

CoQ10

「コキエンテン」って読んでください。

サプリメントから化粧品まで、CoQ10（コキエンテン）が配合された商品が多く販売されています。変わった名前ですが、体にどういった効果があるのでしょうか。CoQ10の「Co」は補酵素（コエンザイム）の略で、ビタミンも同じ補酵素の仲間です。体の中のすべての化学的な反応は、「酵素」という触媒によって行われています。酵素のなかには、補酵素とセットで働くものがあり、そのときに必要な物質です。

また、CoQ10はビタミンEより抗酸化作用が強力です。体内で作られる物質ですが、加齢により生産が低下するので補うことが必要な場合があります。CoQ10を多く含む食品は（100g中）、大豆油（8.5mg）、いわし（6.5mg）、あんこうの肝（5.8mg）、さば（4.4mg）、などです。1日に摂る量の目安は、標準で30〜60mg。心臓疾患治療用の医療用医薬品としても認可されている成分ですので、積極的に利用する方は摂取量に十分注意してください。



がんのPET検査ってなんですか？



がんの死亡数は平成14年には約30万人、死因の第1位で31.0%。部位別に見ると、男性では「肺がん」が22.0%を占めており、「胃がん」17.8%、「肝臓がん」13.0%の順となっています。女性では「胃がん」が14.8%を占めており、「肺がん」12.7%、「結腸がん」10.1%の順となっています。

PETは正確に表記すると、「陽電子放射断層撮影装置」。がん細胞は正常な細胞に比べ、ブドウ糖の消費が盛んになっているので、信号を出すブドウ糖を注入して、その信号が集まっている場所を調べるという仕組みです。PET検査の長所は、(1)全身のがんについて1回で検査できる、(2)がんの悪性度が把握しやすい、(3)放射線の被曝量が少ない、になります。短所は、(1)腎臓や膀胱のがんには向かない検査である、(2)健康診断では保険適用外（費用は約16万円、がんの発病時や再発時には保険適用）になります。

1日のおしっこは何回ですか？

あなたは1日のおしっこの回数を、きちんと数えたことがありますか？ 意識している人は案外少ないと思いますが、平均では4〜6回といわれています。昼間に8回以上、夜間に2〜4回以上の場合には頻尿の傾向があります。

頻尿には「加齢」「出産」「精神的なストレス」「前立腺の疾患」「膀胱炎などの尿路感染症」「尿排泄神経の調節機能の異常」など、さまざまな原因が考えられます。

頻尿の傾向が強い人のなかで、場合によっては尿失禁を伴っている人はいないでしょうか。このような場合は、過活動膀胱という病気である可能性が考えられます。

過活動膀胱は日本人40歳以上の12.4%にみられるという調査もあり、慢性疾患のなかでは上位に存在しています。しかし「恥ずかしい」「年だから仕方がない」と放置されている場合が多く、実際に治療を受けている人は少ないといわれています。一人で悩んだり、尿漏れパッドをこっそり持ち歩くなら、泌尿器科医に一度相談してみるのがいいです。

おしっこの回数も、体からのサインです。試しに数えてみませんか。

