

はつらつニュース



医療法人社団 木水会

田辺クリニック

田辺 泰登

〒722-0002 広島県尾道市古浜町6-20

TEL(0848)24-1155(代) FAX(0848)24-1156



人喰いバクテリア

最近、A群β溶血性連鎖球菌（溶連菌）による激症型増殖性筋膜炎（STSS）が急増しています。溶連菌はどこにでもいるありふれた細菌ですが、傷口などから体内に侵入すると、急激に拡大して手足が腐ってきます。そして敗血症性ショックになると死亡率が30%になる恐ろしい病気です。

増加している理由は、はっきりとはしませんが、コロナが落ちついて人の動きが活発になったことや、免疫力が低下している人が増えたためとされています。

学生の頃細菌学の実習で、溶連菌を染色して顕微鏡で観察し、それをスケッチしました。青く染まった球状の菌が、ネックレスの様に連なっており、まさに連鎖球菌だと納得しました。

溶連菌は小児の扁桃腺に白い膜が付着する化膿性扁桃腺等で見られませんが、稀に急性糸球体腎炎やリウマチ熱（関節リウマチではない）を起こし、心臓弁膜症など重い病気になることがあります。いずれも免疫反応のため、腎臓や心臓が障害を受けるものです。

幸い溶連菌には、抗菌薬が効きますので、早期に発見して適切な治療をすれば、重症化を防ぐことができます。

破傷風菌

傷口から侵入して重症となるのは、溶連菌の他破傷風菌があります。泥の中の針金を靴で踏み抜い

たり、交通事故、火傷それに津波の際にも感染することがあります。破傷風菌は毒素を産生し、神経や脳を侵します。筋肉がガチガチとなり体がのけぞって口が開かない牙関緊急の状態となり致死率が高まります。傷の手当てと同時に抗

バイキンマンと1,000円札



北里柴三郎

うちの孫達は、何故かアンパンマンよりもバイキンマンのファンです。

北里柴三郎博士

この破傷風菌を最初に培養するのに成功し、その治療薬の抗毒素を開発したのが、新10000円札に登場した北里柴三郎です。

彼はペリーが来航した1853年江戸末期に熊本で誕生しました。武士になるのを諦めて、東京大学医学部を優秀な成績で卒業、当時世界の最先端のドイツのコッホ研究所へ留学しコッホの弟子になります。そこで破傷風の治療をはじめ数々の成果をあげ、ノーベル賞候補にもなりました。コッホからは更なる研究の継続を期待されましたが、日本政府の要請で帰国、初代の伝染病研究所長となります。研究所では多くの弟子を育て、旧10000円札の野口英世博士もその1人で、北里の推薦でアメリカの研究所へ留学しています。

北里はやがて自らの力で北里研究所を設立しますが、それが発展したのが現在の北里大学です。大学の校章は北里が培養した破傷風菌で、マッチ棒状なのが2本クロスして描かれています。

北里や野口はノーベル賞は逃しましたが、2015年に北里大学の木村智博士が、オンコセルカ症の特効薬、イベルメクチンの開発によりノーベル生理学・医学賞を受賞しました。

コッホ来る

1908年、北里はコッホ夫妻を日本に招いて、各地を案内して回りました。広島の高島神社を訪

れる途中、神戸から貸切り船に乗り込んだ一行は尾道に船泊しました。当時の尾道市医師会長が船を訪れましたが、夫妻は就寝されており、面会はありませんでした。宮島からの帰途、一行は再び尾道で下船し、鉄道に乗り換えて上京しました。尾道駅では、医師会員が多数集まって、一行を見送ったと、尾道市医師会史に載っております。

コッホが亡くなると、北里は来日時に散髪でとっておいたコッホの遺髪で、北里研究所の一角にコッホ神社を作り、恩師を偲んでいます。

東京の白金台に北里研究所があり、東洋医学研究所も併設していたため、私も何度か行きました。コッホ神社は現存しており、北里自身もこの神社に祀られていました。

バイキンマンの逆襲

青カビからフレミングがペニシリンを発見して以来、抗菌薬の発展は目ざましいものがありました。人類は抗菌薬を用いて、細菌感染を撲滅できるのではという楽観論も広まりました。しかしそうは問屋はおろしません。抗菌薬に抵抗力をもった、MRSA、CRE、O157などの細菌が続々と登場してきました。

新たな抗菌薬の開発も頭打ちになっていきます。先人達の開発した既存の抗菌薬をいかに適正に使って、細菌との長い闘いを継続していかねばなりません。野口、北里両博士がそのなりゆきを、サイフの中から注視しています。



今回は旬の食材を美味しくいただいて夏の疲れを吹き飛ばして元気に秋を過ごしましょうというお話です。

暦は秋となり夜には鈴虫の鳴き声が聞こえてきていますが涼しさを感じるにはまだまだ程遠いですが、食卓には秋を感じる食べ物が並んでいます。

旬の野菜やフルーツ

旬の野菜やフルーツにはその季節に体が欲している成分が豊富に含まれています。秋に旬を迎えるさつま芋やきのこには食物繊維が豊富にあり、腸内環境を整えてくれ、寒暖差が大きくなっていくこれからの時期には身体を冷やさないように温める効果も期待できます。特にきのこは低カロリーなのに栄養豊富でビタミン B₁・B₂・D、ミネラル、食物繊維、β-グルカン（食物繊維の一種で免疫力を高め、ガンに対する予防や改善効果があると言われている）が含まれ、血液をサラサラにする力、内臓脂肪を抑える力、丈夫な骨作りに役立つ、メタボ対策にも役立つなど良いこと尽くしの食べ物なので色々な種類のきのこを積極的に食べるようにしましょう。また、秋の風物詩ハロウィーンでもおなじみのカボチャも体を温める糖質が豊富にあり、細胞の若返りにもつながる抗酸化ビタミン（ビタミン A・C・E）

などもバランスよく含まれているので意識して摂るようにしましょう。

そして、秋のフルーツの中でも特にお勧めのものは柿です。柿が赤くなれば医者（イ）が青くなると言われているくらい柿は体に良いそうです。ビタミン C は果物の中でもトップ級に含んでおり（レモンよりも多く含んでいる）、粘膜を強くして風邪などの予防に効くとされているβカロチンが豊富で、ガンのリスクを減らすと言われているカテキンも含んでいます。干し柿にも同様の効果があるので秋だけでなく冬に食べてもよさそうです。

旬の魚

これから脂がのって美味しいサンマや太刀魚・イワシ・ブリなどは夏に弱った身体のダメージを回復させるたんぱく質やビタミン類、鉄分がたくさん含まれていますし、DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）が他の魚に比べて群を抜いて多く含まれています。DHA や EPA はアレルギーの抑制・学習能力の向上・悪玉コレステロールを下げる・動脈硬化を防ぐ（心筋梗塞などの予防につながる）・血圧を下げる・中性脂肪を下げるなど、これら青魚は良いことづくめの効果が期待できる食材です。

食べ物がおいしい季節になってきています。おいしいだけでなく身体に良い旬の食べ物をバランスよく食べることで夏のダメージから体を回復させ、秋バテを防ぎ元気に秋を過ごしましょう。（美味しいからと食べ過ぎにはくれぐれもご用心を！）

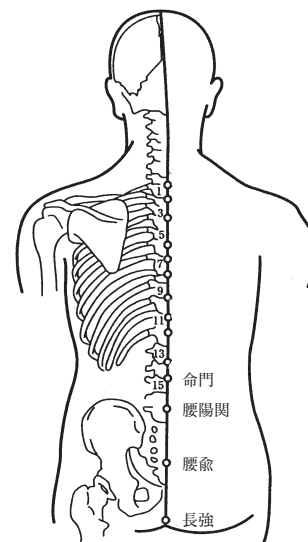
曾根 正登

★東洋医学入門 ～その139～

鍼灸師 村田 雅文

今回も経穴のお話です。 督脈。

- 長強**（ちょうきょう）……督脈は尾骨から脊柱の中心を通り頭部へと上行します。脊柱は長く強固な骨であり、また督脈は「諸陽の長」と呼ばれ、全身の陽気が集まる所でもあります。その気は強く盛んなのでこの名が付けました。痔、腰痛、前立腺疾患などに用います。
- 腰俞**（ようゆ）……「俞」とは輪の意味で、腰部の脈部の脈気が転輪する所を指します。腰俞は仙骨裂孔の中央陥凹部にあり、仙骨の痛み、腰痛で腰が回らないなどの腰部の疾患を主治とするので、この名が付けました。腰痛、痔、下痢、便秘などに用います。
- 腰陽関**（こしょうかん）……初めは陽関と呼ばれていましたが、足陽関と区別する為に腰陽関となりました。「関」は要所、関所の意味で、この経穴は督脈の経気が入り出る要所なのでこの名が付けました。腰痛、坐骨神経痛、月経不順などに用います。
- 命門**（めいもん）……生命の門を「命門」と言い、この経穴は生命の源を育み、両腎の間にあるので命門と名が付けました。腰痛、下半身の出血、頭痛、小児の引きつけなどに用います。



お知らせ



10月13日（日）は当番医です。午前9時から午後5時まで診療を行います。



暑さ寒さも彼岸までとは昔の話で、残暑厳しい日が続きます。夏の猛暑の疲れも溜まっています。睡眠と栄養をしっかりとって備えて下さい。



田辺クリニックのホームページ

<http://www.tanabecl.sakura.ne.jp/>

はつらつニュースのバックナンバーが入っています。