

## クリニック通信

## はなみずき



- 12月28日から1月4日まで休診させていただきます。特定健診は12月20日までです。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。詳しくは受付にご確認ください。



## 続・プラセボ効果について

10月号では、プラセボ効果(プラシーボ効果と発音する方もいます)について述べました。これは、本来の薬の作用以外に、まるで自己暗示のような効果がでることです。「薬を飲む」という行動によって治療効果が上がることですね。例えば、痛みどめを飲むと痛みが薄らぎ楽になりますが、この効果の中にもプラセボ効果が混じっていると考えられています。

さまざまな研究から、このプラセボ効果の治療効果は相当なものであるということがわかっています。単なる気のせいではないのですね。

プラセボ効果は、くすりが効くであろうという「自己暗示」のようなものだから「思い込みの強い人」や「暗示にかかりやすい人」にだけ現れる、ということはありません。プラセボ効果は、年齢、性別、宗教、学歴など、さまざまな要因と関係なく一定の割合で生じ得ることも明らかになっています。いわゆる「病は気から」のメカニズムとって過言ではないでしょう。



さて、プラセボ効果がなぜ起こるかについてです。「薬を飲むと治るだろうか」という期待感が、脳の中でさまざまな化学反応を起こし、特にドーパミンという物質が動員されます。これが第一段階であることがわかっています。ドーパミンが増えると、様々な好ましい連鎖が発動されます。痛い場合には痛みを和らげ、気持ちが落ちこんでいる場合には元気がでます。ドーパミンこそが「病は気から」のもとになっている物質なのです。



## Dr. みわの一口コラム：不完全燃焼の初フルマラソン！

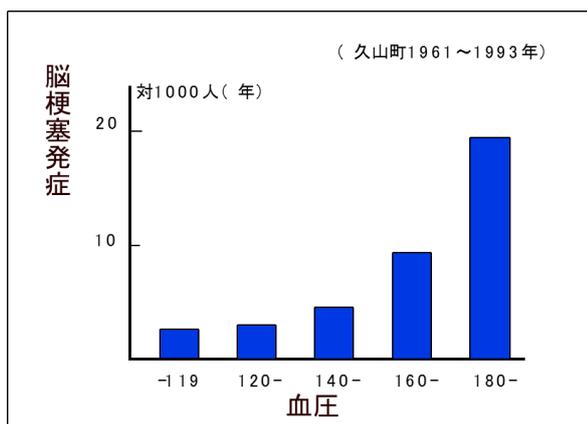
11月23日つくばマラソンで初フルマラソンに挑戦しました。結果は6時間2分(ネットタイム5時間53分)。制限時間6時間以内、できれば歩かず走り切りたいが目標でしたので完走の喜びより悔しさが残ります。紅葉のなか颯爽と走り出したのですが、25km過ぎから右膝の痛みで歩いては走るの繰り返し。いつの間にか交通規制も外れ、車道から歩道に上がって走る(歩く?)、交差点では信号待ち。棒のようになった脚にはこれがとてもこたえました。それでも最後の2km、必死の形相で何とか走り切りました。ゴール付近では、走り終えたランナーたちが大きな声で応援してくれましたが、走り終えた満足感のすぐ後に悔しさが湧き上がってきました。痛む足を引きずりながらの帰り道、次は必ず最後まで歩かず走るぞとリベンジを誓いました。



## 脳梗塞から脳を守る:そのために (その12)

**高血圧**、これが脳梗塞の最大の敵です。血圧が高ければ高いほど脳梗塞の発症は多くなります(下図)。高血圧はじわじわと全身の血管を痛めつけます。高血圧が持続すると脳だけでなく、心臓や腎臓などにも機能障害が出現します。

身体の中には、さまざまは太さの血管があります。大動脈はセンチメートル単位ですが、一方、毛細血管は顕微鏡で見てもよくわからないぐらいの細さのものです。脳の中には細い血管が網の目のように走っています。高血圧が持続する



と、細く弱い血管に負荷がかかるようになります。負荷がかかった血管は、それに対応して硬度をますますようになります。結果として、細い動脈の柔軟性がなくなります(これが**動脈硬化**です)。柔軟性がなくなると赤血球がうまく流れなくなり脳組織は酸素欠乏におちいってしまいます。

また、太い血管でも、高血圧によって血管に傷がつくと、そこにコレステロールが取り込まれたり血栓がついたりして血管壁がぶあつくなり動脈硬化(粥状硬化)が生じます。内腔が狭くなった血管がつまってしまつて脳梗塞に陥るのです。動脈硬化が進むと血管が膨らまない→血管内の圧力が上がる→さらに高血圧が起こり、動脈硬化が進むという悪循環が生じます。

脳梗塞から脳を守るためには、この悪循環を断ち切る必要があります。

### ☆ スタッフから ☆



本番の音楽会は先ですが、先日練習を見せて頂ける機会があり、学校に行ってきました。小学校5年生の娘の学年は、楽器も種類多く、打楽器もにぎやかで楽しい演奏でした。そして、歌の練習では子供たち皆一生懸命に歌い、ハーモニーも素晴らしい歌とその姿に涙が出そうになりました。歌の力ってすごいなと、改めて感じました。5年生の娘は最後の音楽会。本当に楽しみにしています。



(受付事務 Y. E.)

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>