

クリニック通信

はなみずき



- 特定健診は12月20日までです。
- お早めにお受けください。
- 10月からインフルエンザ予防接種が始まりました。肺炎球菌予防接種の公費負担制度が昨年までと変わります。詳しくは受



プラセボ効果について

痛みどめを飲むと痛みが薄らぎ楽になります。痛みどめだから痛みが取れるのは当たり前、と思われるでしょう。しかし、実は薬の効果は複雑です。

子供がけがをして泣いていると、お母さんが「痛い痛い、とんでいけ〜」という、急に子供がケロッとして泣き止むことがありますね。これは「小さい子供」だから「痛くなくなった」思い込むだけ、と考えますね。幼稚な暗示にすぎないのであろう、と。では、このようなことは大人には起きないことなのでしょうか？実はそうではありません。頭痛がひどい時、



また風邪でのどが痛いとき、痛みどめの薬を飲むとほんの数分でよくなってしまう場合があります。薬がとけて胃の中で吸収されて十分な効果が出てくるまである程度の時間が必要です。しかし、ものの数分で痛みが取れてしまうことは実際あるのです。手足のしびれの薬のビタミン剤は、末梢神経の修復に役立つと考えられていますが、それを飲み始めてすぐにしびれがとれてしまう患者さんもおられますね(神経の修復が短時間で起きるとは考えにくいことです)。

これらの薬の効果は「プラセボ効果」として知られているものです。効果が出るものと期待することによって症状がとれてしまうもので、いわゆる自己暗示と説明されてきました。最近では、この「プラセボ効果」のメカニズムが次第に明らかにされ、単なる自己暗示ではなく「良くなるという期待」が痛みを感じる脳内メカニズムに働きかけていることがわかってきました。これについてはまた続きを。

Dr. みわの一口コラム：ハケ岳山麓サイクリング



医師会の有酸素運動同好会に所属しています。皆様に運動しろとうるさい医師がメタボでは困る、自ら率先して運動しようという会です。という立派な名目がありますが、とにかく運動するのが楽しい人たちの集まりです。先日、同好会サイクリング部でハケ岳山麓をサイクリングしてきました。標高880mの小淵沢駅を出発し、清里をめざ

します。最高到達点は1480m。約600mを登っておりてきます。長くつらいのぼりですが、空気が爽やかで、とにかく景色が最高。雲一つない晴天のもと、ハケ岳がどんどん近づいてきます。最高点の公園から見渡せば、眼下にはたくさんの牛がのんびり草を食む広大な牧場・幾重にも重なる山並みの向こうに富士山が雄大にそびえたっています。この景色のためには辛いのぼりも怖い下りもなんのその。サイクリングは楽しいです。



脳梗塞から脳を守る:そのために (その10)

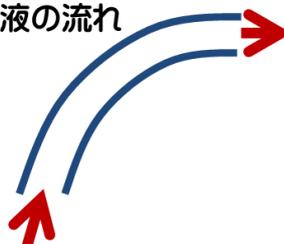
脳梗塞から脳を守る、このシリーズも今回で10回を数えました。これまで脳塞栓について述べてきましたが、今回からは脳梗塞の中で最も多いタイプ、**脳血栓**について述べたいと思います。

脳塞栓(のうそくせん)と脳血栓(のうけっせん)、どちらがうのでしょうか?「どちらも脳梗塞なんだから同じだろう」ではありません。その成り立ちが異なるので予防法がちがってきます。

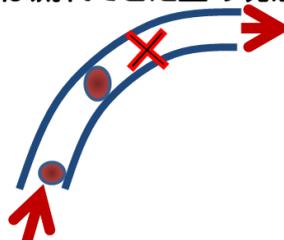
前回までに述べましたように、脳塞栓(特に心原性脳塞栓)では、心臓の中で血液が固まり、その塊が脳へ飛んで行って血管がつまるものです(右図中段)。一方で、脳血栓では、血管自体がぼろぼろになって、その結果血管の中で血が固まり血管がつまるのです(右図下段)。

ではなぜ血管がぼろぼろになるのか?これが**動脈硬化**なのです。したがって、**脳血栓を予防するには、動脈硬化を防ぐ**ことが大切になります。

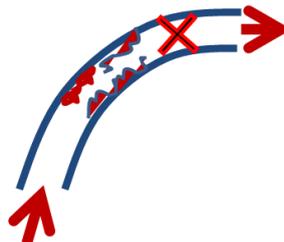
正常な血液の流れ



脳塞栓では流れてきた血の塊がつまる



脳血栓では脳の血管の中で血栓ができる



次回は**動脈硬化をどう防ぐか**、です。

☆ スタッフから ☆



ここ数年運動を全くしていません。学生の頃は陸上部。趣味でマリンスポーツをしていましたが、最近は体が冷えるので海はご法度。運動の必要性を感じながらも、食と酒に走る日々。楽な方へと進むうち、運動とは無縁の生活を送っていることに気づきました。患者さんから『ジョギングを始めた』『万歩計をつけている』『食事を変えた』という話を聞かされた時に、私もやろう!という気持ちになります。思うだけでなく実行。食べ物が美味しいこれからの季節。運動しながら体調管理をしていこうと、患者さんからやる気をもらいながら仕事をしています。(看護師 M.S.)

クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

ホームページもご覧下さい。

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

<http://www.miwaclinic.net>