



東京医科歯科大学 医師会報

No.19



2005

東京医科歯科大学医師会

第19回 東京医科歯科大学医師会 講演会

—21世紀を健やかに生きる—
“お腹と血管を守る”

- | | |
|-----------------|--------------|
| (I) 第二の脳「腸」を守る | 消化器内科 渡辺 守 |
| (II) 体の工場 肝臓を守る | 総合診療部 田中 雄二郎 |
| (III) 血管の老化を防ぐ | 老年病内科 下門 顕太郎 |

■日時 平成17年12月10日(土) 午後1時から3時10分
■場所 東京医科歯科大学
歯学部特別講堂(歯科外来事務棟4F)
〒113-8519 東京都文京区湯島1-5-45 TEL 03-3813-6111(代表)

■会場費 無料
■主催 東京医科歯科大学医師会
■後援 東京都医師会／小石川医師会／文京区医師会

●東京医科歯科大学医師会事務局
東京医科歯科大学医学部附属病院神経内科
〒113-8519 東京都文京区湯島1-5-45 TEL 03-5803-4745(ダイヤルイン)
FAX 03-5803-0127



第二の脳「腸」を守る

渡 辺 守

東京医科歯科大学
消化器内科

お腹（消化器）の病気が様変わりしてきています。今までは胃や肝臓の病気が多かったのですが、「腸」の病気がどんどん増えているのです。がんに関する将来予測でも、1995年は罹患率、罹患患者数、死亡数の全てで胃がんが1位だったのに対し、20年後の2015年には大腸がんが罹患率、罹患患者数ともに第1位になると予測されており、また死亡数は肺がんが続いて2位になると推定されています。これはまさに驚異的な現象であり、いかに腸の病気が今後、増えていくかを物語っています。腸の病気には、がん、炎症、働きの異常を起こす病気の3つがありますが、その全てが増加しています。

何故、「腸」の病気が増えているのでしょうか？ 腸の病気にならないためにはどうしたら良いのでしょうか？ 腸を守るためには、腸をよく知ることが大切です。

実は腸はこれまで考えられてきたのとは全く想像を絶するほど、大切な組織であることが最近になって、初めて分かってきたのです。1990年代に入り、腸の特殊性が解明されるに伴い、腸は皮膚の何と200倍もの面積で外側に面している組織であり、「内なる外」、即ち内側にあるが外側に面していることが分かりました。また、単なる「管」では決してないことが明らかとされました。免疫研究の進歩により、腸が、人の体を守っているリンパ球の60%が集まる「最大のリンパ組織、免疫組織」であり、首から下の神経の50%以上が集まる「最大の末梢神経組織」であり、体の中の毛細血管などの小さな血管の55%が集まる「最大の微小血管系」を含有しており、また生体内最大の内分

泌系を持っていることが示されました。そこで初めて、腸は「第二の脳 (second brain)」と呼ばれるほど複雑な組織であることが明らかとなったのです。それどころか、「腸は脳より複雑である。何故ならば、腸を守るために脳ができ、神経ができ、免疫ができ、血管ができ、ホルモン系ができたのだから、腸が最も高度であるはずだ」と言う研究者も出てきています。この腸の特殊性、複雑性が実は腸の病気が増えてきたり、治りにくかったりする、大きな理由であることが分かってきました。

しかしながら、怖がる必要はありません。日本においては、内視鏡など診断技術の発達により、腸の病気は早く見つかるようになりました。また最近10年間の技術の進歩により、大腸の病気は早く見つければ、がんでもお腹を手術しなくても内視鏡で取れるようになりました。更に、これまで全くブラックボックスであった小腸に関しても2年前に内視鏡が開発され、腸全部が観察できるようになりました。

東京医科歯科大学消化器内科は「腸の病気」が専門です。特に、本年からは他病院ではなかなかできない小腸の内視鏡検査を始めて、既に都内で一番症例数が多くなっています。これまで小腸には病気がほとんど無いと考えられてきましたが、小腸内視鏡により、次々に病気が見つかっています。「腸」を守るためには、「腸を知ること」と「腸の検査をすること」が大切です。是非、検査を受けましょう。

「腸を守る」ことは「体を守る」ことそのものなのです。「腸」はその位、大切な所であることをお話ししたいと思います。

体の工場 肝臓を守る

田中 雄二郎

東京医科歯科大学
総合診療部

誰もがなる可能性のある「脂肪肝」のなかで注目を集めている「非アルコール性脂肪（性）肝炎」のお話です。

トリュフ、キャビアと並ぶ世界三大珍味のひとつフォアグラ。フランス語でフォア (foie) は肝臓、グラ (gras) は肥えたという意味で、鴨やガチョウに強制的にトウモロコシを食べさせて作った肝臓で、これが脂肪肝の究極の姿と思われていました。フォアグラは柔らかく決して肝硬変を思わせるものではありません。このように脂肪肝は心配要らない、肝硬変になることはないと言われてきました。ですから、人間ドックで脂肪肝と言われて受診された患者さんを前に、私たち専門家は、まずお酒の飲み過ぎがないかをチェックし、アルコールであれば肝硬変へ進行し得ることが解っていたので、嫌がられても「酒を止めましょう」を繰り返していたのです。それに対し、それ以外の理由の（ほとんどは肥満や糖尿病による）脂肪肝は単純性脂肪肝という診断名のもとに、「時々来てください」という経過観察で済んできたのです。

そうこうする内に、脂肪肝はだんだん増えてきました。日本人の食生活が欧米化するにつれ、大酒家、糖尿病患者が増えてきたこともありますが、10年前は1割に満たなかった病気が、2割を越える勢いです。これほど多い肝臓病はありません。社会的で注目を集めているC型肝炎でさえ人口の1~2%といえれば如何に多いかお解かり頂けると思います。さらに問題なのは、今まで無害な病気と考えられていた肥満や糖尿病に伴う脂肪肝の中に進行し得る一群があり、肝硬変ひいては肝臓に進展することがあると解ってきました。非アルコール性脂肪肝炎（NASH、ナッシュと読みます）と呼ばれるものがその一群です。

脂肪肝は、50歳ぐらいまでは男性に多い病気ですが（女性の2倍）、更年期となると男女ほぼ同じとなります。原因としては肥満が何とんでも多く、糖尿病、お酒が続きます。ではどの

ような人が脂肪肝炎に進むのか。これは肥満だけでなく、糖尿病、高脂血症、高血圧症のいわゆる生活習慣病（メタボリックシンドローム）の人がハイリスクなのです。

そもそもどうして「肝臓に脂肪が貯まる」のでしょうか？食べ物は小腸で吸収され、脂肪酸や糖、オリゴペプチドという形になって血液の流れによって門脈を通過して肝臓に到達します。肝細胞に取り込まれた遊離脂肪酸や糖は中性脂肪に合成されます。肝細胞はリポタンパク（VLDL）を作ってこの中性脂肪と一緒に抱き合わせて血液中に出しています。このようなバランスが保たれているとき、通常は肝臓に脂肪が貯まらないのですが、肝細胞に取り込まれる量が増えるか、血中に出す仕組みに障害（脂肪酸の酸化の低下やリポタンパクの分泌障害）があるとき脂肪が貯まり脂肪肝になるのです。こうやって出来た脂肪肝は第一段階に過ぎません。この第一段階はインスリンというホルモンが重要な働きをしていることがわかってきました。それに何らかの病的な刺激が加わって炎症や線維が沈着していく第二段階つまり非アルコール性脂肪肝炎へ進むと考えられています。ではどのような刺激かというと、炎症をおこすサイトカインという物質が増えているのですが、なぜこのようなサイトカインが増えているのかはよく解っていません。どうしたら予防できるか、治療できるかということ、まずは最初の引き金をひいた肥満の解消、つまりダイエットです。ところが肥満とはいえない人でも脂肪肝や脂肪肝炎となることがあります。なぜ？どうしたらよいか？この鍵は「適正体重」の意味にあります。即ち若年の頃痩せていた人はいわゆる「標準体重」であっても「適正体重」とはいえないのです。このような人の脂肪肝は、若いころの体重に向けて少しずつダイエットを行っていくと改善がみられることもあります。風邪は万病のもとといわれていますが、肥満も「隠れ肥満」も万病のもとなのです。

血管の老化を防ぐ

下 門 顕太郎

東京医科歯科大学医学部付属病院
老年病内科

わが国の平均寿命は女性で 85.6 歳、男性 78.6 歳で世界一の長寿国家である。これは同時に人口の 25 % が 65 歳以上という超高齢化社会に突入しつつあることでもある。第二次世界大戦以前多くの高齢者が子供と同居していた時代と異なり、現在では多くの高齢者は高齢者所帯や独居老人として人生の最後を迎えざるを得ない。子供が早くから親から独立して生活する米国では、老人ホームや高齢者コミュニティーなど高齢者が子供に依存せず最後まで生活する社会的仕組みが出来上がっているが、わが国においては、このような仕組みが十分に構築されていない。

国全体で、このような仕組みを整備していく一方、当面高齢者は、死ぬまで元気でいられるよう自衛する必要がある。わが国の死因は、悪性腫瘍、心臓疾患および脳卒中、その他がそれぞれ 3 分の 1 ずつを占めている。したがって長生きするためには、悪性腫瘍の予防、早期発見が重要である。癌の予防に関しては、禁煙が最も重要である。禁煙は肺がんのみならず、喉頭がん、消化器癌、など多くの癌の危険因子となっている。また、検診により、早期に癌を発見し治療することも重要である。また心臓疾患や脳卒中にならないための対策も重要である。

他人の世話にならずに長生きする、健康寿命を延ばすことは、単に長生きすることにもまして重要である。寝たきりになる 3 大原因は、脳

卒中、認知症〔痴呆〕、骨折である。したがってこれらの病気を予防することが大切になる。脳卒中を予防するには、高血圧の予防治療がもっとも重要である。喫煙、糖尿病も脳卒中に関係するが、少量の飲酒は脳梗塞を予防する。認知症の半数以上を占めるアルツハイマー病に関しては、生活習慣の改善だけで完全に予防できる可能性は少ないが、残りの半数を占める脳血管性痴呆は脳卒中と同じことに気をつけることで予防できる。骨折は、骨粗鬆症を基盤に発生することが多い。若いときからカルシウムを十分に摂取し運動することが重要であるが、最近では骨折の予防効果のある薬剤も開発されている。やせすぎでは、骨粗鬆症が促進され、転倒事の衝撃を和らげる皮下脂肪が減少するので骨折しやすくなる。骨折の大部分は自宅で起きるので、家の中の転倒の原因となるものを除くことも必要である。高齢者は栄養不良に陥りやすく容易にやせてしまう。やせは骨折ばかりでなく、栄養不良さらには免疫能の低下とも関連するので、肥満や高脂血症を恐れるあまり偏った食事をすることは、健康寿命を延ばすという面からは逆効果である。

健康長寿を達成するために重要な事項のかなりの部分は、食生活をはじめとする生活習慣に関わることである。講演では、健康長寿を達成するための生活習慣や、医者との付き合い方について考えてみたい。

東京医科歯科大学医師会報 第19号

2005年12月10日発行 ©

●発行 東京医科歯科大学医師会〔会長：水澤 英洋〕

事務局 東京医科歯科大学医学部附属病院神経内科内
〒113-8519 東京都文京区湯島1-5-45
