

平成20年7月学術講習会

(社) 日本鍼灸師会

厚生労働省後援 通算 679 回

(社) 東京都鍼灸師会

主催

(2008.7.27)

..... 演題および講師

生活習慣病

I. 「アンチエイジング医学」

—科学的根拠に基づく抗加齢医学の実践—

順天堂大学医学部大学院 医学研究科 加齢制御医学講座 教授 白澤 卓二

プライマリ・ケア鍼灸編

II. 「筋・骨格系の症状？もしかして！」

—PERTII 糖尿病を中心として—

東京衛生学園 臨床教育専攻科 講師 小川 卓良

「アンチエイジング医学」

—科学的根拠に基づく抗加齢医学の実践—

白澤 卓二

2003年の日本人の平均寿命は女性が85才、男性が78才で、日本は世界一の長寿国、人生80才時代に突入した。20世紀には平均寿命が50才から80才へと30才も飛躍的に延伸した。2001年にはヒトゲノムが解明、我々のゲノムには2万5千個の遺伝子があることが判明した。果たして我々の遺伝子の中に寿命を制御している遺伝子はあるのだろうか？講演では、ハーバード大学での長寿命をもたらす遺伝子の発見、機能が低下することにより早く老化してしまう遺伝病であるウエルナー症候群やハッチンソン病を紹介し、老化のプロセスを制御している遺伝子の最新の知見を紹介する。果たして長寿や老化を制御するこれらの遺伝子の研究により、我々は今よりも健康に高齢期を迎えることが出来るようになるのだろうか？また、基礎研究の分野から、研究者が寿命研究に使用しているエレガンス線虫やハツカネズミのデータを紹介する。これらのモデル動物は寿命が短いために、研究室レベルでは長寿の遺伝子改変動物を作製することに成功している。線虫やショウジョウバエを使った実験から、エネルギー代謝にかかわるインスリンシグナルが個体寿命を制御していることが判明したが、ヒト等の哺乳動物ではインスリンシグナルの異常で糖尿病が発症してしまうために、寿命は逆に短命になってしまう。

講演後半では健康寿命が遺伝素因ばかりでなく、環境要因にも大きく左右されることを解説する。環境要因の中でも、生活習慣病の予防に重要な要因として栄養と運動が寿命に及ぼす影響を取り上げる。カロリー制限により、動物の寿命が延びることが知られているが、果たしてどのような分子メカニズムでカロリー制限は寿命を延伸しているのだろうか？ウイスコンシン大学で15年前から始まった、アカゲザルを用いたカロリー制限の実験を紹介。カロリーを70%に制限されたアカゲザルは毛の色つやが若々しく、皮膚にも針がある。動きもよく、最近の調査からガンの発生率が低い事が分かった。しかし、疫学調査から高齢者の5%に低栄養状態の高齢者がある事が明らかとなっている。従って、間違えて極端なカロリー制限を行うと、高齢者は低栄養状態に陥る可能性があり注意を要する。最後に定期的な運動が我々の寿命に及ぼす影響に関する最近の知見を紹介する。介護予防の現場では、筋肉トレーニングによる寝たきり予防の効果が確認されつつある。実際の介護予防の実践やアンチエイジングの現状を紹介する。



順天堂大学医学部大学院 医学研究科 加齢制御医学講座 教授 白澤 卓二

「筋・骨格系の症状？もしかして！」

—PERT II 糖尿病を中心として—

小川 卓良

四年前は癌の鑑別法について、三年前は 21 世紀の三大疾患と私が注目している「癌」、「鬱病」、「糖尿病」の診断・鑑別から治療までの概略について、一昨年は癌を除いた悪性及び難治性疾患の鑑別法と、癌を含むそれらの疾患の対応について、昨年は筋骨格系（運動器疾患）とおぼしき症状、例えば腰痛や肩凝りが主訴で来院した患者の中にその病因が筋骨格系由来でない場合か症状の無い他の筋骨格系由来の場合の鑑別法や「気付き」についてお話しした。本年度は、筋骨格系とおぼしき症状で来院する患者で筋骨格系でない病態の内、内科系疾患特に昨今話題の糖尿病にスポットを当ててお話しをしたい。

腰痛や膝痛などの筋骨格系の症状は、胸痛・腹痛等に比べて内臓由来である場合は比較的少ない。しかし、近年西洋医学のプライマリケアの現場、或いは鍼灸臨床の現場で数多く見逃されてきている癌・鬱病・糖尿病が原因で筋骨格系疾患とおぼしき症状を呈する患者が非常に多いことが分かり、その鑑別は急務を要する。

特に最近の研究で分かったことであるが、日本においては糖尿病が急増しているものの健診や簡単な人間ドックでは糖尿病であるのかかわらず約 45% の人が糖尿病を見逃されており、患者さんはもちろん、筋骨格系疾患を診る整形外科医もそして健診に関わる或いはかかりつけの内科医でさえもその患者さんが糖尿病であることを見逃しており、鍼灸師も問診において確認できないので全く治療の際に考慮されない。

症例をまじえて、鍼灸師でもできる糖尿病の疑診・鑑別法や西洋医学における治療とその問題点及び鍼灸治療の効果、そして糖尿病における運動効果や食事療法、糖尿病や高脂血症と癌の関係、喫煙と糖尿病との関係、長寿県沖縄が何故日本で平均以下の寿命の県に没落したかなど近年のエビデンスを幾つか紹介しながら鍼灸臨床の現場で患者さんのモチベーションを高めるお話しをする。



東京衛生学園 臨床教育専攻科 講師 小川 卓良