

## 大通公園を望む窓辺から

### わたくしと車

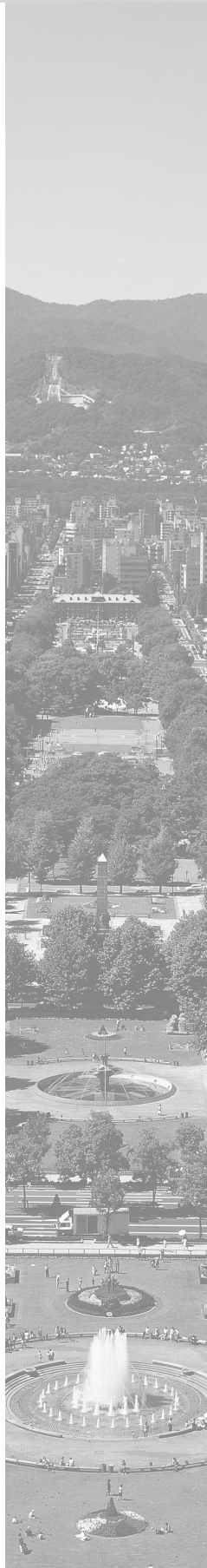
常任理事 北野 明宣

先日、北海道医師会から医師会常任理事永年勤続表彰について、15年間常任理事を務めたので表彰するとの連絡があった。色々あったがあっという間の15年間で、たくさん貴重な経験と勉強をさせていただいた。15年前の春、某日朝突然、当時の高橋小樽市医師会長より会館に来られたいという電話が入った。12時すぎに会長室に何うと、実は北海道医師会の仕事をしてほしいとのことであった。選定基準は？ どうして私が仕事を仰せ付かったのか問うたところ、西先生が病気で常任理事職を継続できなくなったこと、また小樽市内で一番札幌に近く、高速道路ですぐに大通まで行けることが理由であった。約4時間半お断りしたが、月に2回会議がありゴルフもできるよと甘い言葉に説得され、やむなく引き受けて現在に至った。現実は今全く異なり、厳しい環境であった。病院の仕事と医師会の仕事を両立させるのは時間的には困難なので、時間を節約するためにも車を使い、用途に合わせて車を選ぶことにしている。

車はあくまでも自分の足の代わりになる必需品と考え、右ハンドル、安全性、立体駐車場に入る大きさ、ディーラーが近く簡単に修理できること、乗り心地、情報が的確に得られるようナビ、電話、コンピュータ等の機材が装備されているかが選定基準となっている。

全て医師会関係の仕事専用車とし、15年間で5台の車を替えた。走行距離は年平均2.5万～3.5万キロ、車の保証は5年10万キロですぐ超えてしまった。自動車等の公共機関を使ったことはない。全道にわたる会議に出席するための移動は車と飛行機となっている。

なぜ車に乗るのか？ 先生は車が好きなのでしょうかと折に触れて聞かれるが、それは感染症から身を守ることや、タクシーを待つ時間、乗り継ぎ時間を節約するために車を利用している。運転中はただひたすら運転に集中し、雑念を払い気分を一新させて、緊急の場合には道内であればただちに自宅、または病院に戻るために車が必要となっている。



### 睡眠はアルツハイマー病を予防する

理事 千葉 茂

認知症の専門家によれば、7年後には国民の10人に1人が認知症患者（またはその予備軍）になるという。

認知症にならないためにはどうすればよいのか。多くの国民がその答えに高い関心を寄せる中、睡眠はアルツハイマー病を予防しうることが明らかになってきた。

動物でもヒトでも、日中の脳活動に伴って、脳の中にアミロイド・ベータ (Aβ) という物質が出現する。このAβは、いわば脳内のゴミのような物質である。このゴミは、夜間に睡眠をとることによって脳内から除去される。しかし、徹夜や数日にわたる寝不足などの睡眠不足によって、Aβは脳内に著しく蓄積することが分かった。睡眠不足が10数年後にAβの凝集・沈着をもたらす可能性も指摘されている。

ご存知のように、アルツハイマー病の脳では、Aβが異常に凝集・沈着している。アルツハイマー病の病期が進むにつれて、Aβの凝集・沈着も増加していく。実は、Aβの凝集・沈着は、本症の無症状の時期（発症の20年以上前）からすでに開始していることが分かっている。

このように、睡眠不足は、気付かないうちに脳内にAβを凝集・沈着させ、アルツハイマー病を発症させていく可能性が高い。したがって、睡眠を十分にとっていれば、Aβは蓄積せず、アルツハイマー病の予防につながると思われる。

ちなみに、ノーベル賞受賞者の田中耕一氏は、アルツハイマー病発症前に脳内Aβが異常に蓄積されているかどうかについて、0.5mLの血液採取で判定する方法を確立した（2018年、英科学誌Nature掲載）。近い将来、脳内Aβのチェックが人間ドックの検査項目に入る日が来るかもしれない。

その日に備えて、皆様しっかり眠りましょう。