

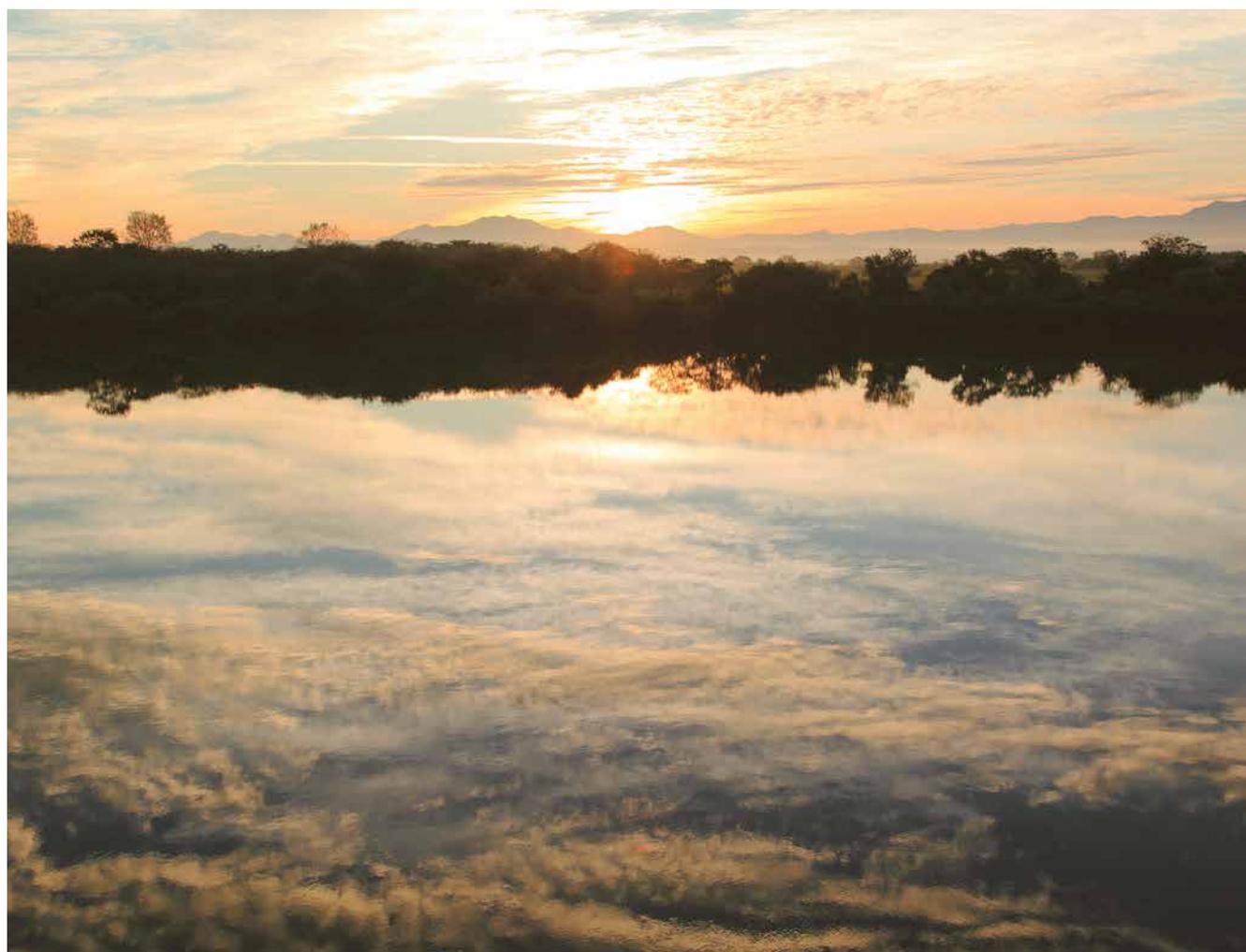
# ICENICO

健康は ICENICO の願いです

第29号

**特集**

**血液凝固線溶と関連する出血性疾患**



朝の信濃川 映り込み：長岡市



一般財団法人

**健康医学予防協会**

# 特集

feature

## 血液凝固線溶と関連する 出血性疾患

### ■はじめに

出血とは、血管の破綻あるいは異常により、血液が血管外へ流れ出すことをいいます。正常状態では自然に出血することはなく、また、血管が損傷を受け出血しても容易に止血します。これを止血機構といい、①血管、②血小板、③凝固因子、④線維素溶解現象（線溶）が関与しています。また、凝固・線溶に対する抑制因子も止血に影響を及ぼしています。出血性疾患とは、誘因なしに自然に出血したりごく些細な外傷により出血しやすく、かつ容易に止血しない病気の総称です。

### ■止血の仕組み

血管内で血管壁が損傷されると、まず血管の収縮が起こり、血流を低下させ出血を抑えようとしています。次

いで血小板が、傷害部位の血管内皮下のコラーゲンに粘着し、粘着した血小板に次々と他の血小板が凝集します。血小板凝集塊は増大し、傷害部位を覆って止血を行います。この血栓を血小板血栓とよび、このような止血の仕方を一次止血といいます。一次止血においては、血小板が主役を務めます。すなわち、血管損傷部位で活性化された血小板は、そこへ粘着・凝集するとともに、さらに血小板凝集塊よりトロンボキサン $A_2$ などの血小板凝集物質が放出され、血小板凝集塊は大きくなります。しかしこの凝集塊はまだもろく、可逆的凝集の段階にあります。

次いで、組織液が血管内に入り込むことにより外因系凝固反応がおこって生じたトロンビン、さらに接触因子の活性化によって内因系凝固反応が起こって生じたトロンビンが、血小板凝集塊に働いて形態変化（粘性変形）が起こると、非可逆的で強固な凝集塊となります。そこへ、トロンビンによりフィブリノゲンから形成されたフィブリンが付着し、血栓はより強固なものとなります。この過程を二次止血といい、血液凝固因子が主役を務めます。血管損傷時の止血においては、反応がゆっくりの内因系凝固反応より反応が速やかに進む外因系凝固反応がより重要となります。

### ■血液凝固系

採血により、血液を生体外に取り出すと、やがて流動性を失います。これが血液凝固で、その後凝固が過度に進まないように線溶系の活性化が引き起こされます。血液中には、

血液凝固に参与する15種類以上の凝固因子、線溶に参与する数種類の因子、それに凝固・線溶系の抑制因子が10種類以上存在しています。

血液凝固因子は表1のようにカルシウムイオン $Ca^{2+}$ 以外は、分子量4〜100万前後の糖蛋白で、前酵素（非活性化型）として存在し、活性化されると蛋白分解酵素（プロテアーゼ）としての作用を示します。血液凝固因子と認められているのは第Ⅰ〜Ⅻ因子までの12種（Ⅵ因子は欠番）で、プレカリクレインおよび高分子キニンゲンは番号がありません。この中で、第Ⅰ因子（フィブリノゲン）、第Ⅱ因子（プロトロンビン）、第Ⅲ因子（組織トロンボプラチン）、Ⅳ因子（ $Ca^{2+}$ ）は通常慣用名で呼ばれます。これらの因子のほかに、血液凝固に密接に関連する物質として、



(一財)健康医学予防協会  
本部診療部長

高橋益廣

フォン・ヴィルブラント因子とリン脂質があります。

フォン・ヴィルブラント因子は以前(前回のkenko)述べた様に、血管内皮下にあるコラーゲンへの血小板の粘着の橋渡しをするほか、血中では第VIII因子と複合体を作って第VIII因子の運搬体として血液凝固とも関連しています。リン脂質は、血液凝固の一部の過程で凝固因子の活性化を促進し、凝固を効率よく進めるための場を提供します。血小板膜のリン脂質(血小板第3因子)のほか、傷害された血管内皮細胞のリン脂質も凝固の場となります。

第I~XIII因子のうち第III、IV、XIII因子以外はすべて肝細胞で産生されます。それらのうち第II、VII、IX、X因子の産生にはビタミンKの存在が必須で、ビタミンK依存性因子と呼ばれています。組織因子は血管外膜などの組織細胞の膜で作られます。フォン・ヴィルブラント因子は血管内皮細胞と骨髄巨核球で産生されず。

これらの凝固因子の多くは活性化されることにより蛋白分解酵素としての性質をもつようになります。す

なわち、活性化凝固因子は次の凝固因子を特定の部位で分解し、構造変化を起こさせることによって、新たに活性型因子を生じさせ、この反応は次々と連鎖的に進行します(カスケード反応)。そしてこのような機序は、①血管内の凝固因子のみで反応が進む内因系機序と、②血管外の組織因子が血管内に流入して反応が進む外因系機序に大別されます。

内因系凝固機序とは、血管壁の損傷によって出血する際、血液中の凝固因子のみが関与して作動する血液凝固の仕組みをいい、反応はゆっくりと進みます。まず第XII因子が血管内皮下のコラーゲンなどに接触すると活性化され、活性化第XII因子は第XI因子を活性化します。活性化第XI因子は、 $Ca^{2+}$ とともに第IX因子を活性化し、活性化第IX因子は $Ca^{2+}$ 、第VIII因子(補助因子)、リン脂質(血小板および血管内皮細胞由来)と複合体を作り、第X因子を活性化します。活性化第X因子は第V因子(補助因子)、 $Ca^{2+}$ 、リン脂質と複合体を形成します。この複合体はプロトロンビン(第II因子)をトロンビンにし、トロンビンはフィブリノゲン(第I

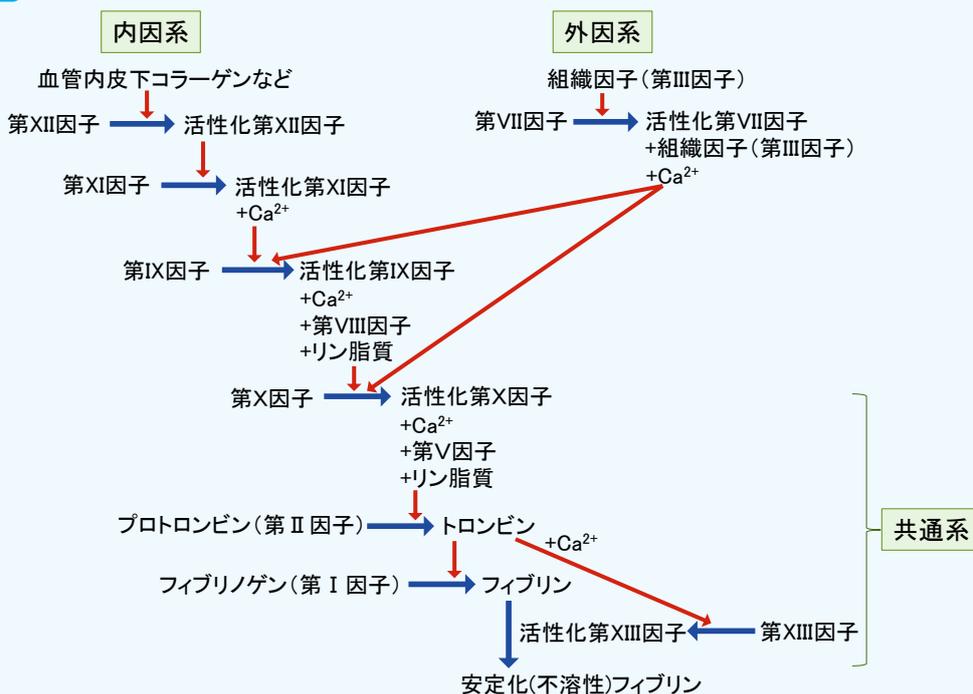
因子)をフィブリンに転換するほか、第XIII因子を活性化します。可溶性で不安定なフィブリンは、活性化第XIII因子によって分子間に架橋を形成し、強固な

安定化(不溶性)フィブリンとなります(図1)。

外因系凝固機序とは、血管の破綻に際して、血液中に組織液が混入した場合に作動する血液凝固の仕組みをいい、反応は速く進みます。組織因子(第III因子)を含む組織液が血中へ流入すると、組

織因子は第VII因子を活性化し、活性化第VII因子および $Ca^{2+}$ とともに複合体を形成します。この複合体は第X因子を活性化します。これ以降の活

図1 血液凝固反応



性化反応は前述の内因系のそれと同一の機転で進行します。組織因子-第VII因子-Ca<sup>2+</sup>複合体はきわめて速やかに形成されるので、外因系機序は反応ステップの多い内因系に比べ、フィブリン形成に要する時間はかなり短くなります(図1)。

### ■線維素溶解(線溶)系

線溶とは、蛋白分解酵素である線溶酵素(プラスミン)によって、フィブリンが溶解されることをいいます。適切な止血においては、適度のフィブリンが損傷血管壁に沈着します。必要以上にフィブリン沈着が起これば、病的血栓を形成して臓器障害をきたす危険性が生じることになります。これを防ぐためにアンチトロンビンIIIなどの凝固インヒビターが作動します。他方、フィブリン沈着に対して線溶が異常に亢進すれば、フィブリンは溶解し出血を起しやすくなります。そのために、線溶阻止因子であるα<sub>2</sub>-プラスミンインヒビターなどが作用して、プラスミンの活性を抑え、出血から生体を守っています。このようにして、フィブリン形成(凝固)とフィブリン溶

解(線溶)とのバランスは、一定に保たれるような仕組みになっています(図2)。

線溶機序としては、まず血中のプラスミノゲンが、血管内皮細胞などから放出されるプラスミノゲン活性化因子により活性型のプラスミンに変わります。このプラスミンは強力な蛋白分解酵素で、フィブリンを分解して、フィブリン分解産物を産生します(図2)。プラスミノゲン活性化因子を多量に含む組織が損傷を受けて、プラスミノゲン活性化因子が多量に血管内に入ることによりプラスミンを生成し、血管内で血液凝固がおこっていないにもかかわらず線溶が亢進するのを一次線溶といいます。一方、まず血管内で凝固(フィブリン血栓形成)が起こり、これに反応して線溶が亢進するのを二次線溶といいます。

### ■凝固異常による出血性疾患

出血傾向があり、血小板数、出血時間に異常がなく、外因系もしくは内因系凝固検査に異常が認められれば、凝固因子欠乏または循環抗凝固因子の存在が疑われます。凝固異常

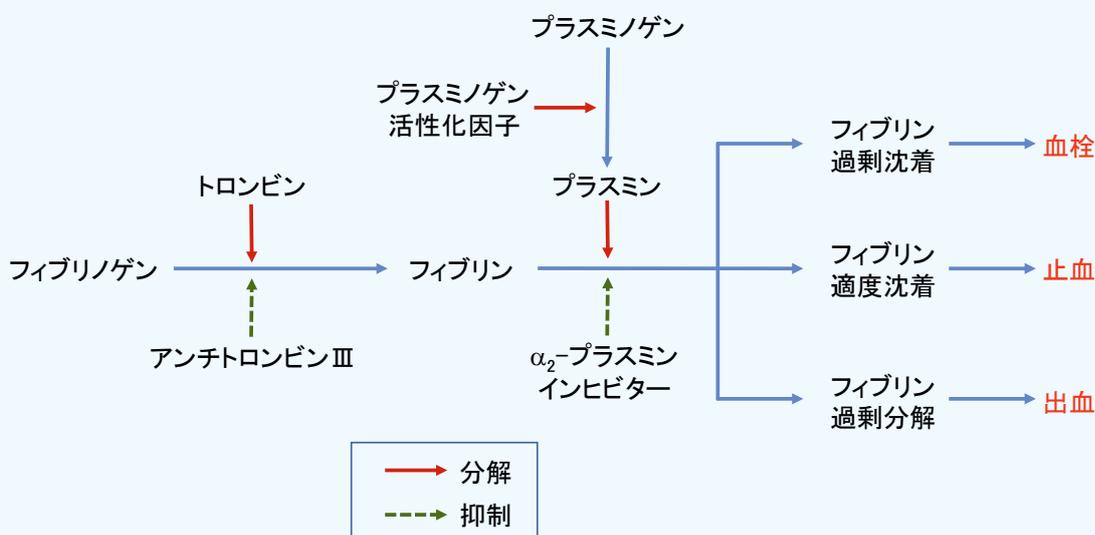
による出血性疾患は先天性と後天性に大別されます。

先天性凝固異常による出血性疾患

としては、組織因子とCa<sup>2+</sup>を除くすべての凝固因子に先天性凝固異常症があり、日本では第VIII因子欠乏である血友病Aが約67%、第IX因子欠乏である血友病Bが約13%で、両者で約80%を占めます。その他、フォン・ウィルブラント因子欠乏であるフォン・ウィルブラント病が約15%で、他の凝固因子欠乏はいずれもきわめて稀です。血友病Aは、第VIII因子遺伝子の異常により、先

天的に第VIII因子活性の低下を示す疾患です。第VIII因子の遺伝子は第X染色体上にあり、遺伝形式はX連鎖劣

図2 血液凝固と線溶の関係



性を示しますので、通常男性のみに発症します。関節腔内や筋肉内のような深部出血を繰り返しますが、体表面の出血が少ないことが特徴です。血友病Bは、第Ⅸ因子活性欠乏症であること以外は、血友病Aと遺伝形式や症状はほとんど同じです。

ヨーロッパでは各国王室間の婚姻が頻繁に行われた結果、血友病の遺伝子が浸透し、血友病は「王家の病気」といわれています。イギリスのヴィクトリア女王の子孫が血友病患者の代表として挙げられ、イギリス、ドイツ、スペイン、ロシアの各王室に血友病患者が誕生しました。特にロシア皇帝ニコライ2世の皇太子アレクセイ（「女王の曾孫」が発病した際、その祈禱からラスプーチンの権力が強くなり、ロシア革命の遠因ともなったといわれています。最近のDNA解析技術の応用により「王家の病気」は血友病Bであることが明らかにされています。フォン・ヴィルブランド因子には、①血小板が血管内皮下のコラーゲンなどに粘着するための橋渡し役と、②第Ⅷ因子と結合してそれを運搬する作用があります。そのためフォン・ヴィルブラ

ンド病では、①血小板機能低下と②第Ⅷ因子活性低下の複合異常を示します。フォン・ヴィルブランド因子の遺伝子は第12番染色体上にあり、遺伝形式は常染色体優性であるため、男女ともに認められます。

後天性凝固異常症としては、ビタミンK欠乏症、肝疾患、循環抗凝固因子の産生等があります。凝固因子の第Ⅱ、Ⅶ、Ⅸ、Ⅹ因子は肝で合成される際に、ビタミンKが補酵素として働くため、ビタミンK欠乏症では、これらの因子の欠乏がこりります。新生児や乳児では、腸内細菌によるビタミンKの産生が低下しており、加えて母乳中のビタミンK含有量が低いいため、ビタミンK欠乏性出血症をきたしやすく、消化管出血による下血がみられます。その他、ビタミンK拮抗剤であるワーファリンの過剰投与によるものがあります。また、大部分の凝固因子は肝で合成されるので、肝硬変や劇症肝炎のような肝障害では、これらの凝固因子の産生低下などにより出血傾向を示します。循環抗凝固因子は、血液凝固を阻害する抗体の総称であり、①特定の凝固因子に対する抗体と、②

リン脂質に対する抗体とがあります。これらのうち出血傾向を示すものは、①の凝固因子に対する抗体で、第Ⅷ因子に対する抗体が最も多く、後天性血友病ともよばれています。なお、②のリン脂質に対する抗体が出現した場合は、複雑な機序により血栓症をきたします。その他、本誌前号「血小板の基礎とその病気」で述べた播種性血管内凝固症候群も後天性凝固異常症に分類されます。

### ■線溶異常による出血性疾患

線溶亢進では出血傾向、線溶低下では血栓傾向がこりります。線溶亢進はプラスミノゲンアクチベータの増加か、線溶インヒビターの低下によって起こります。前者には後天性後者には先天性の病気があります。先天性 $\alpha_2$ -プラスミンインヒビター欠損症では、プラスミンの活性（線溶）が高くなるため、血友病に類似した出血症状がみられます。後天性では、①プラスミノゲンアクチベータが過剰に血中に流入するため、大量にプラスミンが産生される場合（一次線溶）、②フィブリン血栓形成に引き続き、血管内皮細胞が

らのプラスミノゲンアクチベータが流入して起こる場合（二次線溶）があります。①は医療に伴うもの以外は稀であり、②は播種性血管内凝固症候群が代表的な病気です。

### ■おわりに

健診等で、血小板数が正常であるにもかかわらず、ある程度の出血を示す場合は、血小板の機能異常か、凝固異常、稀ですが線溶異常の可能性がこりります。血小板の異常では皮下出血が点状出血を特徴とするのに対し、凝固異常では皮下出血が大型の溢血斑で、関節腔内あるいは筋肉内出血のような深部出血を特徴とすることから、出血の様式で両者をあはる程度区別することがこります。いずれにしてもこのような場合は、詳しい検査が必要になります。

(終)

#### 高橋益廣 略歴

1951年生まれ。1976年新潟大学医学部卒業後、新潟大学医学部第1内科入局（血液内科学）、1982年より2年間米国ワシントン大学医学部血液腫瘍科（フレッド・ハッチソンがん研究センター、シアトル）に留学。1985年新潟大学医学部第1内科助手、1995年新潟大学医療技術短期大学部（衛生技術学科）教授、1999年より新潟大学医学部保健学科（検査技術科学専攻）教授。専門は、血液内科学、腫瘍免疫学。



医療法人 愛広会  
新潟リハビリテーション病院

院長

山本 智章



## 骨粗鬆症と痛みの関係

毎日の整形外科外来には腰痛の患者さんが多勢受診します。患者さんからよく聞かれる質問ですが、骨粗鬆症は腰痛の原因になるかどうか考えてみましょう。通常、骨密度が低下するだけでは痛みは発生しません。骨粗鬆症と関連する痛みは骨折が発症した時に見られます。脊椎の骨折は骨粗鬆症性骨折の中でも最も多い骨折部位で、しばしばこの骨折によって激しい腰痛のため動けない状態になります。一方でこの背骨の骨折は痛みがほとんど無いため、いつの間にか潰れている場合があります。たまたまレントゲン写真で見つかることもあります。さらに骨粗鬆症患者さんでは脊椎圧迫骨折とともに体幹の筋力が低下して背中が丸くなる円背という状態に進行すると慢性的な腰部部痛が出現します。これは筋肉の血行障害や変形した脊椎による神経の圧迫など痛みが複雑化して痛みのために活動性が低下する悪循環に陥ってしまい

ます。まずは脊椎の最初の骨折を予防することが大切です。背骨に一番負担がかかる姿勢は腰を前に曲げる動作、すなわち前屈姿勢です。骨粗鬆症がある人は特に前屈姿勢を取らないように注意しましょう。一方で背骨の骨折が治ったあとにいつまでも腰痛が残存する慢性疼痛には通常の痛み止めが効かない場合もあります。最近では痛みをいくつかの種類に分類してその痛みの状態に応じたお薬を選択する治療が行われます。痛みを長く患っていると、脳の中で痛みを感じやすくなって普通は痛みにならないような刺激が痛みとなって伝わる場合があります。このような場合には痛みの感受性を正常化するようなお薬が効果を持ちます。医学の進歩は痛みのメカニズムを解明してその痛みを和らげる治療薬も開発されているのです。

わたしたちは年齢を重ねていつの間にか背中が丸くなってきます。これは本来動くべき胸椎や胸郭の動きが悪くなるからです。日々の生活で背筋を伸ばして姿勢を保つことが骨粗鬆症によ

### 背筋を伸ばす：腕の押し引き体操



両腕を前に伸ばして両手を合わせ、そのまま体が動かさないようにしながら両手を前に突き出します。次に、両肘を真横から後ろに動かします。ゆっくり動かし、それぞれ5秒間止めましょう。

る背骨の骨折を予防し、腰痛の予防にもつながります。背筋を伸ばす腕の押し引き体操をご紹介します。肩甲骨を意識しながらゆっくりと腕を前に伸ばし、5秒ほど止めて次に後ろへ引きましょう。普段動かしにくい部分のストレッチになります。毎日の継続が未来のあなたの体型にも影響します。

現代人の

# 健康体力づくり

ウェルエイジング  
プログラム

上月篤子

Vol.19

生涯現役の体づくり  
防衛体力を整えて免疫力アップ！

これから寒さに向かうと気になるのがインフルエンザ対策ですが、外気温が下がることにより手足の冷えや、こわばりといった症状が出たり、腰痛肩こり等の症状の悪化、また、運動不足による体重増等、様々な健康問題が発生しがちな季節でもあります。そこで、今回は、防衛体力を整えて免疫力を高め、体の中の環境を整えて行くことをテーマにお伝えして参ります。

## 「行動体力」と「防衛体力」

皆さんは、こんな心あたりは、ありませんか？

「ちょっととした気温の変化でよく風邪をひく…」 「風邪がなかなか治らない…」 「最近体調をくずしやすい…」 等、お心あたりの方は、身体がウイルスや外部環境に対する抵抗力が弱くなっているかもしれません。

人体は、外部環境が変化しても体内環境を常に一定に維持しようとする能力⇨恒常性、外部からの刺激に対してしなやかに反応する能力⇨適応性、色々な病原菌に対する抵抗力⇨免疫力等が備わっています。「防衛体力」は、これらの恒常性、適応性、免疫力などの働きによって、人体を取り巻く外部環境からの様々なストレスに耐

えて、健康を保とうとする自動調整能力です。これに対して、積極的に活動するための能力を「行動体力」と言います。「行動体力」とは、走・跳・投に代表されるような積極的に身体活動を行うための体力です。健康を保つために行動を起こし、持続させ、調整するために必要な体力でもあります。

## 行動体力は3つに分類

### A 健康関連体力

筋持久力  
全身持久力  
柔軟性  
身体組成

ADL（日常の身体活動）  
**B 行動を起こす能力**  
筋力  
パワー  
瞬発力

### C 行動を正確に行う力

敏捷性  
平衡性  
巧緻性（こうちせい⇨巧みに体を動かす力）

このように、「行動体⇨攻め」と「防衛体力⇨守り」のバランスが整ってこそ、人間本来の力を発揮することが出来るのです。また、「行動体力」も「防衛体力」も運動不足が機能の低下を招く要因となります。それでは、次に、どの

ような状態が「免疫力」を低下させるのか？をご紹介して行きましょう。

## 免疫力低下のサイン

体力の低下は、「最近疲れやすい」「疲れが取れない」「坂道や階段が辛い」「等、比較的自覚しやすいと思いますが、免疫力の低下は、なかなか自分では気付けない、また、気付きにくいかもしれません。次に4つの側面から免疫力の低下を招く状態をご紹介します。

### 食事

不規則な食事やバランスの偏った食事、頻繁な飲酒や食欲の低下も要注意！

### 生活習慣

睡眠不足、運動不足、入浴がシャワーのみ、喫煙習慣がある方

### 身体的

低体温、冷え症、頻繁な下痢や便秘

### 社会的

人間関係のストレスが多い、スマホ、パソコンの長時間の使用

このように、誰しも心あたりがあることばかりではないでしょうか？現代は、ストレス社会と表現されるように、私たちを取り巻く環境は、免疫力を低下させる傾向にあると言っても過言ではありません。私たちは、取り巻く環境を理解し、日々の生活の中で、体内環境を整え、「防衛体力」の維持に積極的に取り組むことが重要です。

## 免疫力を高める方法

### 食事内容の見直し

食物繊維やミネラルを多く含む食事を心がけ、バランス良く食べることが大切です。添加物や化学調味料の多用も避けましょう。

### 活動量アップ

体温の上昇が免疫力を高めてくれますので、日々の生活の中で歩数や活動量を高めましょう。

毎日のラジオ体操も効果的です。

### 質の高い睡眠

睡眠の質は、自律神経の働きを正常化させてくれます。寝具や照明、アロマオイル等安眠につながる一工夫を！

### 呼吸を意識

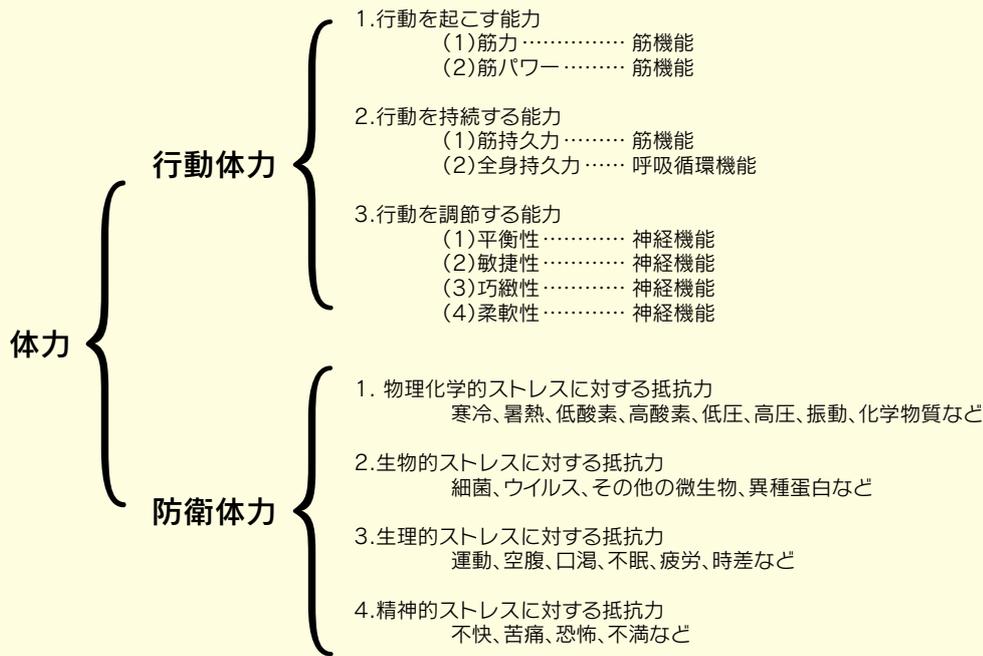
深呼吸や腹式呼吸を意識して実践するだけでも自律神経の働きが正常化して、ストレスも緩和されます。

### 笑うこと

笑うことで、NK細胞を活性化して体の免疫力が上がると言われています。このNK細胞は、ナチュラルキラー細胞と言い、私たちの体をパトロールし、がん細胞や体内に侵入するウイルス等、体に悪影響を及ぼす物を退治してくれています。笑いが発端となりNK細胞が活性化し免疫力が高まることは、様々な研究結果から実証されています。

これからの季節、体温の上昇のためにも、お風呂は、シャワーだけで済ませず、湯船につかってリラックスすることも免疫力アップには効果的です。日常生活を振り返り、「ちよつと食事がアンバランスかな」「ちよつと活動量減っているかな」と感じたら、出来ることから解消して行くことが体内環境を整え、自律神経の働きも改善され、免疫力アップにつながります。また、自律神経の働きが整うことで体の中で好循環が働きます。冬に備え「防衛体力アップ」「免疫力アップ」に一歩踏み出しましょう！

最後に、手軽に出来る活動量アップの実践方法として、ラジオ体操の実施をおすすめします。日本人なら年齢問わず、誰でも知っている内容です。3分間ですが、全身をくまなく動かすことが出来る毎日実施して頂くにはおすすめの内容です。是非、効果的なラジオ体操を実践してみてください。



池上晴夫「運動処方の実際」大修館書店, 1987など

## ラジオ体操活用術

体重70kg の男性がラジオ体操を3分間実施すると**15.75kcal**になります。

週5回15分間実施すると：**78.75kcal**消費します。

1ヶ月 25日実施したとすると：**393.75kcal**

1年間で：**4,725kcal**

1kg の体脂肪を燃焼するには：7,000kcal ≒ フルマラソン3回分に相当します!!



## ナ・ナント!!

毎日、職場で効果的なラジオ体操をすると1年間でフルマラソン2回分を走ったとほぼ同じ消費カロリーを燃焼することになります。毎日のラジオ体操で血液循環も良くなり、筋肉も刺激され、全身の活性化につながります。



上月 篤子 (こうづき あつこ)

Kouzuki Atsuko

株式会社ボディムーブズ代表取締役

アメリカスポーツ医学協会  
ヘルス&フィットネススペシャリスト

フィットネスクラブでの企画運営に関わるアドバイザー、スーパーバイザー、また、インストラクターの育成・研修等経験し、18年前に独立。企業における健康づくりの企画・運営及び、フィットネスクラブでのレッスン、パーソナルトレーナー、イベント等各種の業務を受託している。



## 株式会社 中越興業

創 業 昭 和 29 年 9 月 10 日  
設 立 昭 和 34 年 3 月 20 日  
事 業 内 容 総 合 建 設 業

土木工事業、建築工事業、  
砂利碎石生産販売業、産業  
廃棄物収集・運搬業、宅地  
建物取引業、企画開発事業



## 創造

creation  
自然との共存をテーマに  
土木・建築・建材事業などを  
展開しています。

### 経営理念 4つの事業で、人と自然の

幸福を追求します。

人類は、火や言葉、道具を手に入  
れることによって自然の脅威から  
身を守り、快適に暮らす技術を高め  
ていきました。同時に、その自然か  
ら大きな恵みを受けることによっ  
て、日々の暮らしを成り立たせてき  
たのです。本来、快適で、豊かな暮  
らしを造ることと自然に配慮する  
ことは不可分なものであったはず  
です。

私たちは、道路を造り、橋を架け、  
暮らしやすい街を創ると同時に豊  
かで美しい自然を傷つけず、守るこ  
とを考えてきました。長年培った技  
術をもって、人と自然を調和させ、  
人にとっても、自然にとっても幸福  
な「環境」を創造すること。

私たちはこの理念を土木・建築・  
建材・環境研究の4つの事業に生か  
し、新時代の建設を創造するた  
めに、日々努力を続けています。

「健康管理」につきましては、  
中越興業グループとして関連会  
社を含め健康医学予防協会様に  
定期健康診断でお世話になって  
おります。引き続き従業員の健  
康維持、増進のためご指導をお  
願いいたします。



### (株) 中越興業 グループ会社

- ・ 東部建設(株)
- ・ 長岡舗道(株)
- ・ 三島谷興産(株)
- ・ 長岡リサイクルセンター(株)
- ・ 環境資源開発(株)
- ・ 中越環境開発(株)
- ・ 中越リースプラント中越
- ・ 中興ビルテング(株)

### 随想

#### 我が家のペット(猫)の功罪について思う

一般財団法人 健康医学予防協会 総務部専任部長 長谷川春香

我が家には、今、一匹の雌猫がペットとなっている。過  
去には「栗鼠」4匹、「鵝」1羽、「兎」2羽を、それぞれ  
期間は長かったり短かったりだがペットとして飼っていた  
時があった。ペットを飼った経緯は、娘にせがまれたり、  
「鵝」は、近所の養鶏場で「プロイラー」用の糞と落ちて出荷  
するためトラックで運ばれる途中、トラックから落ちたと  
ころを息子に拾われたり、等。

過去には御多分にもれず「ペットロス」も経験、妻は二  
度とペットは飼わない、と言っていたが、ある日、人懐っ  
こい猫が腹を空かして我が家の台所に侵入、「スニープカ  
レー」の残りを食べた時から事態は急変、最初は近所の行  
儀の悪い飼い猫と思っていた。ところが、一向に帰って行  
かず、家の周りに居続け、ごはん時(腹の空いた頃)に  
なると「ミャアミャア」鳴くのである。

回覧板等で飼い主を探したが、名乗り出る主もなく、そ  
のうち情が移って、とうとう家族になってしまった。  
我が家に現れた頃のしおらしい態度は消え去り(妻に似  
ている)、アチコチ爪を立てるやら、障子は破るやら、や  
りたいた放題。しかし、そこはペット。愛玩動物とはよくも  
言ったものである。

今では妻も私も「ニヤモ(不覚にも可愛く命名)」のことを  
話す時、何故か和むのである。

ペットが「身体や精神の健康」に与える良い影響(癒  
し・大脳皮質神経の活性化・孤独感や疎外感やストレスの  
軽減・心拍数や血圧の安定・幸せホルモン「オキシシン  
ン」分泌、等々)については各方面から効果・効用が多く語  
られている。我思うに生まれも育ちも性格も趣味も嗜好も  
全く違う男女が一緒になっている夫婦の関係を長く良好に  
保つには、互いの愛情・思いやり・妥協・諦めが必要なの  
では?そして、それらが消え失せてしまった時、ペットが  
いなくなったら...と、深い思いに至るのである。

それはさておき、旦那の健康より、猫の健康が気になっ  
ている様子の妻の健康診断を早く予約しないと、ニヤモを  
介した妻との良好な(?)関係が崩壊してしまうのでは?  
と気がせく今日この頃である。

### 編集後記

朝晩の寒さも厳しくなり、秋も深まった感の今日この頃  
「白玉の歯にしみとほる秋の夜の

酒はしづかに飲むべかりけり」

酒好きには何とも堪らない短歌ですが、その境地が実  
感できるのも肝機能を含めての健康があつてこそ!「先ず  
隼より始めよ」お客様に健康をセールスする私たちも日  
頃から体調管理に万全を期し、心身の健康を維持して季  
節を楽しみたいものです。

事務局 長谷川春香