

緑の屋根の時計台

第24号 平成20年1月20日発行



健康長寿 第四回

健康寿命を延ばすには三つの方法があります。第一の方法である病気を予防する事については前回までにお話をしました(脳血管障害、大腿骨頸部骨折、肺炎について)。次回からは第二の方法である老化のスピードを遅らす事について述べてみます。今月は面白い記事が医学系ニュースに掲載していたので紹介いたします。

四つの習慣で十四年長生き 英の二万人調査で判明

【二〇〇八年一月九日 共同通信社】

【ワシントン八日共同】たばこを吸わず、飲酒はほどほど、野菜と果物を十分に取り、適度な運動をする人は、そうした習慣のない人よりも十四年長く生きられるとの調査結果を、英ケンブリッジ大の研究チームが米医学誌に一月八日に発表しました。どれも健康に良いとされる生活習慣ですが、具体的な効果を報告した事で意義があります。チームは、英南東部の四十五〜七十九歳の健康な住民約二十万人を対象に、一九九三年から九七年にかけて健康調査を実施し二〇〇六年までの死亡率と生活習慣との関係を解析しました。その結果

- (一) 喫煙しない
- (二) 飲酒はワインなら一週間にグラス十四杯まで
- (三) 一日に最低こぶし五分程度の野菜、果物を取る
- (四) 一日三十分ほどの軽い運動をする

以上の習慣がある人は、四つともない人より、同年齢で病気になる死亡率が四分の一と低く、十四年分の長寿に相当することが分かりました。習慣と最も関連するのは心臓や血管など循環器系の病気でした。チームは「ちよつとした良い習慣の組み合わせが、長生きにつながる」としています。

健康寿命を延ばす方法は難しい事ではなく、昔から言われてきた悪い習慣をやめて良い生活習慣をいかにうまく取り入れて継続するかどうかということに尽きるかもしれません。



お知らせ

1) 2月の休診案内

2月23日(土) 午後は院長出張のために休診です。

出張先：日本心臓病学会教育セミナー「大阪国際会議場」

2) 第2回糖尿病教室のお知らせ

4月5日(土) 17時～ 総合会館2階 調理実習室

内容は(運動療法についての勉強会) + 調理実習による食事指導(おいしくてカロリーの少ないお祭り用の料理) 会費1人800円。先着20名様程

3) ホームページのお知らせ

毎月、医院のホームページの更新をしており、創刊号からの「緑の屋根の時計台」がホームページから閲覧できます。また、医院の休診日のお知らせも載っています。一度ご覧ください。

<http://www.ejiri-clinic.info>

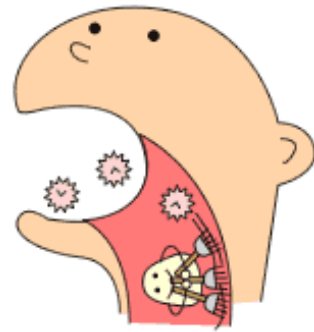


ちょっと気になる

インフルエンザと異常行動についてのお話

毎年、この季節になるとインフルエンザが流行ってきます。昨年からはインフルエンザと小児の異常行動との関係がいろいろと話題になりました。今回はインフルエンザと異常行動についての最新のニュースを取り上げてみました。

①タミフル服用と異常行動発現との因果関係を確認するために国が実施した調査の一つ、インフルエンザ罹患に伴う異常行動研究（主任研究者：国立感染症研究所感染症情報センター長・岡部信彦氏）の結果が昨年十二月十六日に発表されました。調査では、（一）突然走り出した、（二）飛び降りた（三）その他、予期できない行動を起こした百三十七例で調べたところ、八十二人（六十％）がタミフル（一般名：リン酸オセルタミビル）を使用していました。五十二人（三十八％）は使用していませんでした。つまり、**異常行動を起こしたインフルエンザ患者の六割がタミフルを使用していたことが分かった一方で、四割は、タミフル不使用でも重度の異常行動を起こしていることが分かったこと**になります。



（三名は詳細不明のために除外。）

②厚生労働省の「インフルエンザに伴う随伴症状の発現状況に関する調査研究」研究班が昨年十二月二十五日、約一万人のインフルエンザ患者を対象とした調査の解析結果を報告しました。結果は、**タミフル服用群の方が異常行動を起こすリスクが低いことを示すものでした**。タミフルの服用と異常行動の因果関係を明らかにする研究は現在、厚生労働省の「インフルエンザに伴う随伴症状の発現状況に関する調査研究」研究班によって進められています。約一万人のインフルエンザ患者を対象とした調査の解析によって、今年三月末には一定の結論が得られる見込みです。

③インフルエンザに伴う異常行動の発現は、**タミフル使用例の場合、十代と十歳未満に集中しており、約七割が男子でした**。また、インフルエンザ発症から異常行動発現までの時間に着目すると、**約八割は〇～一病日に発生していました**。一方、服用開始から異常行動発現までの時間は、**六時間から十二時間以内にピークがあることも明らかにになりました**。

日本では七年前から抗インフルエンザ薬が使用できるようになりました。この薬は、インフルエンザウイルスの増殖を抑えるので薬の使用が早ければ早いほど効果があります。しかし、異常行動との関連が指



摘され最近では慎重な使用が求められています。最新の情報でもタミフルと異常行動との因果関係ははっきりしませんが、異常行動は発熱などの症状が出てから四十八時間以内に出やすい事から**発熱初日、二日目はお子様を一人にしないように注意してください**。また高熱が出てまもなくけいれんや意味不明な言動が見られたら、インフルエンザ脳症をおこしている可能性があります。

少しでも様子がおかしいと思ったら、夜間でも休日でも大至急医療機関を受診してください。（日本では年間百～二百例、小児数万人に一人の頻度です。）



江尻内科循環器科クリニック

飛騨市古川町上気多631-1

Tel 0577-74-0041 Fax 0577-74-0057

診療時間 (月～土)午前 8:30～12:00 午後 3:30～6:30

水曜午後休診、土曜午後は 1:30～4:00

<http://www.ejiri-clinic.info>

