役員エッセイ

大通公園を望む窓辺から

老化を遅らせる？

監事　松岡（まつおか）　伸一（しんいち）

今年で70歳になるし、長いこと臨床を離れているので、医学知識の復習のために、“３か月でマスターする人体”というNHKの番組を見ていました。

先日の放送は、“個性を決めるのは、生まれと育ちのどっち？”という内容でした。その中で、“シトシンのメチル化”という言葉が出てきました。ご存知の先生方もいらっしゃると思いますが、簡単に説明しますと、DNAの中のシトシンにメチル基が付くことによって、その遺伝子の発現をオフにしてしまう（エピジェネティクスというそうです）ことがあるのだそうです。メチル化の原因は、加齢や生活習慣、ストレスなどの環境要因などだそうです。結論としては、遺伝子が同一の一卵性双生児においても、環境やストレスの違いによってエピジェネティクスが起きると遺伝子の働き方が変わってしまうので、個性を決めるのは生まれよりも育ちである、ということだったと思います。

番組の中で、“DNAメチル化年齢”という言葉が出てきました。カレンダー上の暦年齢とは異なり、生活習慣や環境により個人差が生じる生物学的な年齢のことだそうです。最近、この分野の研究が盛んに行われており、将来的には、老化を遅らせたり若返らせたりすることも可能になるのではないかという話でした。老化進行中の私にとって、“老化を遅らせる”という言葉は魅力的であり、AIに詳細を聞いてみると、メチル化年齢をプラスに作用するのは運動、食事、良質な睡眠、健康的な生活習慣など、マイナスに作用させるのは喫煙、ストレス、慢性的な炎症、不摂生などだそうです。

老化を遅らせる治療と聞けば夢のような話ですが、それが完成するまでには長い時間を要するでしょうから、今できることはきちんとした生活習慣を送るという極めて当たり前で常識的な結論で、ちょっと期待外れでした。

“１時間”が変える医療圏 ―青函連携と札幌延伸への展望―

理事　小西（こにし）　宏明（ひろあき）

2016年３月、新青森―新函館北斗間に北海道新幹線が開業しました。従来の特急白鳥と比べ、速さと乗り心地は格段に向上し、移動の質は大きく変わりました。

私は2018年より自院に加え青森県の病院でも手術に携わっており、毎回約１時間の列車移動を行っています。前職の自治医科大学在籍時には東京まで片道２時間の通勤をしていたため、この距離は全く負担に感じません。むしろ函館西部地区から新函館北斗駅までの車移動も含め、良い気分転換となっています。

開業10周年に際し、TVh テレビ北海道の取材を受け、「青函連携」の中の医療連携についてお話しする機会がありました。日本の医療体制は都道府県単位の二次医療圏を基本としていますが、実際の受療行動は必ずしも行政区分に縛られません。前職では茨城県や群馬県からの患者が来院しており、函館においても青森県大間町からフェリーで通院される方が存在します。

取材の焦点は「青函が１時間で結ばれて何が変わったか」でしたが、私はこの“１時間”こそが本質的なキーワードと考えています。現代ではスマートフォンやネット環境の発達により、移動時間の価値は大きく変化しました。１時間はもはや制約ではなく、有効活用可能な時間です。

現在、札幌延伸工事が進行中であり、開業後は新函館北斗―札幌間も約１時間で結ばれる見込みです。首都圏では１時間通勤は一般的であり、同様の生活圏の変化が北海道でも起こり得るでしょう。函館は札幌の通勤・通学圏となり、医療においても「通院圏」としての連携が現実味を帯びてきます。

今回の取材でも、青函連携以上に札幌延伸の影響の大きさを強調しました。将来、地域医療はより柔軟な広がりを持つことになると考えます。なお工事は難航していると聞きますが、完成の日を楽しみに、日々の診療にあたっていきたいと思います。