

山下循環器科内科ニュース第 193 号

2021 年 5 月 1 日発行（隔月発行）

ホームページ <http://yamashita.chobi.net/>

◎院内の改修工事について

今まで第 2 診察室は、もとの心電図や超音波検査などの生理検査室を使用していましたが、レントゲン室や血液・尿検査室の隣で落ち着かないということもあり、今までの物療室に移転することになりました。5 月の連休中に工事して、連休明けには新しい診察室となります。物療室は、今の部屋の北側に移動します。生理検査室は、もとの部屋に戻ります。場所が変わって、患者さんは戸惑われるかもしれませんが、よろしくお願いたします。

診療とは直接関係はありませんが、高圧受電装置のかさ上げ工事も並行して行いました。当地は大野川水系の立小野川に近く、大分市の洪水ハザードマップでは、洪水危険地域にあります。高圧受電装置は低地にありますので、これを 2 m かさ上げして、水害による停電で診療がストップする危険を少しでも防止しようとするものです。

◎心不全治療薬の進歩

今までも心不全について、たびたび書いてきましたが、新しい薬が出てきて、心不全治療も変わってきました。2017 年に心不全治療のガイドラインが出ましたが、今年になって、改訂版（フォーカスアップデート版）が学会からでました。新しい薬としては①イバブラジン（商品名コララン）、②サクビトリルバルサルタン（商品名エンレスト）、③ダバグリフロジン（商品名フォシーガ）があります。イバブラジンは通常的心不全治療薬使用にもかかわらず、不整脈がなく、心拍数が 75 以上あり、心不全が軽快しない患者さんに使用されます。サクトビルバルサルタンはエナラプリルやカンデサルタンなどの薬を使っても心不全が軽快しない患者さんに、それらの薬に替えて使用されます。ダバグリフロジンは SGLT2 阻害薬というもともとは糖尿病の薬ですが、今年になって心不全治療薬として認可されました。2 年前の山下循環器科内科ニュースでも心不全に効果がありそうだと書きましたが、実際に心不全に処方できるようになりました。

ダバグリフロジンは、利尿作用、血圧上昇の緩和、心筋収縮力の改善、肥満の改善、腎臓保護作用などのたくさんの利点があります。糖尿病のない患者さんにも使用できます。この 4 月の内科学会では、ダバグリフロジンやサクトビルバルサルタンには血圧低下作用があることも報告されましたので、高血圧で心不全の方には使いやすい薬でしょう。（理事長 山下賢治）

◎腸活のすすめ

最近、「腸内細菌」が話題になっているのをご存じですか？腸は第 2 の脳と呼ばれるほど重要な臓器で腸内環境が乱れると様々な不調が出てきます。今回は腸内環境を整えること＝腸活についてお伝えします。

腸は消化させるだけではありません。以下のような働きがあります。

1. 消化：食べ物をブドウ糖やアミノ酸に分解します。
2. 吸収：小腸の粘膜から栄養素のほとんどを体に吸収させます。
3. 合成：腸内細菌と協力し、ビタミンやホルモン、酵素を作ります。
4. 免疫：体内の免疫細胞の60%以上が小腸にあり腸内細菌と協力し、病原菌やウィルスから体を守ります。
5. 浄血：善玉菌が元気だと腸内腐敗を防ぎ、きれいな血液をつくります。
6. 解毒：腸の粘膜組織や腸内細菌が有毒物質を分解し、解毒をサポートします。
7. 排泄：大腸で栄養分を取り除いた後の残りカスを便として形成します。

腸内細菌は「善玉菌」「悪玉菌」そして両方の味方にもなる「日和見菌」の3種類に分けられます。この腸内細菌の状態のことを「腸内フローラ」といいます。顕微鏡で腸の中をのぞくと植物が群生している「お花畑(フローラ)」のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれるようになりました。

腸内環境が整うと便通が良くなる、免疫力が上がる、イライラしにくくなる、太りにくい、口臭・体臭が気にならない、肌のツヤが良くなるなど良いことばかりです。また、最近の研究で腸内細菌が肥満や糖尿病に関係することがわかってきました。血糖コントロールが良好な人の腸には腸内細菌がたくさんいて、免疫機能などに良い影響を与える善玉菌が多いとの報告があります。動物の試験では腸内フローラがドーパミンという脳内物質の量を調整していることが示されました。ドーパミンが減少するとアルツハイマー型認知症やパーキンソン病に、増加すると統合失調症の原因となります。また、脳内の神経伝達に欠かせないセロトニンという物質も腸内フローラによって心身の健康に影響を与えているともいわれています。アルコールを摂りすぎにより腸の中で毒性の強い細菌が増え、腸内フローラが悪化してしまうことも明らかになっています。

さて、その腸内フローラは日々の生活習慣でも改善できます。

〈腸が喜ぶ生活習慣方法〉

- ① 発酵食品をとる：納豆、味噌、ヨーグルトで直接善玉菌を摂りましょう。
- ② 食物繊維をたくさん食べる：善玉菌のエサとなる「水溶性食物繊維」と呼ばれる海藻類、オクラなどのネバネバした野菜に豊富に含まれています。
- ③ 少しでも運動する習慣をつける：ウォーキングなどの適度な運動でも腸内フローラが改善することが分かっています。
- ④ リラックスする：ストレスも悪玉菌を増やします。睡眠の質やストレス発散法を見つけてリラックスする習慣を作りましょう。
- ⑤ 体内時計の乱れを防ぐ：体内時計が狂うと腸内フローラのバランスも乱れ、腸内細菌により体脂肪を溜め込みやすくなります。朝食を摂り朝の太陽の光を浴びて体内時計をリセットしましょう。
- ⑥ 腸マッサージをする：腸のタイプは様々ですが、便のつまりやすい箇所をマッサージするのも効果的です。

健康な体は健康な腸からです。腸内フローラのバランスと多様性を保つことが健康のために重要なのです。腸活で食事や生活習慣に気をつけ、時には整腸剤も上手に活用しながら腸内フローラを整えましょう。(看護師 伊東万由子)