

●はなせ診療所そよ風だより No.51

2014年12月 内科 吉澤泰介

◎一気に冷え込み師走となりました。また厳しい花背の冬の到来です。かぜ、インフルエンザに気を付け、乗り切っていきましょう。

◎肥満太りすぎのお話

脂肪太りすぎは近年、死の四重奏、メタボリック症候群などと言われ、脳卒中や、心筋梗塞、糖尿病、脂質異常症(コレステロールが多い)、高血圧、脂肪肝(肝臓に脂肪がつく)になったり、睡眠時無呼吸症(日中うとうとしたり、夜間いびきをかく、突然息が苦しくなり目を覚ます)など突然死したりします。

脂肪は、皮下脂肪と内臓脂肪の2つに分けられ、取りすぎた糖分は、まず皮下脂肪として蓄えられます。糖質が取れない時、例えば深夜寝てる時や日中空腹時などは、肝臓で、エネルギー源を糖の代わりに、ケトン体という物質に姿を変えて作り、血の中に送り込み、各臓器、筋肉や脂肪で使われます。

農耕を知る以前の、狩猟に明け暮れた、私たちのご先祖さんたちは、小動物、肉、魚介類、野草、野菜、キノコ、海藻、昆虫、木の実などタンパク質、脂肪が中心の生活をおくり、肥満とは無縁で、中でも、ごくたまに出会う糖分は貴重品でした。

従来、脂肪の取りすぎが肥満になると信じられていましたが、最近、ケーキや、ごはんなどの糖分の取りすぎが、実は肥満の元凶だったことが、科学的に明らかにされました。脂肪は、細胞の膜やホルモンの材料となり、身体にはかかせません。

最近コレステロールの値が低い方がかえって、早死にすると科学的にデータから言われるようになって、一度心筋梗塞とかを起こした方の次におこさないための予防としての抗コレステロール薬(従来言われていた総コレステロール高値ではなく、悪玉コレステロールの存在が、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病の原因とされ、これを下げる薬)の投与基準や、まだ一度も心筋梗塞とかおこしてない方への投与基準の見直しがおきております。

◎漢方の西洋医学に勝る一例。胸痛に有効だった、葛根湯(かっこんとう)などメジャーな漢方と違い、超マイナーな漢方、当帰湯(とうきとう)について。

最近、西洋医学で精査してもなかなか診断がつかず困っていた時、この当帰湯を、ふたりの患者さんへ使ったところ、何年来胸苦しいと言っていたのが、ぴたっと嘘のように消失しました。一般的には、腸閉塞などで有名な大建中湯(だいけんちゅうとう)を弱めた、おなかが張って、ガスが良く出るか患者さんに使いますが、これらの患者さんはおなかの張りはなく、冷えが共通するサインでした。漢方の西洋医学に勝る一例だと思いました。

◎漢方の西洋医学に勝る一例。

逆子の出産の2か月前から漢方の当帰芍薬散(とうきしゃくやくさん)を服用させたところ、産婦人科の医師から、逆子でこれ程出血の少ない出産は珍しいと言われました。当帰芍薬散には西洋医学にない血の流れをスムーズに流す作用があります。