佐藤氏らは、蛍光性ポリエチレングリコール化コレステロール（PEGChol）を用いて、コレステロール・トラフィックの可視化を行っている。末梢につけた蛍光分子が硫水性の場合には、PEGCholはバルクのホスファチジルコリンに富む相に分布するのに対して、親水性の場合にはコレステロール/スフィンゴミエリンに富むミクロドメイン（ラフト/カベオラ）に集中する。後者の親水性PEGCholを用いて、細胞表面のコレステロールレベルを一気に上昇させると、ミクロドメインが急激にインターナライズすることを見いだした（Fig. 8）。このことは、通常は厳密に維持されている細胞膜コレステロールレベルは、脂質の選択輸送においてメンブレン・トラフィック全体にリンクしていることを示唆する。佐藤氏に限らず、京大理学部大西研究室のところ（南川先生、村田先生、佐藤先
生など；大西氏もそうですよね）は、こうしてこのように可視化技術に長けていらっしゃるのだろうといつも感心してしま
います。

筆者の個人的な感想ですが、エンドソーム/リソソームに関係するシンポジウムを2年に一度ぐらい定期的に催して（Gor
don Conferenceみたいに!？）、この研究分野の進捗状況をみなさんに披露する機会があっても良いのではないかと思いま
した。

Fig. 8 フルオレッセンPGECholを30分間取り込んだヒト線維芽細胞

Prof. A. Hillの
細胞生物学的日常

Episode 1

今日、研究所から車で30分ほどの日帰り温泉に行く。今働いている研究所は、名だたる温泉地にほど近く温泉好きにはたまらない（だから選んだ訳ではない、と一応断っておく）。実際に忙しくてなかなか行けないので、土日の夜などに時間がたったらいそと車をとばす。最近のお気に入りは、S藩寺にある日帰り専用の湯だ（図1）。街を抜け、真っ暗な川沿いを行くと忽然と煌々と灯りの点る巨大な建物が、まるで「千と千尋の神隠し」の油屋のように現れる。

湯場はかなり大きい。数年前にオープンしたばかりで、清潔なのだ。無駄に水を集めてきたような内湯（死海風呂では身体が浮く！）は冷たいのに満たる！茶風呂も有り、幾つかの露天風呂、サウナ、砂風呂等々バラエティに富んでいてかなり楽しめるが、やりが最も好きなのは、最初に湯場の扉を開けたときに、湯があふれる音や桶のカゴ音という音が反響し、立ち込め湯が全身にわっと押しみってくるあの瞬間である。いやあ生きていてよかった。先に湯船に身を沈めたら知らないおじさんが、「あ」に点々と「う」に点々の中間くらいの声を漏らした。「おっさんくさあ」と思いつつ自分も腕ま
でつかったとたん、まるっきり同じ声が出た。トホホだが、こ
れはもうお約束だからしようがない。湯船が大きく、暖っこ
い محمودで見えない。鰐は強く化されないが、オットセイくら
いは出てきてもおかしくない。不朽の名作、松岡幸子作・林明
子監「おふるだいすき」の世界だ。風呂嫌いのあなたも一度ご
読みたい。風呂は好きになる。艦だ。横井康一郎も温湯
の湯船を描いた幻想的な短編があった。確かに、立ち上がり湯場
と揺らぐ湯面をぼんやり見ていると、現実から遠ざかってきる。
私がラボのホームページのオービングは、ある日温泉で
幻想したスビリチュアルな啓示を再現したものだ（単にのぼせ
ていたけしから知れない）。露天風呂から空を見上げ、ゆったり
と今後の研究について考えを巡らす……つもりで行っても大抵
頭は見事に空っぽになってしまう。無為に時が過ぎ、このあたり

図1）回数券を買えば一回お得。
ある人たちは、サーバーストレスや職場の問題を抱えている。そこで、マッサージの
治療を受けることが多くなった。マッサージの効果については、個々の体験によりますが、
一部の人々にとっては大きな慰めとなっているようです。

特に、マッサージは身体のリラクゼーションと心理的なリラクゼーションを
もたらすものであるため、ストレスの緩和に有効であるとされています。

ただし、マッサージは定期的に受けることが効果的であり、頻繁に受ける
ことは効果が薄れます。定期的なマッサージを受けながら、体のリラクゼーションと
心のリラクゼーションを保つことが大切です。

図22の治療例では、マッサージの効果が見られることがあります。マッサージは
身体のリラクゼーションと心のリラクゼーションをもたらすものであり、ストレスの
緩和に有効であると考えられています。