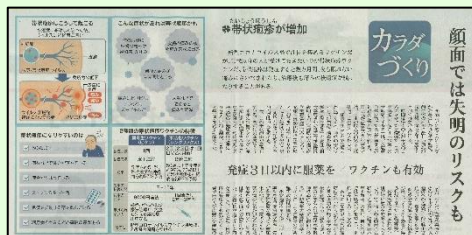


带状疱疹が増加



80歳までに約3人に1人がかかるといわれる**带状疱疹**。原因は多くの人が子供のころにかかった水疱瘡です。

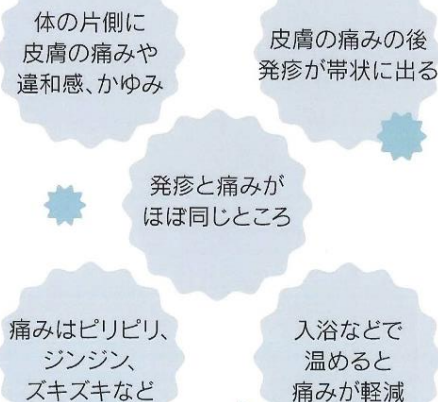
この病気を引き起こす「**水痘・带状疱疹ウイルス**」は、水疱瘡自体が治った後も脊髄などの神経節に潜んで生き続けているそうです。「加齢や疲労などで免疫力が低下すると、神経節中のウイルスが急激に活動を始め、増殖し発症する」と愛知医科大学皮膚科の渡辺大輔教授は説明しています。

宮崎県の大規模疫学調査によると、発症率は50代以降急激に増え、40代までは年に1000人に3人程度であるのに対し、50代ではそれが約6人に、70代では10人を超えると2022年10月29日の日経新聞が伝えていました。

带状疱疹になりやすいのは

- 50歳以上
- 病後などで体力が落ちている
- 疲労がたまっている
- ストレスの多い生活
- 免疫を抑制する薬を飲んでいる
- 糖尿病やがんなどの基礎疾患がある

こんな症状があれば带状疱疹かも



带状疱疹を早く治すには**早期発見**と**早期治療**がカギとなります。気づかずに治療が遅れると重症化を招きます。「通常抗ウイルス薬と痛み止めを組み合わせた治療を行うが、抗ウイルス薬は早く使うほど効果が出やすい。皮膚症状が出て3日以内が望ましく、遅くとも5日以内に服用する必要がある」と岩手医科大学皮膚科学講座の天野博雄教授は話しています。

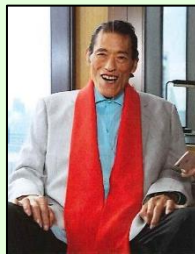
带状疱疹の予防や重症化、後遺症を防ぐためにも有効なのが**带状疱疹ワクチン**だそうです。自身もワクチン接種を受けたという渡辺教授は「患者さんの苦しむ姿を見て、ワクチンを受けない理由はなかった」といっています。

現在、従来の弱毒化した生ワクチンと20年に発売された不活化ワクチンの2種類があります。不活化ワクチンは生ワクチンに比べやや副反応が出やすく、2回の接種が必要で高額だそうです。一方で抑制効果が高く、免疫が落ちた人でも使えるとのこと。

2種類の带状疱疹ワクチンの特徴

	弱毒生ワクチン (ビケン)	不活化ワクチン (シングリックス)
接種回数	1回	2回(2回目は1回目の2カ月後)
接種方法	皮下注射	筋肉注射
効果	発症を約51%、带状疱疹後神経痛を約67%予防	50歳以上で発症を約97%、70歳以上で带状疱疹後神経痛を約89%予防
効果の持続期間	7~10年	
費用の目安	8000円前後	1回当たり2万~3万円
受けられない人	妊婦、がんの化学療法治療中、免疫を抑える薬を服用中など	
その他	新型コロナウイルスワクチン接種後、2週間の間隔を空ける	

やまい アントニオ猪木さんが闘っていた病



10月に79歳で亡くなったプロレスラーの**アントニオ猪木さん**が病床で闘っていたのは、「**全身性アミロイドーシス**」という疾患です。異常を起こした体内のたんぱく質が臓器などの機能を奪う病気で、国の難病に指定されていて、高齢化の進展とともに増えつつあると2022年11月16日の毎日新聞が伝えています。

アミロイドーシスとは、アミロイドと呼ばれる線維状のたんぱく質が、全身のさまざまな臓器に沈着し、体の異常を起こす病気の総称です。正常なたんぱく質が何らかの原因で複雑にからみ合い、水に溶けにくい「**ごみ**」となって体にたまります。詳細なメカニズムは分かっていません。アミロイドは分子構造がナイロンと似ていることから、「**ナイロン蓄積病**」と呼ばれることもあります。例えるなら、からみ合ったナイロン製の漁網が体の中にとまっていく、といったイメージです。

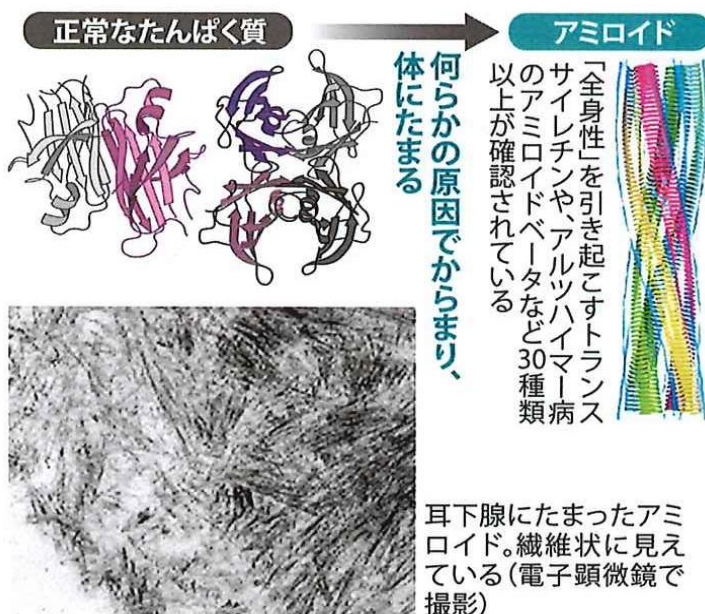
正常なたんぱく質が、なぜ「**ごみ**」になるのか。国際アミロイドーシス学会理事長などを歴任した長崎国際大薬学部の安東由喜雄教授は「老化の進展と密接に関わっている可能性がある」と指摘しています。最近の研究では、80歳以上の10～20%にアミロイドがたまり、加齢とともに症状が起こることがわかってきたそうです。

アミロイドーシスはこれまで30種類以上が確認されています。最も知られているのは、認知症患者のうちおよそ7割を占めるアルツハイマー病で、「**全身性**」は**トランスサイレチン**というたんぱく質が原因となるのに対し、**アルツハイマー病**は**アミロイドベータ**が引き起こします。

高齢化の進展とともに増加しており、「110歳以上で亡くなった世界各国の6人を調べた結果、死因はがんや心臓病、脳卒中などではなく、**全身性アミロイドーシス**だった」ということが08年の米科学雑誌サイエンスに掲載されました。

国内では、双子の長寿姉妹「**きんさん、ぎんさん**」で知られる、蟹江ぎんさん(01年に108歳で死去)も「**全身性**」にかかっていたとされます。「がんなどの病気を科学的に克服できたとしても、高齢化する人類に最後に立ちほだかるのは**アミロイドーシス**ではないか」と安東教授は指摘します。安東教授は「人間の寿命が急速に延びる一方で、老化で生じるたんぱく質のごみ(アミロイド)の処理に、人間の進化が追いついていない」と指摘。「人生100年時代を迎える中、アミロイドーシスは21世紀の疾患。決して特別な病気ではない。根本的な治療方法の確立を急ぐ必要がある」と話しています。

アミロイドができる仕組み



=長崎国際大の安東由喜雄教授提供

ビタミンD不足



ビタミンDはカルシウムの吸収を促進し「骨をつくるビタミン」として知られています。ビタミンDがないとカルシウムを吸収できないので、いくらカルシウムをとっても骨が強くなりません。そのため骨折や骨粗しょう症のリスクが高くなります。

ビタミンDの作用はそれだけではなく、最近では風邪やインフルエンザなど、感染症の予防効果が注目されてきたと2022年11月19日の日経新聞が報じています。

ビタミンに詳しい満尾クリニック(東京・渋谷)の満尾正院長は「ビタミンDの値が低い人はコロナにかかりやすく、重症化しやすいことが確認されている」といっています。欧州20カ国で新型コロナウイルスの感染者を調べたところ、ビタミンDの血中濃度が低いと重症化しやすく、死亡率が高くなっていたと記事には書いてありました。

最近の日本人はビタミンD不足が問題になっています。2013年に報告された大規模調査では、実に81.3%の人がビタミンD不足でした。ビタミンDは魚に多く含まれ、皮膚に紫外線が当たることでも合成されます。

ビタミンDの効用

- 腸からのカルシウムの吸収を促進し、骨を強くする
- 筋肉の合成をうながす
- 免疫機能を調整する
- 乳がん、大腸がん、糖尿病のリスクを下げる
- 新型コロナウイルス感染症の重症化を防ぐ

ビタミンDが不足すると

- くる病(子ども)や骨軟化症(成人)になる
- 骨折や骨粗しょう症のリスクが高くなる
- 筋力が低下する
- 感染症にかかりやすくなる
- アレルギーを起こしやすくなる
- うつ病になりやすい

現代人はあまり魚を食べず、日光にも当たらなくなったせいかもしれません。とりわけ出産を控えた若い女性のD不足は深刻だそうです。「昔に比べて母乳のビタミンD濃度が低くなっており、くる病の子どもも増えている」と田中教授は言っています。ここに来て厚生労働省もビタミンDを重視するようになり、「日本人の食事摂取基準」では2020年版から5.5マイクログラム(1マイクログラムは100万分の1グラム)だった大人1日の目安量を8.5マイクログラムに上げました。

ビタミンDが突出して多い食品は魚です。サケ、マグロ、イワシ、ニシンなど、脂が乗った大きな魚に多く含まれています。

ビタミンDを多く含む魚

サケ	一切れ100グラム中 32マイクログラム
ニシン	一切れ100グラム中 22マイクログラム
ウナギ	一串100グラム中 19マイクログラム
サンマ	一尾100グラム中 16マイクログラム
イワシ	中一尾50グラム中 16マイクログラム
カレイ	一切れ100グラム中 13マイクログラム

(出所)日本食品標準成分表2020年版から

紫外線の強い夏、例えば7月下旬の関東地方なら10分ほど顔と両手に日光を浴びるだけで10マイクログラムのビタミンDがつくれます。今の季節だと1時間必要になりますが、30分でも5マイクログラムできます。ビタミンDをつくるため、ある程度は日光に当たることも心がけて下さいと記事には書いてありました。

大人の虫歯



ほとんどの人が経験のある虫歯(う蝕)とその治療。進行すると歯の根の治療(歯内治療)が必要となります。家庭画報2022年12月号は、大人の虫歯、特に歯内治療について、東京医科歯科大学の興地隆史教授に聞いていました。

虫歯は、その程度によって、①エナメル質のごく表面の虫歯(C0)、②エナメル質の中に留まる虫歯(C1)、③象牙質に至る虫歯(C2)、④歯髄に達する虫歯(C3)、⑤歯を抜かなければならない虫歯(C4)の5段階に分けられています。

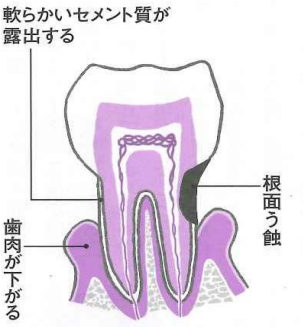
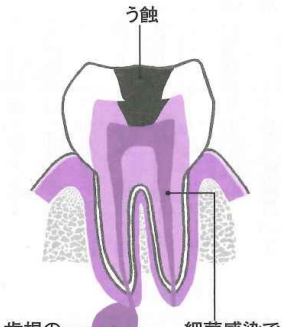
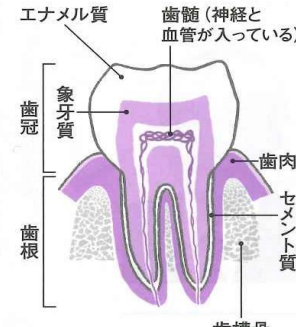
虫歯がどこまで進行しているかは問診、視診、器具を用いる触診、X線検査などで調べます。C0やC1のエナメル質の虫歯であれば自覚症状はありません。C2の象牙質に至る虫歯では冷たいものがしみたり、ときどき痛みを感じたりすることがあります。歯髄に達したC3では飲食物がしみて痛みが強くなり、何もしていないときにも痛みが出ます(歯髄炎)。さらに歯髄が破壊され、歯根(根尖)に根尖性歯周炎が生じると歯肉の腫れ、膿、ときには顔の腫れまで伴うことがあります。こうなると歯髄を取り除く処置や歯髄が入っている根管の中をきれいにする処置(歯内治療)が必要になると書いてありました。

歯内治療の専門医はこれらの治療を行うとき、ラバーダムと呼ばれる器具を治療する歯の側面に装着し、唾液などに混じった細菌が根管に入らないようにします。また、手術用顕微鏡も使用します。「歯内治療は準備から終了まで1時間、長いと2時間近くかかり、数回の治療が必要なこともあります。また、いったん歯内治療が終わっても、その歯が虫歯になるリスクがあります。

興地先生は、根管の再治療が近年増えていると感じるそうです。

「**歯内治療は歯を残すための最後の砦**」。歯内治療に至る前に虫歯を予防すること、また早期に見つけて治療を検討することが一番です。

かかりつけの歯科で歯石を取り、オーラルケアがきちんとできているかをチェックしてもらいましょう。

加齢に伴って増える 根面う蝕	歯髄まで達する3度(C3)の 虫歯に生じた歯根先端の 炎症(根尖性歯周炎)	歯の構造
 <p>柔らかいセメント質が露出する</p> <p>歯肉が下がる</p> <p>根面う蝕</p>	 <p>う蝕</p> <p>細菌感染で破壊された歯髄</p> <p>歯根の先端に膿がたまる</p>	 <p>エナメル質</p> <p>象牙質</p> <p>歯冠</p> <p>歯根</p> <p>歯髄(神経と血管が入っている)</p> <p>歯肉</p> <p>セメント質</p> <p>歯槽骨</p>
<p>加齢や歯周病、ブラッシングのしすぎなどで歯肉が下がるとセメント質が露出する。セメント質はエナメル質に比べると軟らかく、酸に溶けやすいため、虫歯になりやすい(左ページコラム)。</p>	<p>虫歯が歯髄に達すると炎症が起こり、歯内治療が必要になる。外から細菌が入りやすくなり、感染によって歯髄が破壊される。膿が歯根の先端にたまることもあり、この状態になると痛みや歯肉の腫れをしばしば伴うが、症状のないこともある。</p>	<p>歯は一番外側のエナメル質が最も硬い。エナメル質では口腔内の酸性度によってカルシウムなどのミネラルが溶け出す。唾液が酸を中和し、ミネラルが再吸収されて石灰化する。歯髄には血管と神経があり、歯に栄養を与え、歯の知覚を司っている。</p>

お金の管理を誰に頼むのか



介護に備えて資金を準備していても、しかるべき手続きをしていないと、認知症の介護にそのお金を使えなくなってしまうことをご存じですか？ 婦人公論2022年12月号は「元気がうちに準備しておきたいお金のこと」についての記事を載せていました。

ファイナンシャルプランナーのもとへ介護費用の相談に来られる方の多くは、家族が認知症になった後にいらっしやいます。しかし、このタイミングでできるお金の対策はほぼありません。

なぜなら、認知症で意思能力がないと判断されると、本人はもちろん家族であっても、預貯金の引き出し、定期預金の解約、不動産の売買や賃貸契約などは簡単に行えず、株や投資信託などの有価証券については所有者が亡くなるまで換金できないからです。

老後のお金は用意しておくだけでは不十分です。準備したお金を、自分の希望どおりに使うための**仕組みづくり**まで行わなければいけません。認知症になる可能性が誰にでもある時代、遅くとも後期高齢者の75歳になったら、お金の準備を進めましょう。

介護は、本人が持っている資産の範囲内で行うことが鉄則です。まず、介護費用としていくら使えるのかを把握するために、自分の資産を洗い出すことから始めましょう。銀行や証券会社、生命保険、自宅以外に所有している不動産などをリストにし、それぞれの残高や評価額を書き出して、おおよその合計金額を算出します。

こうして整理した資産を、自分が認知症になった後の介護に使えるようにしておくことが大切です。「誰に管理を頼むのか」「資産額やその内訳」によって、適した方法は異なるものです。右のチャート図を参考にして検討していきましょう。

最後まで自分らしい人生を送るためには、どこでどんな介護サービスを受けたいかという下調べと、お金の準備が欠かせません。そうして前もって準備を進め、自分の行く先が見えれば、安心して好きなことに打ち込めるはず。みなさんも「家族に迷惑をかけたくない」「おひとりさまで老後が心配」と不安を抱えたままにせず、今から準備を始めてみませんか。

