



お天気によって体調や気分が変わることはありませんか？昔から「天気が悪くなると古傷が痛む」などと言われるように、私たちの健康は日々の気象・気候に大きく左右されています。「気象と健康には何らかの関係がある」ということは、多くの人々が感じていたり、体験していると思われます。

発行：まるやまファミリークリニック

Introduction of Staff

スタッフ紹介



看護師 前澤 真紀

看護師として当クリニックでお世話になり6年目になります。
気軽に声をかけていただき、皆様が安心して受診していただけるような対応を心掛けています。宜しくお願ひ致します。



健康便り

秋風に

ながされて...

お知らせ

人間ドック・脳ドック・大腸ドック・肺ドック・認知症ドック 受付中！
詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください。



院長の巻頭言

9月に入ったというのにまだ暑さが厳しいですが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。また美味しい梨が旬のころですね、果物好きの方々にはたまらない季節になりました。

つい先日、地球の裏側で開催されたリオ五輪は幕を閉じましたが、日本人の活躍には目を見張るものが沢山ありました。終わってみれば金メダル12、銀メダル8、銅メダル21。金メダル数こそ目標にわずかに届きませんでした、メダル総数41は史上最多を更新しました。個々の能力では強豪海外勢に劣っても技術でその差を埋め、そして凌駕していました。特に象徴的だったのが陸上男子400メートルリレーの銀メダルでした。日本に100メートル9秒台は1人もいませんでしたが、磨いてきたアンダーハンドパスで世界一速いボルトを擁するジャマイカに迫り、米国には先着しました。昨年のラグビーW杯のジャパンが見せたような「ジャパンウエー」が、リレーにはありました。チームワークの勝利だと思います。個人的には、大学時代卓球クラブに所属していましたので卓球男子が銀メダルを取った試合には感激しました。まさかオリンピックで男子卓球がメダルを取るなんて夢にも思いませんでした。これこそあっぱれ日本でした。リオ五輪が終わり、秋の虫の音を聞くと一抹の寂しさを感じているのは私一人でしょうか。

先日私の愚息が通っている松本秀峰中等教育学校で、生徒、保護者、教員が共に学ぶ場として実施される「第7回秀峰 アカデミア」を開催されました。今年度も大勢の保護者の方々が講師になり、医療・地方行政などの19講座が開催されました。秀峰アカデミアは、生徒さんたちにとって「職業」や「働くこと」に対する具体的なイメージを持つことが出来る貴重な機会として毎年開催されています。子供が3人が通っているので、1回くらいは講師にならないと親の面子というものがあり、思い切って講師を務めることになりました。私の講座テーマは、「医師を志す生徒のために」でした。この世の中、より安定な職業を求めて医学部を希望する生徒さんが増えています。少子化になり、誰でも大学には入れる時代の中で医学部は別格です。日本には医学部・医科大学が全部で80ありますが、その平均倍率は14倍という狭き門です。

少し前まで、東京の有名な進学校の天才や秀才は東大進学施行でした。しかし東大に入学しても、就職の時に安定した大企業が数少なくなっているのが現状のようです。弁護士も余ってきているように収入はあまり望めないようです。そんなわけで東大離れや女子生徒の台頭などもあり、年々医学部入学が難しいようです。

私は講演の中で、医師という職業の資質や能力について論じました。資質やそれなりの能力が無ければ、今後厳しくなる医学教育についていけません。ただ成績が優秀だからとか、偏差値が高いからとかでは医学部に入っても医師にはなれません。人の命を預かるという責任を背負いながら患者さんとのコミュニケーションを大切に、患者さんの自己決定権に添えるような人でなければなりません。

医師には独占的な裁量権がありますが、その時代の標準的医療を最低知らなければなりませんし、そのためには日々研鑽して専門的能力を担保しなければなりません。自らを律するプロフェッショナル・オートノミーを確保するには生涯教育をきちんと行っていることを患者さんに示し、その正当性を裏付けられる能力（コンピテンシー）を持たなければなりません。生徒さんたちには少し難しかったかもしれませんが、医師の責務と資質を十分伝えられたと思います。医師が生涯をこの職で頑張り続けていける原動力は、患者さんから戴く笑顔や感謝の言葉であります。治る病気ばかりではありませんが、患者さんの気持ちに添え、少しでも幸せに健康になれるように全力で頑張りますのでよろしくお願ひします。

9月は、8月と違い猛暑からは解放されると思いますが、台風や大雨など異常気象が引き続き生じると思われます。皆様お出かけの際には十分用心していただきたいと思ひます。三寒四温の秋の気候に十分注意してお過ごしくださいませ。ごきげんよう。



まるやまファミリークリニック院長
医学博士 丸山 哲弘

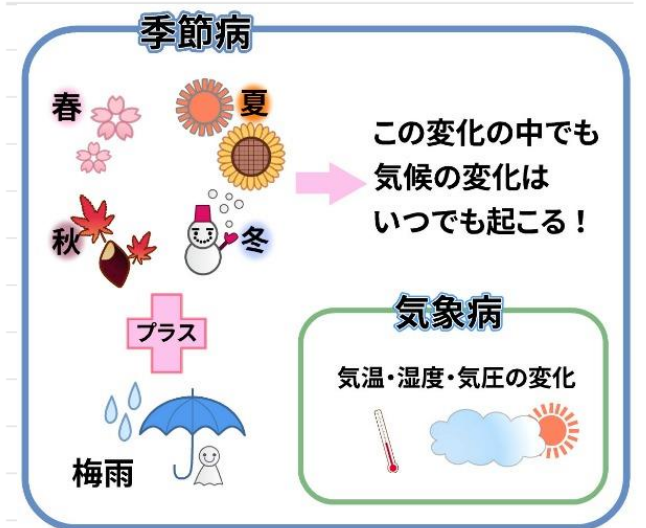
認知症ドックはじめました

早期認知機能障害(MCI)や認知症を
血液検査で早期発見



認知症ドックは早期認知機能障害(MCI)の発見や、認知症になりやすいリスクが高い方を発掘し、認知症の予防に今から何をすべきか指導することを目的としています。最近、物忘れが多くなってきたと感じたら、まずは認知症の疑いがあるかどうかを調べてみる事が大切です。

? 季節病・気象病とは



日本は春夏秋冬、梅雨の時期と季節の移り変わりが比較的是っきりしているため、気候の変化によって起こる病気はたくさんあります。



四季の移り変わりに伴って全般的に多くなる病気や症状を季節病といい、気象病はそれぞれの季節の中で、日々移り変わる天候の変化によって起こる症状のことをいいます。季節病は症状が起こりやすい時期がある程度決まっていますが、気象病はどの季節においても日々の気候が変化すればいつでも起こります。ですから、人によっては気象病が起こる頻度は季節病より高いといえます。また、四季の移り変わりや日々の天候の変化が重なりやすい時期には、その症状が季節病であり気象病でもあるということにもなります。

その境目を厳密に区別することは難しいですが、季節の変わり目で天候が変わりやすい時期には、気象病の症状も起こりやすくなるので最も注意が必要です。



気象病@喘息・片頭痛

気私たちの体が気象に適応できないと、自律神経系という私たちの体調の調節をつかさどる器官がストレスを感じてしまい、誤作動を起こしてしまいます。

その誤作動が原因で、片頭痛などの不快な症状を感じてしまいます。

特に、喘息（ぜんそく）などの持病を持っている人は気象の影響を受けやすいので注意が必要です。



季節病@花粉症・喘息

花 花粉症は春ばかりでなく秋にも花粉症発生します。丈が低い草が密生した平地（川池の周囲 草むらなど）を避けます。マスクをすることで花粉対策になります。夏に繁殖したダニが死滅するところでもあるので、まめな掃除を心がけてアレルギーを除去します。気温が下がる時期なので、朝晩の冷え対策をします。秋は本格的な寒さを迎える季節の変わり目です。この時期の急激な気温や気圧の変化は、自律神経のバランスを崩し、関節痛、喘息（ぜんそく）などの季節病を引き起こす原因になると言われています。

人によって千差万別！様々な症状



天候が原因だからといって諦めない！

改善する5つの方法

1 気象病の症状と天候の変化の関係を正確にとらえ準備する

どのようなときに症状が起こるのかを漠然ととらえるだけでなく、気温や湿度、気圧がどのくらいになったとき、どんな症状が起こるのかを科学的にできるだけ正確に把握する

2 適度な運動をする（ストレッチをする）

運動不足な状態だと、体の免疫力が弱まったり、環境の変化に適応する力が衰えてしまったりします。

3 ストレスを発散する

ストレスを感じていると自律神経系が乱れてしまうので気象病の原因となってしまいます。現代では、さまざまなストレスを外部から感じることがたくさんあると思いますが、できるだけストレスを体にとらないように意識して生活することが大切です。

4 規則正しい生活をおくる

睡眠不足、栄養不足は気象病の大きな原因となってしまいます。生活リズムがくずれている場合は、早寝早起きを心がけて、睡眠時間をしっかり確保しましょう。また、栄養が不足していると体調をくずしやすくなってしまいますので、健康的な食生活を心がけるとさらにいいです。

5 冷房や暖房を使いすぎない

私たちの体は本来は、季節の変化に適応できるようにつくられています。しかし、冷房や暖房などによりその季節の温度や湿度が変えられてしまうと、自律神経が乱れる原因となります。

当院の設備紹介



非接触式眼圧計

緑内障・高眼圧症・網膜剥離の有無を調べることが出来ます。

空

気を角膜（くろめ）に吹き付けて、眼圧（目の中の圧力）を測定します。目に直接接触することなく、軽く空気を吹きかけて眼圧を測定します。

眼圧検査とは房水という液体によって保たれる眼球内圧（眼圧）を測定する検査です。眼圧が高くなると失明の原因ともなる緑内障になりやすくなります。日本では40歳以上の5%が緑内障であると言われ、自覚症状がほとんど無く、多くは気づかないまま放置されています。眼圧測定は緑内障の診断のための大切な検査の一つです。