

血液疾患について

血液疾患と聞くと白血病などを思い浮かべる方が多いと思います。いわゆる血液のがんが大部分を占めますが、中には、増殖が止まらない癌とは異なり、自分の免疫によって血球が攻撃されて少なくなってしまう再生不良性貧血なども含まれます。いずれにしても命に関わる病気が多いですが、軽症から重症までかなり広いスペクトラムがあります。

高齢化とともに増えている疾患でもあります。健康な人でも老化とともに全ての血球のおおもとである幹細胞において遺伝情報を司るゲノムに変異が入ることがわかっています。長い時間をかけて、それらが蓄積すると白血病や骨髄異形成症候群、リンパ腫などに変化するため、生きる時間が長くな

るとそれだけ発症する頻度が高くなる訳です。

ただ、血液がんの領域は癌分野でも最も研究が進んでおり、抗がん剤開発も日進月歩です。私が医学生だった30年前は、急性白血病は不治の病という印象でしたが、見事に競技復帰し、オリンピックにも出場した池江璃花子選手などからわかるように、この30年で治癒率が20%から90%まで上昇したタイプの急性白血病もあります。

しかし、それでも治らない血液疾患は数多くあり、働き盛りの命を奪っているのが現状です。まだまだ研究開発が必要な分野だと感じています。 総合診療科 幸谷 愛

遺伝性の大腸癌について

ほとんどの大腸癌では、明確な遺伝形式がわかっていますが、その2-3%は常染色体優性で遺伝するリンチ症候群と考えられています。常染色体優性という遺伝形式は、両親のどちらかが責任遺伝子を有している場合、かなりの確率で子供に病気が発症する、という特徴があります。また、この遺伝形式の病気は成人になってから発症します。リンチ症候群は通常の大腸癌に埋もれてしまいがちなため、病歴と家族歴からこの病気を積極的に疑う道具として、以下の5つの項目からなる2004年の改訂版ベセスダガイドラインが用いられています。1. 50歳未満の大腸癌。2. 大腸癌の患者で、同時あるいは異時性の大腸癌の合併、あるいはリンチ症候群関連腫瘍(大腸直腸癌、子宮内膜癌、胃癌、卵巣癌、膵臓癌、腎盂尿管癌、胆管癌、脳腫瘍[Turcot症候群における膠芽腫など]、皮脂腺

腫とMuir-Torre症候群における角化棘細胞腫、小腸癌)を合併している場合。3. 60歳未満の大腸癌で腫瘍組織に高度なマイクロサテライト不安定性を認める場合。4. 大腸癌の方で、一親等に50歳未満のリンチ症候群関連腫瘍の患者がいる場合。5. 大腸癌の方で、二親等以内に年齢にかかわらず、2人以上のリンチ症候群関連腫瘍の患者がいる場合。

日常臨床において、家族歴は見落とされやすい項目ですが、上記の5項目のいずれか一つに該当する場合、専門医に相談することが肝要かと思われます。リンチ症候群の確定診断は病変部から採取した腫瘍組織を用いてのマイクロサテライト不安定性の検査や、末梢血のリンパ球を用いたミスマッチ修復遺伝子などの遺伝子関連検査で行います。

消化器内科 小俣 富美雄

眠りについて

日本人の睡眠時間は世界の中でも短く、起床時に「今日も良く寝たあ・」という爽快感を感じている方は多くないと思います。熟眠感を感じないのは、睡眠時間だけではなく、加齢とともに睡眠深度が浅くなり、睡眠の質が低下することも原因の一つです。眠りの質が良いとは、深い眠りがしっかり得られ、体と脳のメンテナンスが行われ、疲れが取れる睡眠です。高齢者の睡眠障害には、寝つきが悪い「就眠障害」、何度も目が覚める「中途覚醒」、朝早く目が覚める「早朝覚醒」などがあります。

人間の脳内には睡眠物質という、睡眠欲を高めるホルモン様物質が昼間から夜にかけて貯蔵されていきます。この物質は加齢とともに減少しますので、寝つきを良くするには、昼に光を感じた活動をすることで分泌を促進させ、就寝に向けこの物質を貯めていく体内リズムを作ることがポイントです。床に就く1-2時間前に入浴し、頭をリラックスさせることも大切とされています。既存の入眠薬や睡眠サプリは、GABAという抑制系神経物質を介し、眠気を誘発する機序の

ものが主流でした。ただ、依存性や、ふらつき、転倒リスクの増加などの副作用が問題視されています。最近では、過剰に働いている覚醒システムを抑制し、脳を覚醒状態から睡眠状態へ移行させることで、睡眠障害(不眠症)を改善する効果が期待できる薬剤も多く使われるようになりました。いずれにしても、若い時のような眠りを求めて、朝までぐっすり眠れる薬を希望される方がいますが、眠りの基本原理から考えても無理なのです。

深いノンレム睡眠は寝入りばなの3-4時間程度しかなく、その後は浅いノンレム睡眠と脳は活動しているレム睡眠が主流になってきます。睡眠物質を放出しないように昼寝や夕食後の寝落ちはできるだけ避け(しても十数分程度)、入眠に向けた規則正しい体内リズムを確立することが重要とされています。睡眠時間の割に日中傾眠が強い方は、眠時無呼吸症候群がないかどうか調べることも大切ですので、睡眠時無呼吸外来までご相談ください。

総合診療・睡眠時無呼吸外来 河野 昌史



とうめい厚木クリニック

〒243-0034厚木市船子237

TEL.046-229-3377 FAX.046-229-1935

<https://www.tomei.or.jp/clinic/>



予約・お問合せ電話番号

☎ 046-229-1950