


 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。



院長の巻頭言



謹 賀新年。新春を迎え、お健やかな日々をお過ごしのこととお喜び申し上げます。さて2018年（平成30年）はどんな年になりますでしょうか。来年は年号が変わりますので、平成の最後の1年になります。今年の干支は戊戌（つちのえいぬ）です。干支（えと）という漢字を見てもわかるように、「干」と「支」からなっています。干は10種類、支は12種類、それぞれ十干（じっかん）、十二支（じゅうにし）と言われます。この干と支が組み合わされたものが干支で、その組み合わせが全部で60種類あります。

2018年の干支は何かというと、一般的には戊（いぬ）年ですが、戊は十二支の1つであって、その前に干がつきます。ですから、正確に言えば、2018年の干支は「戊戌（つちのえいぬ）」ということになります。戊（つちのえ）は「土」の性質です。つちのえは「土の兄」とも書きますから、まさに土。戊戌が「土」同士の組み合わせであるように、同じ性質の組み合わせになることを「比和」と言います。比和は「勢が増す」と言われているので、土の性質が組み合わさって、土の勢いを増していると言えます。五行という考え方には、「土」は「万物を育成し保護する性質」とあります。さらに、「四季の移り変わりの象徴」になります。つまり季節の変わり目が「土」の意味するところ。この「変わり目」というのが、2018年です。

2018年のちょうど60年前は、1958年ですが、1958年の下期から1961年の下期を「岩戸景気」と言いますが、好景気に入っていたのが1958年でした。この年に最も話題になったのが皇太子と美智子様の婚約で、翌年御成婚されました。皇太子（平成天皇）の婚約相手を、民間の人から選ぶことは、当時相当な勇気が必要だったことでしょう。それを乗り越えた今の天皇陛下が、60年在位され、2018年に生前退位（上皇）という新たな仕組みに取り組みられています。陛下は本当に勇気のある持主だと思えます。来年陛下はご退位され、現皇太子が天皇になり、日本にとって年号が新しくなるだけでも大きな変わり目だと思います。

さて、土に話を戻しますと、土の性質は変化です。戊戌の干支は土が重なりますから変化にいい年になります。今年は皆様も良い方向に変化をするのにいいタイミングだと思います。ただ、変化は「待っていても起こるものではない」ということも事実のようです。変化するためには、やっぱり勇気と思い切りが必要なんですね。お互い飛躍の年になると良いですね。そういう意識で2018年を迎えると、何か大きな変化を手に入れることができるのではないのでしょうか。

それでは私自身の心情に戻って新年を述べたいと思います。先ほど飛躍の年なんて格好良いこと言いましたが、実は一月は十二月に次いで嬉しくない月になりました。お正月気分は結婚前のこと、いや大学生の頃までのことかもしれません。最近、いや50歳を過ぎてから新年を迎えるたびに、「また1年寿命が縮まった」、「人生は蜻蛉のように儚い」、「昨年の一年が一年よりも短く感じた」、「還暦まであと2年じゃないか」などなど。毎年二年参りに行く度に人生のはかなさを感じてしま

います。正月早々何を悲しいことを言っているのかと笑われますよね。

先日、朝日新聞のオピニオンの欄で、「お母さんの愛って何だろうね」（高校生、内田紗優梨さん、16歳）の投稿を読んで感動しました。その投稿文は、「私は友達の家庭が羨ましかった。帰ると暖かいリビングにお母さんがいて美味しいご飯と団欒が待っている。そんな平凡な幸せが遠く見えた。私の母は学校の教員のため、幼少期から朝は誰よりも早く家を出て夜は一番遅くに帰ってくる生活だった。・・・ただ、中学校になり、母に愛されていないような気がしてきた。帰っても家に誰もいない、大事な行事にはいつも来られない。・・・後悔から黙っていた私に、母はこう言った。「ファミレスに行こうか。甘いもの一緒に食べよう」。深夜のファミレスでは世界で二人だけのようないきさつがなくなった。本雄辯話ただけで、心のささくれはすっかり無くなった。子どもにとって母親は偉大であり、一番身近な依存対象だ。そして強い愛を与えてくれている。・・・大好きだよ、お母さん。ありがとう。この文を読んだ皆様はたぶん母の情愛というものに作者が感激した内容と思うかもしれませんが。私はなぜ感動したかというと、この作者の生い立ちが拙者と少し重なるのです。私は幼小児期から高校卒業まで、両親が商人で、自宅と商店が離れていたため、鍵っ子生活でした。夕食は午後8時頃だったと思います。お正月やお盆など、サラリーマン家の子供や公務員の子などは休みのたびに家族でお出かけ、買い物など。私はお正月には自宅でもひとりぼっちでいるか、親戚の家に預けられるか、はたまた商店で時間を潰すかして、家族で商店街を歩いている姿を魅せつけられるかと何となく恥ずかしくて店の中に引っ込んでしまっていました。だからお祭りや行事などがあるお休みが大嫌いでした。いまでもその意識が残っているんですね。でも自分の子供には自分と同じ思いをさせたくないで休みななどは家族そろってお出かけしようと無理してしまいます。そうはいえ、年に1回か数年に1回、本当にたまに閑散期に家族3人で行く近場のドライブだったけど嬉しかったなあ。幼少期の心のささくれって覚えているものなんだなあ。

2018年は診療報酬改正の年で、また医療業界は逆風が引いてきそうです。年金値下げ、保険料値上げ、増税など厳しい年になりそうですが、よく考えて行動しないと痛い目に遭いそうな年でもあります。昨年に引き続き、政治、経済、福祉・医療が混沌とした一年になると思います。その荒波に足をすくわれぬように強く生きなければなりません。

今年も昨年に引き続きご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。それでは、ごきげんようさようなら。

Introduction of Staff

スタッフ紹介



医療秘書 塩沢 美穂

私の趣味
歩いたり走ることが嫌いで、運動音痴の私ですが、運動不足と肩こり解消の為に数年前からテニスとソフトバレーをしています。仕事や予定によってはいけない時は音楽を聞きながら短時間だけでもストレッチを行います。最低でも週に2回は体を動かすようにしています。最近では肩こりで苦しむことも減りました。皆さんもそれぞれの生活スタイルに合わせて体を動かす機会をつくってみてください。



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。

今の特集 “葉酸”

葉酸というのはビタミンの一種です。水溶性のビタミンB群の中の種類です。名前の通り植物（野菜）に多く含まれています。葉酸には赤血球を合成したりたんぱく質の生成を促進する働きや粘膜を強化する働きがあります。

葉酸の体内での働き

葉酸には、細胞の核酸の合成をサポートする重要な役割があります。細胞が作られるのに関わっている葉酸は、体内の至るところで重要な働きをしています。ここでは、とくに重要な働きを紹介します。

① 赤血球の形成

葉酸は、血液の成分である赤血球の形成に関わっています。そのため、葉酸が不足すると、巨赤芽球性貧血という悪性の貧血がみられます。また、葉酸の働きをサポートしているビタミンB12が欠乏した場合も、同じように貧血の症状がみられます。

② 胎児の発育

胎児が発育するときには細胞分裂がさかに行われます。とくに妊娠初期に葉酸が不足すると、胎児の神経管の発育がうまくいなくなる「神経管閉鎖障害」のリスクが高まることがわかっています。そのため、2000年頃から、厚生労働省では「妊娠を計画している女性や妊娠の可能性のある女性は、神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、食事に加えてモノグルタミン酸型葉酸を400μg/日の摂取すること」を推奨しています。

③ 生活習慣病の予防

葉酸は、生活習慣病の危険因子とされている「ホモシステイン」というアミノ酸を身体に害のない形に変換する反応に関わっています。そのため、葉酸が不足するとホモシステインの血中濃度が上がり、生活習慣病のリスクを高めるとわれています。この反応には葉酸のほかにビタミンB12、ビタミンB6が必要で、これらを併せて摂取することも重要です。

葉酸が不足すると・・・

- ① 神経過敏・うつ状態・健忘症を起こす
- ② 舌が赤くなり痛む。口内炎になる
- ③ 貧血になる。だるい
- ④ 動悸、息切れがする
- ⑤ 食欲不振
- ⑥ 皮膚にシミが出来やすい
- ⑦ 抵抗力が落ち、病気にかかりやすくなる
- ⑧ 胎児では形成不全、乳幼児では発育不全を起こす

葉酸を含む食品は？

レバーやほうれん草・ブロッコリー・モロヘイヤなどの緑黄色野菜と、イチゴなどの果物には、葉酸の高い栄養分がたくさん入っています。ただし！葉酸は調理や長期間保存することで、酸化してしまい栄養素が壊れるため、新鮮な野菜や果物が一番良いそうです。なお、お酒を飲むことで、葉酸の吸収・代謝が悪くなるそうです！

ほうれん草	210μg	みかん	22μg
アスパラガス	190μg	いちご	90μg
ブロッコリー	210μg	ネーブル	34μg
大豆もやし	85μg	枝豆	120μg
白菜	61μg		

葉酸の適切な量とは？

葉酸は食事から摂取する方法とサプリメントから摂取する方法がありますが、いずれの方法でも、1日の葉酸摂取量の上限は1mgとなっています。普通に考えると、サプリメントを過剰摂取でもなければ、1gの葉酸を摂取するのはとても難しいことですね。妊婦さんの葉酸摂取の推奨量が400μg(マイクログラム)ですから、上限の1mgでもかなり量が多いことがわかります。ちなみに1μg=0.001mgですから、妊娠中の推奨量だと0.4mgになりますね。

葉酸の摂取量

💡 1日1mgが上限

💡 推奨量は0.24mg

※妊娠中 ⇒ 0.4mg

葉酸。そのあまり聞きなれない少し化学的な響きから、どのようなものか？を知る前に、葉酸の認識が日本で深まる前に、必要栄養素としてその摂取が大きく推奨され、急な葉酸のブームに『一体それってなんなの？』『なんだかあやしい』『おすすめされても、赤ちゃんに何か影響したりしないの？』と不安を感じる女性も少なくないと思います。安心してください。本誌で説明した通り葉酸とはとても安心なビタミンやカルシウムなど【葉野菜】に多く含まれる栄養素をまとめた総称のことなのです。

当院の設備紹介



超音波診断装置

心臓、腹部、血管、表在と広い領域で条件の厳しい症例でも、スムーズな検査が可能です。

当 クリニックでは、最新鋭の超音波検査装置を導入しています。超音波検査は外来で行える簡便な検査であり、循環器領域においても重要な検査の1つです。心臓のみならず大動脈や頸部血管、下肢の動脈および静脈の評価など、多彩な部位の検査が可能です。特に拍動している心臓を明瞭に観察するために、立体画像をリアルタイムに観察可能な4Dシステムも導入しています。これは、経食道エコーでも可能であり、より詳細な心臓構造を評価する事ができます。