

今後急速な高齢化が見込まれる中で、高齢者一人ひとりが、生活の質が保たれた状態で、その方の持てる機能を発揮できる生活を送ることを目指し、「健康寿命」を延ばすことが大切です。健康寿命の延伸を図るためには、高齢になってもできる限り心身の機能を維持し、広がりをもった社会生活を送ることが重要です。

発行：まるやまファミリークリニック

Maruyama Family Clinic News Vol.024



健康便り

柔らかな陽射しに

春を感じる季節

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。

お知らせ

スタッフ紹介

CVT資格取得



放射線技師 木下 紘一郎

昨年CVT（血管診療技師）というライセンスを取得しました。当院長は循環器・脈管・動脈硬化専門医など血管診療に関する専門医を網羅されております。昨今超高齢社会を迎え循環器疾患が非常に増えてます。医師からの専門的な検査依頼に對し確かな検査が実地出来るよう、また自分の知識を深めるための良い機会でした。患者様の病気の早期発見、早期治療につながるようにこれからも新しい分野に挑戦していきたいと思ひます。



院長の巻頭言

春とはいつても朝夕はまだまだ冷え込みみみですが、春の足音もようやく聞こえはじめた今日この頃です。皆様にはお元気で過ごしのことと存じます。

歓送迎会などなど、12月と並んでけじめの月として何かと忙しいかと存じます。我が家は、5人の子供がいますが、誰も卒業や入学の者がいないため、区切りをあまり実感として感じない年になりました。

3月といえば、忌まわしいスギ花粉症の月というのが私の本音であります。私は中学校からアレルギー性鼻炎と結膜炎に泣かされてきました。中学校時代は、まだ花粉症という病気がわかっておらず鼻風邪といわれていました。私が大学生になって臨床を学んだ頃ようやく花粉症という言葉が市民権を得るようになったと思います。私の出身大学の耳鼻科教授が花粉症の専門でしたので、この病気の成り立ちについてよく教えてくれました。

今日、花粉が舞い飛ぶ春を、憂鬱な気持ちで迎える人も多いことでしょう。今や、日本人の3割以上の方が花粉症に悩まされているともいわれています。花粉症は現代病、人類の進化と文明の病といわれているのはご存じでしょうか。このスギ花粉の増加など環境の変化が大きいのですが、人類の進化も大きくかかわっていることがわかってきました。私たちは進化の過程で免疫という優れた防御機能を身につけのすが、それが利きすぎた状態が花粉症なのです。

これほどスギ花粉症患者が増えた背景の一つは、つまり、元々スギは育てやすく、成長が早く、建築資材としてのニーズが高いため、戦後、木材需要の高まりにこたえるがゆえ、国が積極的な植林を進めてきたことが背景にあります。成長したスギの木が花粉をまき散らし、現在それが日本国民に猛威を振るっているのです。すなわち、日本国内に蔓延しているスギ花粉を主原因とする花粉症は、高度経済成長の負の遺産とも言われます。もう一つの理由は、文明の発展にともない先進国はほとんど衛生的になるため、寄生虫や細菌感染にかかるとは激減しました。つまり、「環境が衛生的になり子供のころに感染する機会が減ったことがアレルギー性疾患の増加の原因である」という衛生学説。言い換えれば、それまで感染症と闘ってきた免疫が暇になるため、人命を侵すことの少ないアレルギー反応に免疫が関わるようになったと云えます。

今回お伝えしたいのは、このような忌まわしいスギ花粉ですが、最近花粉ができないスギが発見されたことを

ご存じでしょうか。林業分野では、どのようにしたらスギ林からの花粉飛散量を少なくできるかが緊急の課題となっていました。そんな中、富山県森林研究所では、春先になっても全く花粉を飛散しない無花粉スギを開発し、「はるよこい」と命名して品種登録の出願をしています。「はるよこい」は平成4年に富山市内の神社で偶然発見された無花粉スギの種から育成した品種で、「花粉がない」、「初期成長がよい」、「さし木の発根能力が高い」といった特徴を持っています。現在、「はるよこい」のさし木用の穂を安定的に採れるように採穂園が整備されました。平成23年から、都市部の緑化用として年間500~1,000本程度の普及が始まっています。

さらに、無花粉の植林はヒノキにも発展しています。神奈川県自然環境保全センターでは、最近県内の森林内で花粉が飛散しない、いわゆる「無花粉ヒノキ」を全国で初めて、発見しています。この無花粉ヒノキは、平成23年度から24年度に4,074本のヒノキを丹念に調べ、1本だけ見つかったもので、その後、花粉が飛散しない性質が2年間かけて解明されました。

花粉症による経済的損失は約1兆円との試算もあがっていますが、この数字は、医療費や花粉症による労働生産性の低下が含まれています。あくまで参考的な数字ではありますが、花粉症に何らかの対策が必要であることを考えさせられます。いまや国民の3割以上が悩まされているともいわれるほどの国民病になった花粉症。すべてのスギを無花粉スギに入れ替えるには何百年もかかるとも言われますが、一刻も早く花粉の撲滅される日が来ることを望みます。

昨年7月参院選独自公約の中で、自民党が「花粉症ゼロ社会」を掲げた公約を思い出します。日本の品種改良技術は進み、私の夢でした「花粉症が日本国内から消える」日もそう遠くはないことを期待しています。ここで当クリニックの宣伝ですが、6月からスギ花粉症の舌下免疫療法が始まりますので、スギ花粉にお悩みの患者さんには是非おすすめの治療法です。希望するかたがいらっしゃいましたら遠慮なくお尋ねくださいませ。それではごきげんよう、さようなら。



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



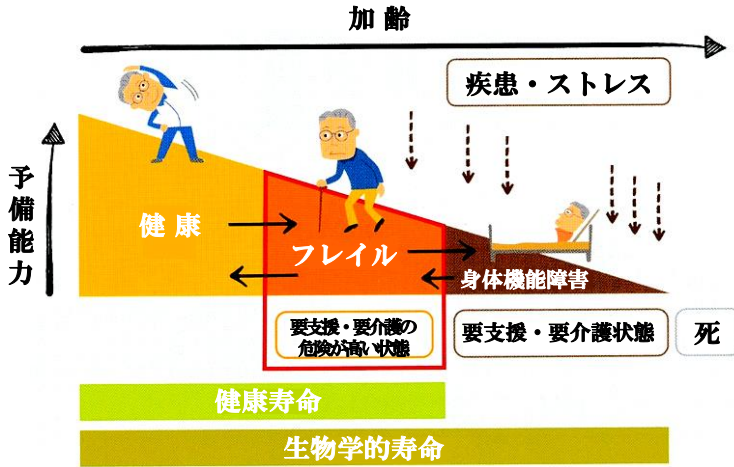
認知症ドックは早期認知機能障害(MCI)の発見や、認知症になりやすいリスクが高い方を発掘し、認知症の予防に今から何をすべきか指導することを目的としています。

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のが大切です。

長寿のための健康管理 ～フレイルを知ることからはじめる健康生活～

① -フレイルって?-

フレイルとは、健康な状態と要介護状態（日常生活でサポートが必要な状態）の中間の状態のことを言います。多くの方は健康な状態から、フレイルの時期を経て要介護状態になります。この状態では、入院のリスクが高くなり、転倒する確率も高くなることから寝たきりになりやすく、健康寿命や生命予後にも影響してきます。そのため、フレイルを予防あるいは早期発見して要介護状態になる前に対応する必要があると考えられています。



② -健康長寿-

高齢化が急速に進む中で、長生きするだけでなく、いつまでも健康で元気に暮らすことができる「健康寿命」を延ばすことが重要になっています。高齢期の生活では、“フレイル”を先送りすることが健康長寿の秘訣です。『基礎体力を維持する運動、十分な栄養の補給、社会との関わりを持ち続けることが、フレイルの先送りにつながる』といわれています。



③ フレイル対策 -運動-

運動は、筋力をアップさせ、からだのバランス感覚を高めるため、転倒防止や体力増進に役立ちます。無理のない範囲で、毎日コツコツ続けることが大切です。ここでは、日常生活のなかで簡単にできる運動をご紹介します。

- バランス力を安定させるふくらはぎの運動 -

1 筋トレかかと上げ

机やイスに両手を置く息を吐きながらかかとを上げ息を吸いながら戻す。



行う目安:20日

※らしくにできるのであれば片足ずつ行うとさらに効果的。

2 ストレッチ



行う目安:左右6分

片足を踏み出し両手は前足の太ももにも。後ろ足はひざを伸ばしてかかとを床に押しつける反対も同様に行う。

④ フレイル対策 -栄養管理-

3食しっかり食べることで必要なエネルギーを十分にとることができます。また、不足しがちな栄養素を補うことにもつながります。

1 高タンパク食品を積極的にとりましょう

タンパク質は

筋肉や内臓、皮膚、髪、爪などをかたち作る栄養素です。

-タンパク質を上手にとるには?-

良質なたんぱく質を含む食品かということ、アミノ酸スコアというものがあります。食品中のアミノ酸の数値を示したもので100が最も多く、100に近い食材は卵・牛乳・大豆・イワシ・牛サーロイン・豚ロース・鶏むね乳製品などに多く含まれます。アミノ酸スコア100・アミノ酸バランスが良いため、体内で効率よく体へたんぱく質の合成に働きます。(アミノ酸スコア100の食品を摂ることで他の食材の吸収率も上昇します)



2 カルシウムを十分にとりましょう

カルシウムは骨や歯をかたち作る栄養素です。また、筋肉や神経のはたらきを正常に保つたり、血圧を調節したり、出血時に血を止めるなど、重要な役割を果たします。栄養素です。

-カルシウムを上手にとるには?-

カルシウムの吸収率は、食品によって差があります。特に吸収効率がよいのは、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品です。このほか、豆腐や納豆などの大豆製品、骨ごと食べられる小魚、ひじきやわかめなどの海藻類、小松菜などの緑黄色野菜も優れたカルシウム源です。



3 ビタミンDを十分にとりましょう

ビタミンDは、小腸からのカルシウムの吸収を高め、骨への沈着を助けて、骨の健康を維持するはたらきがあります。食事などから体内に取り込んだカルシウムが効率よく利用されるために欠かすことができない栄養素です。

-ビタミンDを上手にとるには?-

ビタミンDはさけ、さんま、ぶり、さばなどの脂肪に富んだ魚や卵黄、しめじ、干しいたけなどに多く含まれています。また、食事からとる以外に、日光浴(紫外線)によって皮膚からでも作ることができます。適度な日光浴は骨の健康に一役買っています。



⑤ フレイル対策 -社会参加-

近所を散歩するとか、公園で立ち話をするなどの日常的な人とのかかわりだけでなく、町内会やボランティア活動、趣味のサークル活動への参加など、主体的に地域社会にかかわる活動がフレイル予防に効果的。社会の一員として役割を果たしながら、そこで生まれる人とのかかわりを楽しむことが、心身の健康につながります。



当院の設備紹介



マイクロ波治療器

マイクロ波を照射することにより、深部まで均一に温めることができる温熱治療器

マイクロ波という温熱作用のある波長を照射する治療器です。電子レンジで用いられているのと同様のマイクロ波は、体の深部の温度を高め、血流を改善し新陳代謝を促進などで痛みを緩和させます。変形性関節症、捻挫、坐骨神経痛、筋肉痛、関節リウマチ、神経痛、神経炎、五十肩に効果があります。