

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。

Introduction of Staff

スタッフ紹介



看護師 前澤 真紀

私の趣味
秋～冬になると季節のイベントも増え期間限定のお菓子も出てくるので見つけることが楽しみです。子供と一緒にイベントを楽しみながら味わって食べています。

院長の巻頭言

澄み渡る夜空に瞬く星がいつそう美しい季節となりましたね。街明かりのあるところではなかなか澄み渡った星空を見上げることは難しいのですが、伊賀良の夜だこの季節は意外と星空を楽しめます。星空というと、私はZARDという音楽グループの「遠い星を数えて」という歌が大好きです。スローテンポな曲ですが歌詞に非常にマッチしててお気に入りです。さて、皆様はお元気で過ごしてでしょうか。いよいよ今月は2017年の最終月、とうとう師走になってしまいました。時間を止めることは出来ないし、格差社会と云えども時間は皆平等です。一年間の総まとめをしなければなりません、皆様はこの一年はいかがでしたか。「ジャンーの法則」ではありませんが、この一年がとっても短く感じた人はかなりの高齢か、あるいは無感動で過ごされた人でしょう。この一年が長いと感じた人は新しい感動の発見を沢山味わった人でしょう。人生だから毎年良い思い出という人はいないと思います。不幸を味わった人も中にはいらっしやと思います。人生楽ありゃ苦もあるさ・というTV水戸黄門の主題歌の第3番（最近第4番）に、「人生涙と笑顔あり、そんなに悪くはないもんだ、なんにもしないで生きるより、何かを求めて生きようよ」とあります。大事なものは自分の人生だから自分が主役である必要があり、主体的に何かを求めて生きていくことが大切です。それがどんなものであれ自分が主体的であると云うことは自分の一年間を振り返ったときに充実感を感じなければなりません。不幸なことであってももれだけそこに自分が関わることが出来たのが重要だと思います。

私の一年どうであったかという、健康的な身体作りを日々継続しました。週に最低二日はフィットネスクラブで筋トレと有酸素運動をしました。なかなか筋肉質にはなりませんが、体重は増えることはなく、健康優良児レベルを維持しました。学業では新たな専門医、脈管専門医試験にチャレンジし、飯田市で初めてのこの専門医に認定されました。またクリニックを休んで3日間めまい相談医の実地講習会と試験を受けました。また次なるてんかん専門医奪取を目指し日々勉強しております。我が家では長女が高校三年生になり、来春は大学受験となります。娘が受ける訳なのですが、なぜか40年前の自分が大学受験を経験したときのような緊張不安を抱えている今日この頃です。娘もある意味では他人です、私が思うように勉強してくれませんが、これは娘の人生だから彼女に任せおけば良いと思う反面、やはりこうして欲しいという願望も居合わせます。やはり娘には不幸になってもらいたくないという親心なのでしょう。今年のセンター試験が終わった頃から毎日毎日娘を叱咤激励してきた一年でした。放任主義ではなく、口うるさい父親ですが、いつかこの気持ちも娘もわかってくれる日も来るだろうと思いたいですね。長女以外の4人の子供たちも仲良く、可もなく不可もなく健康に育ててくれます。なかなかゆっくりした時間がとれませんが、家族と過ごす時間を大切にできた一年間でした。子供の成長をみて、驚かされることも多く、そんな一年は充実していたと思わなければなりませんね。

さて、話は変わって、年末とは全く関係のない、たわいもない話をかきのように書かせていただきました。最近、腹に握いかねることが何回かありました。いずれも市外に出張した時のことでした。人の健康又は生活環境に係る被害が生ずることを公害と云いますが、環境基本法では、大気の汚染、水質の汚濁、土壌の汚染、騒音、振動、地盤沈下及び悪臭などがありますが、この中で最も多いのが騒音です。最近私にとって非常に不愉快に思えた騒音公害についてお話しします。11月初旬に松江市に出張する機会があり、名古屋で一泊して早朝に電車で松江市まで行って来たわけですが、その騒音公害の被害になんと2回も遭いました。まず名古屋駅前のビジネスホテル、ホテルモンブランに泊まった夜のことで、元々私は寝付きが悪く、枕が変わっただけでも眠れなくなるので、駅前の居酒屋で

一杯ハイボールを飲んで、ほろ酔いでホテルに帰り、早速寝付いたところでした。ところが、寝付いて2時間経ってから、部屋の外から若い女性の大声が聞こえてきました。どうやら酔っ払って彼氏と一緒にホテルに戻ってきたようです。深夜2時ですよ、廊下から私の部屋の前の部屋に入ったのはいいけれど、ドアを開けて、大声でこの女性がしゃべり続けているのであります。せつなく寝付いたのに起こされたあげく、その後も10分以上うるさい声が響き渡るので、直接注意しようかと思いましたが、相手は泥酔の酔っ払い、どこの誰かもわからないのここは我慢して大人の対応をとり、ホテルのフロントに苦情を言いました。するとホテルマンが数分後上がってきて、騒ぐカッパルに注意する声が聞こえました。しばらくして静かになったので、やっと眠れるかと安心していただけるところ、また同じ部屋の女性が大声で騒いでいるのです。頭に血が上るほど頭にきまされたが、再度フロントに苦情を言い、再度注意を申しその部屋に来てくれました。一時的には大声は止むのですが、数分後また大声を出して話をするんですね。なぜ人は酔っ払うと大声を張り上げるのか、これはこの一件には終わりません。飯田の居酒屋でも周囲を気にせず声を張り上げ大笑いして楽しんでいる人々をよく見かけます。飲み会の席だから我慢しているけれど、喫煙（大気汚染）と同じくらい忌まわしい公害（騒音）ですよ。アパートの住人が騒音を巡って大きな事件に発展するニュースをよく耳にします。ホテルの深夜に大声を張り上げる若い女性、どんな道德教育や躾を受けているのか、あきれ果てて一睡もできない忘れもしない夜でした。翌朝フロントでホテルマンにご丁寧に謝っていただきましたが、この一件のおかげで部屋にスマホを忘れてきてしまいました（松江市で気がつく中）。次なる公害は、名古屋バスセンターから伊賀良までのバスの中の騒音公害。言わずもがな、どんな公害？、口害かもうわかりますよね。松江市からとんぼ返りで、JRから中央道ハイウェイバスに乗りしたらゆっくり寝たいこうと思いましたが、ところが、私の座席の前に陣を構えた50～60歳のオバタリアン軍団のこの一行様、周囲をばかすることなく大声でベチャクチャ話をするわけなんです。携帯電話の応答なんてかわいいもの、オバタリアンの大きな声はバスの中全体に響き渡っていました。聞きたくもない思い出話か何なのかかわかりませんが、どうして自分たちの声が大きいのかわからないのかあ。前日は酔っ払い女性の大声で徹夜、翌日はオバタリアン軍団の爆音話で一睡も休まず。オバタリアンたちも駒場あたりでやっと疲れたのか静かになったのも束の間伊賀良バス停に到着しました。昨年の秋にも飯田駅から名古屋に行く高速バスの中で、乗車していたのは十人足らずでしたが、十代の若いけれどケバく厚化粧したキャバクラ風の三人娘が伊賀良バス停で乗車し、私の座席の後方の座席に陣取り、大声ではしゃぎ回り、ここが撮影会場のごとく動き回って、デジカメ撮影を始めましたので、とうとう堪忍袋の緒も切れて、「あなたがたの騒ぐ大きな声でここに乗車しているお客さんが大変迷惑しているから、静かにしてください」と注意しました。その後静かにしていましたが、注意された意味を本当に理解していたでしょうか。バスの運転手が到着後私に謝っていましたが、これは謝るものではなく、社会常識だと思います。自分の子供たちにはこのような人たちにはなって欲しくないの、後日この話をして子供に社会常識の話をしたことを思い出しました。「他人振り見て子供が振り直せ」ということわざがあります。公衆道徳や社会常識の話はまだまだ尽きません。折を見て、他人の素振りや深層心理などのお話もしてみたいと思いますが、そろそろ紙面が足りなくなります。

2017年一年間皆様には大変お世話になりました。来年も良い年になりますようにご祈念し、今年の締めくくりとします。ごきげんようさようなら。

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

まるやまファミリークリニック院長
医学博士 丸山 哲弘



アントシアニンとは？

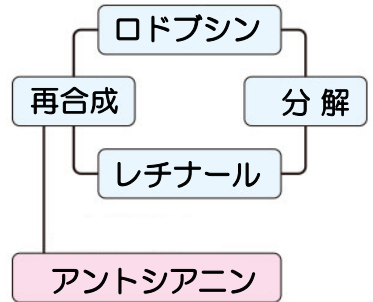
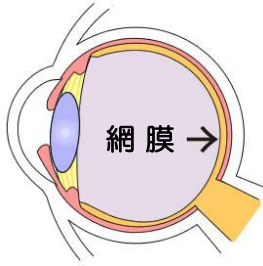
アントシアニンはポリフェノールの一種で、青紫色の天然色素です。植物が紫外線やウイルスから自分を守るために作り出した成分と言われています。そのため抗酸化作用がとても強くアントシアニンと糖で構成されています。色素としては青紫だけでなく、赤色、紫色などその色調の

幅は広く、いろいろな種類のアントシアニンがあると言われています。今まで500以上の種類のアントシアニンが発見されていますが、健康のための利用だけでなく食品や布地、糸などの着色にも昔から使われてきました。食べ物の着色として梅干しが、赤シソのアントシアニンで赤く染められています。



仕組みを知ろう！アントシアニンの働き

ロドプシンは目の網膜にある、とても重要な働きをする色素です。網膜は目のスクリーンの役割をしています。ロドプシンは光を感知するのですが、網膜に光が当たるとその信号が脳に送られて、目が見えると認識されるようになります。脳に信号を送る時にロドプシンはオプシンとレチナールと言う物質分解されてしまいます。



再びロドプシンになるために再合成をする必要があるのですが、アントシアニンはその働きを助ける効果があるのです。

分解された後、再合成ができていない状態になっていると、目が見えなくなるということに繋がっていくのです。目を酷使していると徐々に合成と再合成の処理がズれていってしまいますが、アントシアニンの働きによって正常に戻すことができます。目が疲れてくる夕方頃から目が見えなくなってしまうのは、このような理由があるからです。

アントシアニンがもたらす効果

アントシアニンの抗酸化作用

アントシアニンはポリフェノールの一種なので、酸化をくい止める、抗酸化作用があります。

ポリフェノールと言うものは、植物の天然色素、そのもので、紫外線やウイルスなどから、体への悪い攻撃を防御する働きがあり、自然に、外敵から身を守るように備わったものです。

この、自然の防御パワーが私たちにとって、有益なのです。それは、老化や病気の原因の、ほとんどが、酸化によって起こるからです。

つまり、酸化することによって、細胞が破壊されて、組織が死滅したり、バランスを崩したりして、老化、そして、病気へと発展します。

これを、助ける役目をするのが、アントシアニンの持つ、ポリフェノールの抗酸化作用です。

血行促進

アントシアニンは血液をサラサラにして、血流を促進する効果があります。また、末梢血管を拡張する作用があり、身体の隅々まで血液を運ぶのを手助けしてくれます。

血液は細胞に必要な栄養や酸素を届け、代わりに老廃物を回収して全身を巡っています。そのため、血流が悪くなることは、様々な病気をもたらす原因になるんです。血の巡りを良くする働きは、すごく大切なことなんですね。



アントシアニンを多く含む食品

目にやさしく、抗酸化作用にすぐれたポリフェノールの一種であるアントシアニン。ビルベリーやブルーベリーなどのベリー類に多く含まれ、その他カシス、ブドウ、イチゴ、ナス、赤シソ、黒豆や黒ゴマなどにも含まれています。また、アントシアニンは、栽培種よりもビルベリーのような野生種の方が多く含まれているといわれています。



1日に必要なアントシアニンの摂取量は？

目の健康のために摂取したいアントシアニンの量は1日40~90mg程度とされていて、これはナス1~2本程度の数値です。

焼きナスや麻婆茄子にすれば食べられなくてもいい量ですが、アントシアニンは加熱すると壊れてしまう事があります。

なので、野菜からアントシアニンを毎日、必要量摂取するのはかなり難しいんですね。

摂取するアントシアニンが豊富な生のフルーツか、特にサプリメントで摂取すると手軽でしょう。



当院の設備紹介



ポイント刺激 低周波治療器

SSP療法は手軽に始められ、かつ奥の深い低周波ツボ刺激療法です。筋筋膜性疼痛、肩凝り、腰痛などの治療にぜひお試しください。

SSP療法とは「SSP電極を”ツボ”に置き、低周波通電を行うツボ表面刺激法」のことをいいます。簡単に言えば「電気針」です。ミニ吸着導子により、快適な「ツボ治療」を行います。低周波は、痛みを抑える神経を刺激したり、萎縮した筋肉を刺激したりします。こちらの器械はぎっくり腰などの急性・亜急性の痛みから、慢性的な肩こり・腰痛などの痛みまで幅広くお使いいただけます。吸盤のような電極先を、痛みのある部分を挟み込むように貼り付けていきます。電極先がたくさんありますので、広い範囲の痛みに対して効果的です。ミニ吸着導子により快適なツボ治療をおこないます。刺激により血流が改善し、乳酸などの疼痛物質の蓄積を防止します。このため鎮痛・鎮静に効果的です。高電圧治療により、深部までの神経刺激と疼痛緩和が可能です。筋肉刺激モードにより、疼痛などによる筋力低下を予防し増強します。