



Kーファミクリ 院外報

岡田院長の部屋



「やめられなくても、“減らす”だけで健康効果」 ～ハーム・リダクション（害を減らす）という考え方～

「酒は百薬の長」という言葉がありますが、これはお酒を売るためのキャッチコピーで、科学的な根拠はありません。「少し飲む方が健康に良い」という説も、現在では否定されつつあります。最新の研究では、飲まない方が明らかに健康リスクが少ないとされています。

とはいえ、「それなら完全にやめるしかないのか？」と思うかもしれません。でも、健康のために全てのリスクを避けるのは現実的ではありません。旅行や運動、自動車運転だって多少のリスクを含んでいますし、それらを一切しない引きこもり生活にも別のリスクがあります。

お酒にも楽しみがあるのは事実です。だからこそ、「やめるのは無理だから意味がない」と考えずに、“少しでも減らす”という選択肢があります。これが「ハーム・リダクション（害を減らす）」という考え方です。

たとえば、純アルコール換算で1日96g（日本酒5合、ビール中瓶5本など）を飲む人が、76g（日本酒4合、ビール4本程度）に減らすだけで、死亡率が半分になるというデータもあります（10万人あたり180人→90人：Rehmら, 2013年）。たった2割の減酒で、健康リスクを大きく下げることができるのです。

「毎日1杯減らしてみる」「週1回だけ休肝日をつくる」といった小さな工夫も立派な減酒です。もっと知りたい方は、減酒.jpをご覧ください。当院ではアルコール低減外来も行っていますので、お気軽にご相談ください。

出典： Rehm J, Roerecke M. Reduction of drinking in problem drinkers and all-cause mortality. Alcohol Alcohol. 48(4): 509-13, 2013.

家庭医診療科 / 医局からの発信

話題の認知症の新薬、どこまで効くの？

最近、「アルツハイマー型認知症の新薬」としてレカネマブやドナネマブなどが大きな話題になっています。これらはアルツハイマー病の原因の一つとされる脳内のアミロイドβというたんぱく質を狙い撃ちして、脳に蓄積した老廃物を減らすことを目指します。

●新薬の効果

では、この新薬にはどの程度の効果があるのでしょうか？レカネマブは、2022 年に New England Journal of Medicine 誌で報告された大規模臨床試験でその有効性が示されました。この試験では、軽度のアルツハイマー病の方 1795 人を対象に、レカネマブまたはプラセボ（偽薬）を 18 ヶ月間投与したところ、レカネマブ投与群ではプラセボ群に比べ認知症の進行が抑えられたということです。

●新薬は魔法の薬か：認知症治療の限界

レカネマブやドナネマブはアルツハイマー病治療において画期的な一歩ですが、残念ながら魔法の薬ではありません。上記の研究はたった 1 年半後の症状の進行度合いの点数がわずかながら小さくなったことを示したにすぎません。そもそも、効果は「進行を遅らせる」ことであって、「病気そのものを治す」（元に戻す）ものではありません。また、効果は数ある認知症のなかでアルツハイマー病に限られます。定期的に点滴で投与する必要があるため負担が大きく、またとても高価な薬です。さらに、脳のむくみや脳出血などの副作用も知られています。

●認知症は生活習慣の工夫で予防できる？

近年の研究により、日々の生活習慣を整えることで認知症の発症リスクの約 40%を予防できる可能性があることが示唆されています。実は認知症に立ち向かう上で、薬以上に生活習慣の改善や工夫が重要なのです。医学雑誌 Lancet の認知症委員会は 2024 年に認知症の 14 のリスク因子をまとめました。これらに対応することで、認知症のリスクを半分程度にまで下げられることが期待できます。認知症を遠ざけるためにも、あるいは新薬の価値を最大限に生かすためにも、次のようなことに取り組んでみましょう。

①社会的な接触を保つ（孤立しない）、②知的な活動を継続する、③運動に取り組む（ウォーキングで OK）、④禁煙する、⑤過度の飲酒を避ける、⑥悪玉コレステロールを下げる、⑦糖尿病は治療する、⑧高血圧は治療する（130mmHg 以下に）、⑨肥満を防ぐ、⑩難聴を防ぐ（騒音を避ける、補聴器を使う）、⑪視力を保つ、⑫うつ状態を正しく治療する、⑬頭部外傷を防ぐ（ヘルメットなど）、⑭大気汚染への曝露を避ける

参考文献)

Livingston G, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. Lancet. 2024

亀田ファミリークリニック館山

歯科のお役立ち情報



今月は2つのホワイトニングの違いについてお話し致します。

医療ホワイトニングには「オフィスホワイトニング」と「ホームホワイトニング」があります。使用するホワイトニングジェルは、異なるジェルを使います。次のような違いがありますので自分に合ったやり方をお選びいただきたいと思います。

手法	歯科医療機関で行う オフィスホワイトニング	ご自宅などで行う ホームホワイトニング
時間	施術時間 1-2 時間 1 回の施術で歯を白くする	1 日 1-2 時間、ご自宅などで 10-14 回、 徐々に歯を白くしていく（製品によります）
方法	ホワイトニング剤を塗り、光を照射して ホワイトニング効果を促進させる	歯にフィットするあなた専用のマウストレー にホワイトニングジェルを入れて装着する
メリット	1 回で効果が得られる 時間がない方に最適（結婚式間近など）	ホワイトニング効果が高い 白さが長持ちする
デメリット	白さが長持ちしにくい	効果を得るまでに時間がかかる



ホワイトニング後の注意事項：

ホワイトニング後は歯を守っているペリクルというタンパク質の保護膜がはがれていて、数時間は外部からの影響を受けやすくなっています。そのためなるべく次のような食品には注意をしてください。ホワイトニング後 24 時間以内は、以下の物は控えてください。

- ★色の濃い飲食物（コーヒー、カレー、赤ワイン等）
- ★酸性度の高い飲食物（炭酸飲料、グレープフルーツなど）
- ★喫煙

その他気になることがありましたら歯科スタッフにご相談下さい。参考：GC TION 医療ホワイトニング

亀田ファミリークリニック館山

看護だより

日本脳炎ワクチンは生後 6 ヶ月から接種可能です

2015 年千葉県において生後 11 ヶ月児の日本脳炎症例が報告されました。

一般的には、3 歳で 2 回接種（接種間隔は 1～4 週間）、4 歳で追加接種（2 回目の約 1 年後）を標準接種年齢としていますが、上記症例報告があったことをうけ、当院では希望者には生後 6 ヶ月からの接種のご案内をしています。

なお 3 歳未満での接種ご希望の場合には、保護者より市への申し出のうえ、予診票の取り寄せが必要です。

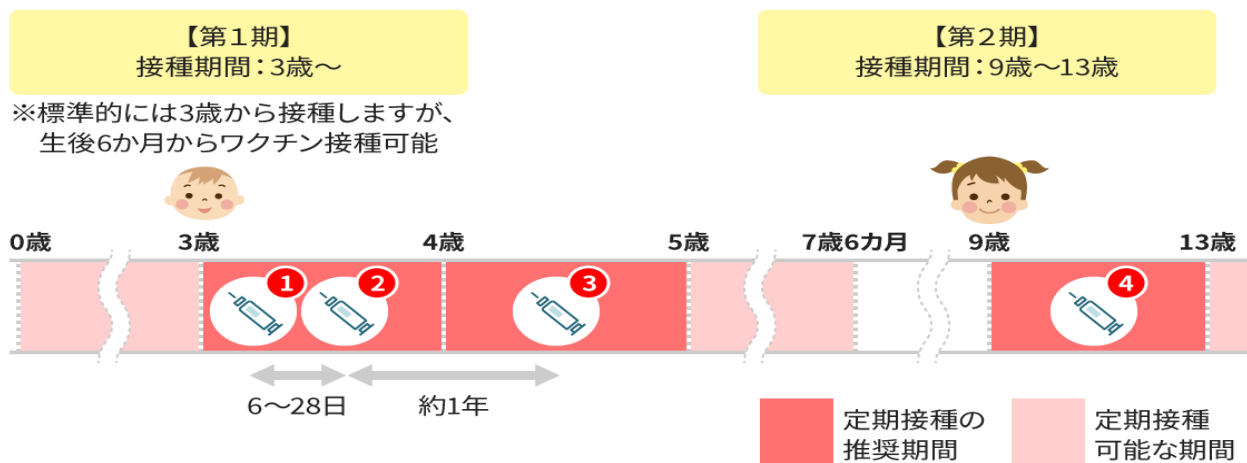
日本脳炎標準接種間隔



定期接種

不活化ワクチン

【日本脳炎ワクチンの標準的なスケジュール】



どうして日本脳炎ワクチンが必要なの？

予防する方法として、ワクチン接種と蚊に刺されないようにするしかありません。

感染してもほとんどは発病しませんが、いったん脳炎を発症するとけいれんや意識障害を来し、致死率は 20～40%と高く、回復しても半数程度は後遺症を残します。

【参考サイト】

館山市ホームページ <https://www.city.tateyama.chiba.jp/files/300382772.pdf>

亀田ファミリークリニック館山

リハビリ情報



ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）を知っていますか？

◆ロコモってなに？？

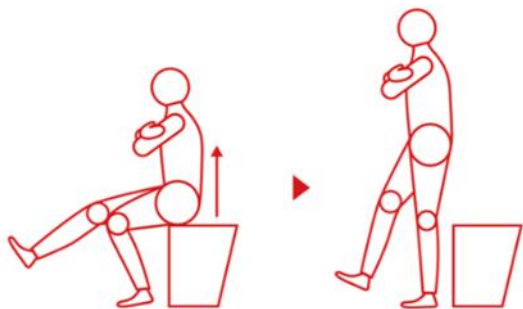
骨や関節、筋肉など運動をするために必要なものが障害を受けることによって、「立つ・座る・歩く」と言ったことが行いにくくなる状態、それがロコモです。その状態を放っておくと、将来的に介護が必要になる危険性が高まります。

◆実際に確かめてみましょう！！

「ロコモ度テスト」と呼ばれる3つのテストで確かめることが可能です。

- 1.立ち上がりテスト：立ち上がり台から両脚または片脚状態で一定の高さから立つことができるのかテストします。
- 2.2ステップテスト：できる限り大股で2歩歩き、両足を揃えます。
バランスを崩した場合はやり直しとなります。
- 3.ロコモ25：身体の状態や生活状況を25問の質問に答えます。

* 詳細は以下に記載の参考元をご確認ください。



実際にテストや質問に答えてみていかがでしたでしょうか？

ロコモテストに引っかかってしまっても焦ることはありません。

ロコモの原因は骨や関節、筋の病気・衰え・痛みなどさまざまです。これらの要因に対して適切に対処することが大切です。

早い段階で自分自身の体の能力や状態を知っておきましょう！

* 参考元：ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモを知ろう

——亀田ファミリークリニック館山 診療案内——



「家庭医」とは？

亀田ファミリークリニック館山では、家庭医が診療を行います。家庭医とは、赤ちゃんからお年寄りまで、ご家族みんなの「我が家のお医者さん」を目指す医師です。家庭医という科名は聞き慣れないかもしれませんが、年齢・性別・臓器にとらわれず日常よく見られる症状や病気に適切に対応し、専門医の治療が必要かどうかの判断も行います。ご自身やご家族のことで何かお困りごとがあれば一度ご相談ください。

(受付はそれぞれ診療終了時間の30分前まで)

クリニック外来 予約電話：0470-20-5511

- 一般外来 月～金曜日 午前 9:00～12:00 午後 2:00～5:00
(月曜日のみ 午後 6:00～7:00 予約患者様のみ)
土曜日 午前 9:00～午後 1:00
- ★乳児健診 月～木曜日 午後 1:45～2:30
- ★予防接種 月～木曜日 午後 2:00～2:30(水曜日は BCG のみ)
月・火・金曜日 午後 5:30
土曜日 午前 9:00
(上記以外の時間はご相談ください)
- ★妊婦健診・婦人科 火・木曜日 午前 9:00～12:00
- ★産後ファミリー 木曜日午後 2:00～要予約 (母子産後 2 週間・1 ヶ月健診)
- ★母乳外来 月～土曜日(不定期 助産師対応可能時)
- ★発達支援外来 要予約
- ★健康診断 要予約
- ★遺族ケア 第 4 土曜日 午前・午後
- 歯科センター 予約電話：0470-20-5518 月～土 午前 9:00～午後 6:00
- リハビリセンター 予約電話：0470-20-5527
月～土曜日 午前 9:00～12:00 午後 1:00～5:00
- 透析センター 問い合わせ電話：0470-20-5530

発行責任者：亀田ファミリークリニック館山 院長 岡田唯男 編集：広報委員会
広報委員長：金井宏美 副委員長：小原彩華
委員：石田裕也、戸田さや香、卜部真輝、宇山忍、川島礼子、森沢華奈、
戸澤和香子、福原卓、畔上紗希、多田一美
〒294-0051 千葉県館山市正木 4304 番地 9 TEL:0470(20)5520(代表) FAX:0470(20)5521