薬剤が現れ、今では BP 剤が骨粗鬆症治療の主流となっています。具体的な薬剤名としては、「リカルボン」、「ボナロン」、「アクトネル」、「ベネット」などが BP 剤に該当します。

BP 剤は理論的には効くはずですが、中には数年間内服を続けてもどうも効果がハッキリしない、骨密度が上がらない、という患者さんを時々見かけます。なぜでしょうか？

これは効きます！強力な新薬登場

実はその後の研究で、進行した骨粗鬆症では**骨芽細胞**の働きが非常に弱っていることが解ってきました。**破骨細胞**を抑制しても、骨を作る細胞が元気ないのでは骨は増えないのです。この問題を解決する新薬が 2011 年、日本から登場しました。新薬の名は「**テリボン**」。**骨芽細胞**を強力に活性化して骨組織を増やします。骨量を増やして硬くするだけでなく、骨に粘り強さを与え骨折しにくい骨を作る優れた薬です。**テリボン**は**週1回の皮下注射**。内服薬よりも速く骨を強化し、進行した骨粗鬆症にも明らかな効果を発揮します。当院でも既に多くの患者さんが**テリボン**で治療を受けられ、良い効果を上げています。

今までの飲み薬では腰痛が治らなかった方や、薬を飲むのが苦手な方には特にお勧めです。痛くて動けないじゃ損損！速く効く薬で治療して、旅行に行ったり、お孫さんと遊んだりして、楽しい時間を過ごしましょう！

テリボンの治療については診察室でお気軽にご相談下さい。



幸せだと感じているあなた。でもその内容は？

「あなたは今幸せですか？」

と問われて、あずさ通信読者の方には、「非常に幸せ」・「幸せ」・「まあまあ幸せ」、のいずれかに含まれていると思います。ですが、「なぜ幸せなの?」「何に幸せを感じているの?」と問われたら、どうですか? あなたの幸せの理由、幸せの内容、は何ですか?

2014年年頭に際して、幸せの中身について掘り下げてみたいと思います。

「あなたの幸せは、どちらの種類?」

哲学者や心理学者たちは、幸せには質の違う2種類があると言います。1つは、好きな事を楽しくやって欲求を満足できている時に感じる幸せこれを「**快楽追求型の幸福**」と呼びます。もう1つは、向上心・使命感・目的意識を持ち、人生に生きがいを感じている時の幸福感です。「**生きがい追求型の幸福**」です。「どっちだって、自分が幸福を感じていれば良いじゃないか!」という声が聞こえてきそうですが、道徳的な話ではありません。

快楽追求でも生き甲斐追求でも、どちらも幸せに大差ないのですが、実は本人が意識的には気付かない2種の幸せの差を身体はハッキリと区別して全く違う反応をしている、ということが解ったのです。

ストレスによる身体への影響

過去の研究によって、ヒトは嫌なストレスを受けるとある種の遺伝子群が活性化したり、減少したりすることが知られていました。ストレスに長く晒されるほど炎症を助長する遺伝子の活動が盛んになり、逆にウィルスなどに対抗する免疫系の遺伝子群の活動が抑制されるのです。

「炎症」とは具体的には、痛み、腫れ、発熱などの症状として現れます。炎症を起こす部位によって病名は様々ですが、関節に炎症を起こせばリウマチ、気管支であれば喘息、皮膚であればアトピー、腸であれば過敏性腸炎や潰瘍性大腸炎、肝臓であればストレス性肝炎などがあります。

ここで知識の確認のため遺伝子の意味について簡単に説明します。人は60兆個の細胞の1つ1つに核を持ち、その中のDNAに膨大な遺伝情報が書き込まれて、コンパクトに収納されています。DNAはたったの4つの文字で書かれていますがその文字が幾つか集まって特定のアミノ酸を作り出す遺伝情報となります。アルファベットが何十個か並んで1つの意味を持つ短文を作っているようなものです。この一文に相当する情報を遺伝子と呼びます。



2種類の幸福、影響は正反対

アメリカ・カリフォルニア大学ロサンゼルス校 (UCLA) と、ノースカロライナ大学の共同研究チームは2013年、[**快楽追求型**]と[**生きがい追求型**]の、どちらのタイプの幸せを感じているかによって、身体中の細胞で活性化される遺伝子群に明確な違いがあることを報告しました (Proceeding of the National Academy of Science of the USA)。その結果は驚くべきものでした。何と、▼**快楽追求型**幸せの人は、ストレスを感じた時と同様の遺伝子発現傾向を示したのに対し、△**生きがい追求型**幸せの人は、それとは真逆の遺伝子発現を示したのです。

つまりこういうことです。

快楽追求型の人では、身体は無意識に何か不快なストレスを感じているのです。心の深い部分で「自分はこのままでいいのだろうか?」「なにか違うんじゃないか?」というような不安や恐怖を感じているのかもしれません。意識では気付かなくても身体は誤魔化せないのです。それが、遺伝子レベルのストレス反応を引き起こし、炎症を助長し、免疫力を低下させる可能性があるのです。

急成長した企業経営者や、急に有名になったタレントが病気で急死したりすることがあります。お金や名声、今の刹那的な華やかな生活にばかり幸せを求め過ぎると、身体は大きなストレスを感じて、自己破壊してしまうのでしょうか。

逆に**生きがい追求型**の人は、超多忙でも不思議と疲れも見せずに活躍し、比較的健康長寿を保つ人が多いように感じます。一流の芸術家や学者などにその例をみます。「天から生かされている」「自分は〇〇の使命を果たすために生きている」と感じているような人々でしょうか。

生きがい、はどこにある?

悪どいことで金儲けしたり、暴飲暴食やギャンブルでその場限りの享楽に耽ったり、華美な贅沢品にお金を使ったりするのは「**快楽追求型**」。身体は強いストレスを晒され、健康を害するでしょう。健康のためにも「**生きがい追求型**」の幸せを選んだ方が良さそうです。

けれど、「生きがい」のために、何も「全人類の平和と繁栄に貢献するのだ!」などという高邁な目標を立てる必要はありません。身近な所に生きがいはあるのです。

家族を養うために真面目に仕事を頑張ること、好きな人のために料理を作ってあげること、出会う人に喜んでもらうこと。こういうことの積み重ねが、立派な「**生きがい追求型**」の幸せに繋がるのではないのでしょうか?

