Maruyama Family Clinic News Vol.032

2017年11月号
発刊：まるやまファミリークリニック

まるやまファミリークリニック 健康便り

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。

スタッフ紹介 Introduction of Staff

看護師　**福沢 智子**

私の趣味

昔はカラオケが好きで学生の頃は友達と2人で8時間歌っていたこともありました。
今は子供達、男の子3人は野球、長女はバレーボール、次女は体操をしている姿を週末それぞれの頑張る姿を見て回って元気をもらっています。

院長の巻頭言

秋も一段と深まり、日だまりの恋しい季節となりました。皆様お変わりなくお過ごしですか。地球温暖化の影響で大型台風が繰り返し到来して嫌な季節になりました。

さて、先月22日は第48回衆議院選挙があり、安倍政権の継続を掲げた自民党が単独で280超の議席を得て圧勝しました。連立を組む公明党と合わせ、安倍晋三首相の第４次政権は、憲法改正の国会発議に必要な３分の２の310議席を上回りました。立憲民主党は躍進し野党第１党となりましたが、苦戦した希望の党が公示前議席を下回り「安倍１強」の状況は崩せませんでした。今回の総選挙にかかった費用は約600億円という多額な金額が税金から引き出されたわけです。今回は解散選挙でしたが9月25日、安倍首相は記者会見で「国難を突破するため国民の信を問う」と解散の意向を表明しました。企業の設備投資や人材投資を促す「生産性革命」、幼稚園・保育園の費用無償化や低所得者の高等教育を無償化する「人づくり革命」を2大目標に掲げました。また、その財源として2019年10月に消費税率を10%引き上げ、その増収分を充てるとしました。また、核実験やミサイル発射を繰り返す北朝鮮問題への対応についても「国民に問いたい」とし、解散は『国難突破解散』だとアピールしたたわけですが、結局国民の判断は現野党にこれらを委ねられるほど力はないとなりました。

端から見ると選挙とは実に面白いものである。安部首相の唐突な解散から始まった今回の選挙は、さしたる政策論争もなく、あまり意味のある選挙だと思わない人も多かったのでは。しかいし、面白かったのは小池百合子（都知事）さんでした。面白いというのは不謹慎ですが、この選挙を一時的でも盛り上げてくれたのは小池さんの演出による「小池劇場」でした。一次は、自民党の過半数を脅かすとまで警戒された希望の党が、小池さんのひと言で国民の多くが引いてしまったのではないでしょうか。例の「排除の論理」発言以降一気に失速し、排除された人たちに票が移るという変化が見えたと思います。「排除の論理」そのものは別に間違いではないと思います。原発問題、憲法改正問題などで見解を異にする民進党のリベラル派と組むわけにはいかないということは、政党である以上、当然です。リベラル派を排除するのは当然の論理でしょう。にもかかわらず、それを「排除」と表現した点に今回の選挙を決定づけた失敗があったといえます。せめて、「お断りしたい」程度であれば無難だったし、あるいは得意の外国語を使いこなす小池さんなら英語で排除を意味する「エクスクルージョンさせていただく」くらいにしておけば良かったかもしれません。上から目線の「排除」とは何様のつもりだと、世論は反応するわけですよ。その結果、「排除」されてしょげ返っていた民進党リベラル派の人たちが、筋を貫いたと持ち上げられ、棚からぼた餅式に、にわか集団になってしまいました。
ここまでの筋書きには小池さんや前原誠司・民進党代表らのだまし合いのやりとりがあったと思います。この茶番劇から偶然の躍進を、何も筋道を通したとあげつらう必要はないが、それよりも、この舞台の急展開を作り出したのは、マスコミとそこから増幅された大衆の情緒（マス・センチメント）であった、という点は無視できません。
ここには「判官びいき」の心情が生まれ、同情票が集まったことは否めません。

時代を問わず、たった一言で時代が変わる暴言や失言が過去にもたくさんありました。例えば、東日本大震災の直後、石原慎太郎氏（都知事）が言った「やっぱり、天罰だと思う」。2004年、渡邉恒雄氏（読売新聞社社長）が言った一言、「無礼なことを言うな。分をわきまえなきゃいかんよ。たかが選手の分際で」。これは、近鉄とオリックスの球団合弁・プロ野球1リーグ制移行騒動での一幕、「オーナーと直接話をしたい」と提案した当時の選手会長の古田敦也氏に向けられた言葉です。古くは、暴言が世の中を動かした例もあります。1953年衆議院予算委員会時の吉田茂首相は野党議員の質問を受け、「バカヤロー」と言ってしまい、この結果、衆議院は解散（馬鹿野郎解散）。その後、総選挙で与党自由党は大敗を喫したのです。大衆の情緒に火をつける失言や暴言を吐くのは地位や名誉のある人だからより炎上して、マス・センチメントになるのでしょう。

小池さんも選挙後、希望の党の惨敗は「自分のおごりであった」と反省しているようですが、ポピュリストと言われた小池さんが、ポピュリズム（大衆主義）によってしっぺ返しを食らったということになります。それほどポピュリズムは恐ろしいものなのです。人は偉くなればなるほど発言に注意しないといけないと言うことですね。

今年も残すとこあと2ヶ月、当クリニックも慌ただしい日が続きそうですが、焦らず、おごらず、あきらめず、日々邁進していきたいと思います。

それでは皆さん、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

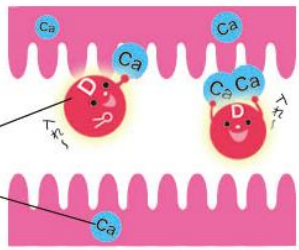
認知症ドックは早期認知機能障害（MCI)の発見や、認知症になりやすいリスクが高い方を発掘し、認知症の予防に今から何をすべきか指導することを目的としています。
最近、物忘れが多くなってきたと感じたら、まずは認知症の疑いがあるかどうかを調べてみることが大切です。

ビタミンDの驚きの効果!!

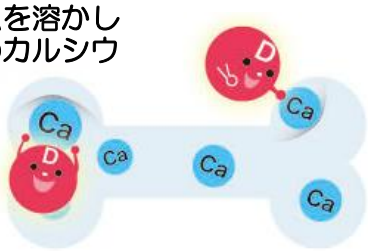
ビタミンDは、脂溶性のビタミンで、カルシウムの吸収を高め骨への沈着を助ける効果があります。血液中のカルシウム濃度を一定に保つ役割も担い、丈夫な体づくりには欠かせない栄養素です。
紫外線を浴びることによって体内で合成することができる唯一のビタミンで、太陽のビタミンとも呼ばれています。

◆紫外線を浴びると体内で活性化するビタミンD

小腸でのカルシウムの吸収を高める



骨からのカルシウムを溶かし出し、血液や筋肉のカルシウム濃度を調節する。



●ビタミンDの欠乏症

ビタミンDは、どの年代にとっても大切ですが、特に妊娠中の方や授乳中の方、幼児には必要な栄養素です。

乳幼児のビタミンD欠乏症

症状…骨の変形や成長不全

原因…日光浴不足

離乳期の食物制限

ビタミンDが不足すると、カルシウムの吸収がうまくいかなくなり精神的にイライラしやすくなります。
また、大人の場合には骨軟化症、子どもの場合はくる病が起こります。

骨軟化症、くる病はどちらも背中、胸、足など体中の骨が変形して曲がってしまう病気です。歯を支える下あごの骨が弱り、歯がぐらぐらするといった症状も見られます。閉経後の女性や高齢者はカルシウムを十分に摂取していても、ビタミンD不足によって吸収や代謝が悪くなり、骨粗しょう症になりやすくなります。骨粗しょう症は骨がもろくなる病気で、少しの衝撃でも骨折しやすいため、高齢者の寝たきりの原因ともなっています。

●カルシウムとビタミンDの関係

食事から摂ったカルシウムは小腸の上部で吸収されます。 このとき、カルシウムの吸収を助ける栄養素がビタミンDです。 さらにビタミンDは血液中のカルシウムを骨へ吸収させるときにも必要となります。つまり、丈夫な骨づくりにはカルシウムとビタミンDが欠かせない栄養素となります。

●ビタミンDを多く含む食品

ビタミンDは脂溶性なので、脂肪に富んだ魚、卵黄などに多く含まれているのが特徴です。D2は植物性食品で、きくらげ、しめじや干ししいたけなどのきのこ類、海藻類などに含まれ、D3は動物性食品で鮭、さんま、かれい、さば、うなぎなどの魚介類、鶏卵などに比較的多く含まれます。穀類や野菜には含まれておらず、肉類にもそんなに多くはありません。

当院の設備紹介

近赤外線治療器

生体深達度の高い近赤外線のみを取り出し、患部を奥から暖め気になる患部に温熱治療を行います。

生体深達度の高い近赤外線光が、深部まですばやく浸透して血管を拡張させ、血流量を増大し、新陳代謝を促進させます。筋肉の凝りや痛み、関節等の痛みに使用します。星状神経節近傍に赤外線を照射すると、星状神経節ブロックと類似の効果が得られるため、慢性疼痛の治療にも使用されています。