# 健康

## 相談室　徳島県医師会

## 加齢臭

### 夫の体臭が気になる

**質問**　42歳の夫の体臭がきつくなってきました。かびのようなにおいです。一般的に加齢臭の例に挙げられる古本、ろうそく、チーズのにおいによく似ています。加齢臭だとすれば、食生活の改善などでにおいを防ぐことができるのでしょうか。また、肥満気味なのでほかの病気の可能性がないともいえません。対応策を教えてください。

**答え**　加齢臭はよく耳にする言葉ですが、一体どのようなものでしょうか？　40歳を過ぎると特有のにおいがするともいわれます。体臭とはどのように違うのでしょうか？

体臭とは、一般的に汗のにおいを意味することが多く、そのにおいには個人差があります。いろんな雑菌と混じり合って独特なにおいになることもあり、加齢臭も体臭の一つといえるでしょう。

皮膚には皮脂を分泌する「皮脂腺」と、汗を分泌する「汗腺」があります。皮脂は皮膚に潤いを与え、保護する役割があり、汗には主に体温を調節する役割があります。また、皮膚にはさまざまな種類の雑菌（皮膚常在菌）が付着しています。

分泌されたばかりの汗や皮膚はほぼ無臭ですが、時間がたって皮膚常在菌が作用することにより、これらに含まれる脂質やタンパク質、アミノ酸の成分が酸化、分解され、不快なにおいのするガス（揮発成分）を発するようになるのです。

戸田 則之院長

戸田皮膚科医院（徳島市大和町1）

## 生活習慣の見直しを

では、どのような部位において気を付ければよいのでしょうか。頭皮、耳から下顎、脇、足の裏などは、特に独特のにおいがある気になる部位です。主なにおいの成分が最近の研究で分かりつつありますので、各部位の特徴とともに示します。

①頭皮　皮脂腺が発達し、角質細胞がはがれ落ちたフケが発生しやすく、毛髪が周囲のにおいを吸着・凝縮（アルデヒド類、脂肪酸など）②脇　アポクリン腺（個人特有のにおいの腺）が多く皮膚常在菌が多い（3―メチル―2―ヘキセン酸、ケトン類など）③足の裏　エクリン腺（汗の分泌腺）が特に多く角質が厚い。靴や靴下で密封（イソ吉草酸など）―。

これらのにおいをできる限り減らすためには、日頃から「汗」に対するスキンケアが重要となってきます。例えば、汗ばむ季節はできるだけシャワーを多用し、必要に応じて石けんなども使って局所を清潔に保ちましょう。

しかし、強く刺激すること（皮膚バリアーの破壊）は控えましょう。脇などのにおいの強い方には、場合によっては市販の制汗剤、ミョウバン水も有効かもしれません。

病気が原因で特有の体臭を放つこともあります。油臭いにおいは脂漏性皮膚炎が原因であることが多く、糖尿病になると糖の分解が進まないため、尿の甘酸っぱいにおいがするといわれています。

また、甲状腺機能亢進症（こうしん）やパーキンソン病になると全身の代謝が亢進し、皮脂腺が刺激されて独特の体臭が出るといわれています。それまでとは違う体臭を強く感じたら、かかりつけの医師に相談しましょう。

ご質問の加齢臭は、40歳を過ぎると酸化に対する抑制力が低下して、脂肪酸と過酸化脂質（コレステロールや中性脂肪といった脂質が活性酸素によって酸化されたものの総称）の分泌量が増加し、それに伴って体臭成分の一つであるノネナールが急増することが一因といわれています。

過酸化脂質が増えるのは活性酸素が大量発生したときです。その原因として多量の飲酒、喫煙、ストレスが挙げられます。活性酸素は加齢臭のみならず、生活習慣病も招きかねません。規則正しい生活、適度な運動、食生活の改善（和食をはじめ、抗酸化作用のある食材の摂取）など健康なカラダ作りのため、できる範囲で努力してください。

かといって「におい」はもともとみんな持っているものですから意識過剰にはならないように。

## 医学の広場

### みそ汁が動脈硬化抑制か

みそ汁をよく飲む人は動脈硬化の進行が抑えられる可能性があると、小原克彦・愛媛大特任教授らが発表した。みそには塩分が含まれるが、みそ汁を飲んでも血圧上昇はみられなかったという。

昨年7月～今年4月の愛媛大病院抗加齢ドック受診者186人（男性84人、女性102人、平均67歳）にみそ汁の摂取量を聞き、頸動脈エコーで動脈硬化の程度を測った。みそ汁が週2杯以下の人に比べ、週3杯以上飲んでいる人は動脈硬化の程度が低かった。みそ汁の摂取量によって尿中の塩分排出量は変わらず、血圧の変化もなかった。小原特任教授は「毎日みそ汁を飲む人は動脈硬化が抑制される可能性がある。みその塩分を気にする必要はあまりない」と指摘している。

### 浅香教授に記念メダル

マドリードでこのほど開かれた欧州ヘリコバクター会議で、北海道大の浅香正博特任教授（がん予防内科）に同会議の最高賞マーシャル・ウォーレンメダルが贈られた。同賞は、ヘリコバクター・ピロリ菌の発見でノーベル医学生理学賞を受賞したバリー・マーシャル、ロビン・ウォーレン両氏を記念したもの。浅香教授は、ピロリ菌の除菌による胃がん撲滅への道を初めて示し、努力を続けてきたことが評価された。日本では今年2月、慢性胃炎のピロリ菌除菌にも保険が適用され、胃がん撲滅に向け大きな一歩を踏み出した。浅香教授は「日本から世界に発信してきたことを認められ、大変うれしい。今後も胃がん撲滅を目指して頑張りたい」と話している。

## 高齢者は足の血圧測定も

### 日本心・血管病予防会調査

足首の血圧を上腕部の血圧で割って算出する足関節上腕血圧比（ABI）は、全身の動脈硬化を詳しく知る手掛かりとして注目されるようになった。

日本心・血管病予防会（理事長・重松宏国際医療福祉大教授）は2010年から毎年「敬老の日」に全国でABI測定イベントを実施。その結果から「足の動脈硬化」の末梢動脈疾患（PAD）は高齢者ほど増え、全国で約100万人、予備群も加えれば計約30万人に上ると推定した。

今年も「敬老の日」に全国約20カ所で市民へのPAD啓発活動を展開、高齢者らのABIを測定。「敬老の日」前日を「心・血管病予防デー」に初めて制定した。その日の夜に東京タワーを緑色にライトアップするなど、全身病である血管病の予防に取り組んでいる。

重松理事長は「足と腕の血圧を同時に測って、心疾患や脳血管障害を併存する血管病を早期診断し、生活管理や治療を進めてほしい」と訴えている。

血圧は通常、足首が上腕より高く、大半の人のABIは1・0～1・39。0・9以下なら、PADと診断される。その値が低いほど、脳卒中や心筋梗塞を起こしやすい。

同予防会のイベントでABI測定を11、12年に受けた50歳以上の409人を集計。ABIが0・9以下は2・8%、PAD予備群とされる0・91～0・99は6・3%だった。高齢者ほどPADは増加している。このデータが患者数推定の根拠になった。

重松理事長は「PADは足の痛みなどの症状が出ていなくても、全身の動脈硬化が進み、命に関わる。足は血管を見る窓だ。簡単に測れるABIを老人健診に導入すれば血管病の予防につながる。医療費を減らす効果も大きい」と話している。

## 生活管理・治療を進めて

日本医療機能評価機構認定病院
中洲 八木病院
http://www.yagihosp.com/
回復期リハビリテーション病棟
整形外科・外科・内科・循環器内科
リウマチ科・リハビリテーション科・美容皮膚科
徳島市中洲町1丁目(バス停前)県庁川向い・東署前 ☎088-625-3535㈹

糖尿病・もの忘れ
伊月病院
徳島市徳島町2-54 ☎088-622-1117

## 心身一如　万病息災への旅 ▷8

佐藤 務

今回は心身の発達および成長の違いをお話しします。まず身体の発達・成長を見ていきましょう。

一般的に人間以外の動物は生後急速に成長し、その後は緩やかになり成体になります。その後は本能に従って繁殖を繰り返し、生殖機能の喪失とともに死を迎えます。

一方、人の身体は生後2歳まで急激に成長した後、いったん緩やかになり、12～13歳ごろに思春期を迎えると再度急激な成長を遂げ、20歳ごろピークを迎えやっと成人になります。

この二つの成長期と、10年以上の長期的な安定した子ども時代を有するのが人の成長の特徴です。さらにその後は他の動物同様に徐々に身体の代謝や機能は低下し老化していきます。閉経後、非常に長い老年期があるのも人の特徴です。

それでは次に精神系を見ていきましょう。

人の脳の発達の順序は、運動や感覚など身体系に関与する部分は成長が速く、2歳までに完成するのに対し、言語や思考・記憶、総合的な判断などの複雑な精神系に関与する部分の成長は20歳を超えても続き完成に時間がかかるのが特徴です。

少し詳しく解説しますと、人間の脳では動物と同じ原始的な神経（無髄神経）に加え、神経伝達を速く確実にするため、「髄鞘（ずいしょう）」という絶縁体を巻いた、進化した有髄神経との協力によって、心という進化した精神が生み出されています。特に人の特徴である精神性をつくる脳の前頭連合野の髄鞘化は、成人して中年以降まで続くことが分かっています。

さらに人の精神性を高めるには、環境や経験を脳に刻み込む必要があります。つまり神経回路の形成（可塑化という）が必要で、これも中年以降まで続きます。この髄鞘化と可塑性が進化した人の心の源泉なのです。

社会で生きる能力である精神機能は生まれた時が一番低く、身体系と同様に20歳前後まで急速に発達します。しかし、その後の精神機能は、身体とは異なり、発達を続けて何と60歳前後まで成長していくのです。

その後は徐々に減衰は示すものの、個人差が強く、さらに伸びる方もいれば、認知症などで急速に低下する方もいます。

人間の脳、つまり精神は老化するのではなく、加齢とともに成長し続けていくのです。

心のはたちは60歳。まだまだこれからです。ご自身で限界を決めず、どんどん新しいことにチャレンジしていきましょう。（稲毛病院健康支援科部長）

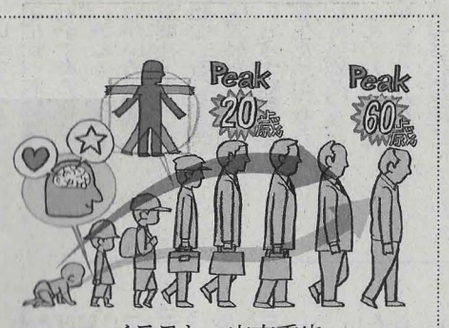


イラスト　山本重也

## 成長続ける精神機能　心のはたちは60歳

## 目指せ漢方医の技再現

### ＩＴ使い診断支援　国際的な発信も

専門医以外には難しいとされる漢方独特の診断法を、ITを活用して広く普及させられないか―。漢方の診断支援システムの開発が、厚生労働省などの研究費で200

8年から進んでいる。目標は、国際的にも分かりやすい診断の標準化。まだ道半ばだが、完成すれば漢方がもっと身近になりそうだ。

現在、健康保険で使える漢方薬は約150種。業界団体の調査によると、日常診療で漢方薬を使用している医師（眼科、美容外科など一部の診療科を除く）は約9割に上る。10年末時点の医師数（約29万5千人）に単純に当てはめると、全国で26万人以上が漢方薬を処方している計算だが、日本東洋医学会が認定した漢方専門医は2千人余り。

「大半は専門的な知識がないまま、西洋医学の薬の代用としてわずかな漢方薬を使っているのが実態」と研究代表の渡辺賢治慶応大教授（内科と漢方が専門）は話す。

漢方は、患者の症状だけではなく体質にも着目し「証（しょう）」と呼ばれるその人のタイプに合わせた薬を選ぶ。このため、西洋医学的な病名は同じであっても、漢方では患者によって用いる薬が異なる。

「患者各人に最適な『個別化医療』を目指す点、検査結果よりも患者の訴えを重視する点で、漢方はより患者目線に立った医療と言えるのではないか」と渡辺さん。だが、証の見立ては医師の専門知識や経験に基づいており、客観的基準がない。「これでは漢方薬を使っても良さを引き出せない」と、一般医師向けの診断支援システムの開発に取り組むことになった。

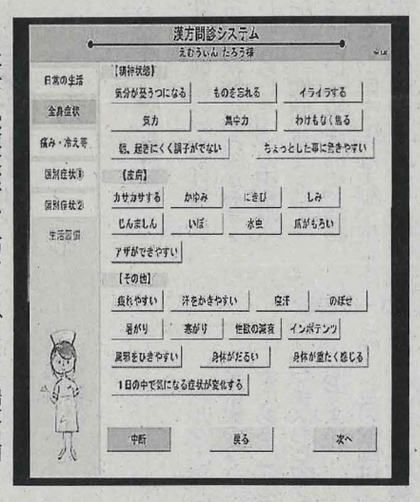
その第1段階として、患者が自分の自覚症状や体質を、タブレット端末などのタッチパネル式画面で入力する「問診システム」を製作した。

患者は画面に表示される「イライラする」「暑がり」など数百項目の質問や選択肢への答えを入力。漢方専門医による診断結果と照合することで、適切な診断につながる問診項目を絞り込んでいった。データの集積は10年にまず慶応大でスタート。その後、富山大、千葉大など計7施設に広げ、最終的に患者約6200人分、約3万5千件のデータを集め、148の問診項目を選び出した。

その結果、証の一部については、患者の画面入力に基づいて専門医の診断に近い結果を導くことができたが、施設によって特定の証の診断が多い、少ないといった「癖」のような傾向が見つかり、客観的な基準の確立にはさらに検討が必要なことが明らかになった。渡辺さんらは、これまでの成果を基にシステムの改良を続ける方針だ。

漢方診断の標準化を渡辺さんらが目指す背景には、別の事情もある。日常の診療に加え死因などの統計にも使われる世界保健機関（WHO）の国際疾病分類が2年後（15年）に改定され、日本の漢方を含む東アジアの伝統医学の診断項目が、西洋医学以外で初めて取り入れられる予定になっていることだ。

漢方のルーツは中国だが日本で独自に発展。「その結果、中国や韓国の伝統医学と違い、西洋医学を学んだ医師が漢方を用いるという質の高い医療が行われている上、日本製の漢方薬は品質が安定し安全性も高いという特長がある。世界に積極的に発信できる可能性がある」と渡辺さんは強調する。



患者が自覚症状などを入力するタブレット端末の画面（渡辺賢治氏提供、液晶画面は、はめ込み合成）

【紙面編集】尾野益大

味ある真心
お届けします。
各種慶弔料理
お弁当
給食業務受託
味の仕出し ふくなが
食器類もお貸しします。
配膳、後片づけも
お手つだいします。
ご一報ください。
徳島市北沖洲3丁目7-28
☎088・664・0032
FAX.088・664・0062
■日本給食サービス協会会員　■県大規模災害支援指定会社

第31回 ハッピーライフセミナー
生活習慣病セミナー開催!!
参加者募集! 参加無料!
2013/10月9日(水)　テーマ 高血圧について
時間 開場13:30 開催14:00～15:30　場所 西新町二丁目クリニック 3F プレミアムスタジオ　定員 20名様(先着順受付)

14:00～
血圧が高いとなぜいけないの?
～高血圧と上手に付き合い快適生活を!～
講師:院長 斎藤彰浩
(日本循環器学会認定循環器専門医)
14:50～
賢く減塩!
～あなたの味噌汁の塩分はどれくらい?～
講師:管理栄養士 宇野和美
(日本糖尿病療養指導・病態栄養専門士)
塩分チェックしませんか?
ご希望の方は味噌汁を持参して頂き、塩分濃度を測定します。また、減塩味噌汁を実際に試飲して体験して頂きます。
セミナーのご予約・お問い合わせは TEL.088-625-2333
nishi shinmachi nichome clinic
医療法人 彰美会
西新町二丁目クリニック　1F 内科・循環器内科　2F 皮膚科・美容皮膚科　P 13台　JR JR徳島駅から徒歩7分　バス 新町バス停から徒歩2分 西新町バス停から徒歩1分
徳島市西新町二丁目7-3(NTT横) TEL.088-625-2333 休診日 日・祝・水曜午後　西新町二丁目クリニック 検索