

まるやまファミリー
クリニック 健康便り


鬼は外 福は内
にぎやかな声が響いて...

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

スタッフ紹介

INTRODUCTION OF STAFF



医療事務 宮脇 貴代

幼い頃から運動嫌いでインドア派の私ですが、義家族が山登り・キャンプ・マラソン等が好きなアウトドア派ということもあり、少しずつ身体を動かすことに興味が出てきました。しかし、寒くなると家族や友人と始めたウォーキングはなかなか続けられず…(笑)冬の間は簡単な体操等屋内でも出来る事を自分のペースでやっていきたいと思っています。

余 寒なお厳しいこの頃、皆様にはご壮健とのこと何よりも存じます。いかがお過ごしでしょうか。

2018年もうーヶ月が過ぎようとしていますから一年が速いこと速いこと。私は今年で58歳になりますが、九星術の四緑木星の2018年は真っ黒のようです。前厄年でもあり、暗剣殺の年でもあり、なかなか複雑な年だといえます。良い事と悪い事が半々あり、とても良いこともあれば、とても辛い日もあるらしい。2018年は光と影がはっきりしているようで、とくに2018年後半は影が強くなります。2018年の夏くらいから運気は弱くなります。何かを始めるなら春、夏まで。暗剣殺ってそんな言葉は知りませんでした。天中殺は聞いたことがありましたが、それより響きが怖いですね。これまで占いはあまり信じてきませんでした。気をつけるには超したことがありません。2018年、四緑木星は八方位盤上で、南の位置にいます。このため南が本命殺、北が本命的殺という凶方位になり、さらに南は暗剣殺。南の方角には旅などしないように災害に遭わないようにしなければと心得ておきます。ちなみに大吉は北西の方角です。覚えておきましょう、四緑木星の読者の皆さん。

話題はがらっと変わって、昨年11月から話題をさらった元横綱日馬富士暴行事件は、鳥取県警から書類送検、略式起訴になり、日馬富士は引退という形で決着が付いた。なぜか被害者側の貴乃花親方は、理事会からの同親方解任案を相撲協会評議員会で承認され、これにより貴乃花親方は理事から役員待遇委員へ2階級降格となった。この結論言いたるまでの丸2ヶ月間親方はマスコミや理事会に貝のように口を閉ざし一言も語らなかった。巡業部長でありながら秋巡業中の暴行の報告義務を怠り、危機管理委員会による調査協力の要請を何度も拒否したことが問題視されましたが、それに対して「礼を欠いた行為」とあると非難できるのでしょうか。私は親方の固い信念を貫こうとし、理事会の大勢の敵を前に屈せず、動じない、孤高の態度に大変感銘を覚えました。真相をうやむやにしない、自分の弟子を我が子のように思うが故に、頑なにも大組織に立ち向かった姿勢を高く評価したい。自分と飯田医師会の関係がなぜかグブとところがあったから、私も貴乃花親方のように負けません。

昨年12月に平成27年都道府県別生命表が厚生労働省から公表され、長野県民の平均寿命は、女性が0.49年延びて87.675年で全国1位、男性が0.87年延びて81.75年で1985年以来の全国2位となりました。県内男性が全国1位から2位に転落したことを受けて1位になった滋賀県と健康関連の統計を比較すると、滋賀県に比べて食塩摂取量や喫煙率などで差がついている実態が浮き彫りになりました。県によれば野菜摂取量や癌の死亡率、特定健診受診率などは長野県男性が良い成績だった反面、一日の歩数、肥満度などは劣り、脳血管障害の死亡率の高さが課題になった。以前から長野県の長寿の要因としては、高齢者の高い就業率、野菜摂取量の多さ、健康ボランティアによる自主的な健康づくりの取組、専門職（医師、保健師、管理栄養士等）による活発な地域保健医療活動が挙げられます。当クリニックでも高血圧の患者さんには執拗に減塩や禁煙を指導しております。長野県の男性諸君、平均寿命の1位返り咲きを目指してさらに健康に留意しましょう。

ところで、飯田市の百歳長寿者は全員で119人だそうです。市内鼎に在住の最高齢者の金田シヅエさん（107歳）の元気の秘訣は「お肉を食べること」といい、趣味は「テレビでプロレスを見ること」。激しい

攻防や勝負が決まるところが魅力といい、深夜の放送でもお気に入りの海外レスラーに熱い視線を送っているようです。私も子どもの頃からプロレスや総合格闘技の大ファンで、高校時代に期末試験の前日でもプロレスだけは見逃しませんでした。焼き肉も、特にマトンやラムは肉の中では一番好きでして、時々医師会の懇親会をサボっても徳山に独りで食べに行くことがよくあります。私も金田さんのように百歳まで生きることが出来ますでしょうか。マトンにはエルカルニチンが豊富に含まれており肉の中では最高です。

今月号も、つれづれなるままに日暮らし、パソコンに向かって心の中に浮かんで消えていくとりとめもないことを、あてもなく書きたいと思っています。「闘将」の愛称で野球ファンから親しまれた星野仙一さんが膵臓癌のため1月4日に70歳という若さで亡くなりました。彼は明治大学野球部出身ですが、東京六大学リーグで通算63試合に登板し23勝24敗、防御率1.91の輝かしい実績を残しました。その当時の野球部監督が高森町出身の島岡吉郎でしたが、彼の薫陶を受け、卒業後も「オヤジ」「明治大学野球部島岡学科出身」と慕うなど、その後の人生に大きな影響を受けたといえます。島岡さんから、「命懸けでいけ」、「魂を込めろ」、「誠を持って」と3つの教えを徹底的に仕込まれたようです。だから星野さんの選手時代から監督時代を通して一貫して闘魂が輝いていたのです。ご冥福をお祈り申し上げます。しかし、膵臓癌はあらためて恐ろしい癌です。癌のなかで診断から死亡まで最も短いのがこの癌ですが、早期発見が難しいことが一番の要因です。近年唾液で膵臓癌を早期発見する検査やRNAチップで診断する方法などが報道されましたが、なかなか実用化までには時間がかかっています。

そういえば、以前巻頭言で紹介した光免疫療法の臨床試験が3月に国立がん研究センターで始まる事が明らかになりました。対象は頭頸部がんの患者で、安全性を確認するために少人数で実施されるそうです。この治療法は米国国立衛生研究所（NIH）の小林久隆主任研究員が開発しました。小林氏はテレビのリモコンにも使われる近赤外線を当てると化学反応が起きる物質を発見し、がん細胞に集まる「抗体」にこの物質をつけて体内に注入し、がん細胞に集まったところで近赤外線を照射すると、光が当たった物質が化学反応を起こし、がん細胞膜を破って攻撃するという仕組みです。すでに海外で治験が行われ首や舌などのがん患者8人のうち7人で少なくとも一時的にがんが縮小したようです。このうち3人はがんが消失し治療後1年以上たっても生存しているとのこと。胃癌や大腸癌などにも応用できる可能性があり、日本での臨床試験の結果に期待しています。

最後に大谷翔平が大リーグのエンジェルスに決まりましたね。彼は、ダルビッシュや松坂大輔とは違う純朴でなんとも柔和な顔立ちをしています。ダルビッシュや松坂は1-2年目に喫煙したり、無免許運転をしたり、マスコミを賑やかしましたが、大谷は背伸びすることなく野球一筋に育成され、何周りも大きく成長し続けています。米国に行っても松坂のように貫禄太りして顎髭を生やすような人ではないと思いたい。二刀流を歓迎してくれた球団で野球が出来て運勢も良いですね。きつと頑張ってくれるでしょう。心から応援しています。また今月もとりとめのない話をしてしまいました。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事が大切です。



健康に欠かせない

運動の種類 について

一言で“運動”と言っても、運動の種類には大きく分けて3つあります。

生活習慣病の予防や筋力・身体機能の維持には必要不可欠な運動。中々身体を動かす機会が無いと感じている方も多いのではないのでしょうか？運動には精神的なリラックス効果があるので、少しづつでも長く継続していくことが望ましいです。



有酸素運動

酸素を吸って体の糖や脂肪を燃やす運動

運動中に筋を収縮させるためのエネルギー「アデノシン三リン酸(ATP)」を、体内の糖や脂肪が酸素とともに作り出すことから、有酸素運動と呼ばれます。一般には低強度で長時間運動のものを指します。有酸素運動をすると一般に肺や心臓が呼応して筋肉に酸素を送り込み、酸素1リットルあたり、5kcal程度のエネルギー(糖分など)を燃やします。

- ・ウォーキング
- ・サイクリング
- ・ジョギング etc...



無酸素運動

筋肉を鍛えて強くする運動

無酸素運動とは運動中に呼吸をしていないということではありません。筋を収縮させるためのエネルギーを、酸素を使わずに作り出すことからこのように呼ばれています。中高齢者では筋肉を傷めたり、急激に血圧が上がったりすることがあるので注意が必要です。激しい筋トレは疲労をため込むこともあります。トレーニングの前後には必ずストレッチをしましょう。

- ・腹筋
- ・腕立て伏せ
- ・スクワット etc...



ストレッチ

筋肉や関節を柔らかくする運動

筋肉の緊張を弛め、血の巡りをよくするのがストレッチです。筋肉痛や疲労物質を解消するため、柔軟性の向上だけではなく疲労回復にも役立ちます。同じ筋の柔軟性を高めるストレッチングにも、いくつか種類があります。柔軟性や場面に応じて行うストレッチングを選びます。起床後や運動前は動的ストレッチ、就寝前や運動後は静的ストレッチが適しています。

- ・ポールストレッチ
- ・太極拳
- ・ヨガ etc...



有酸素運動

- ①インスリン感受性向上
- ②脂肪選択的燃焼
- ③心肺機能維持・増強
- ④ストレス発散

身体活動

無酸素運動

- ①筋肉・筋肉量・筋持久力の向上
- ②基礎代謝の向上
- ③筋肉内糖貯蔵量の増加

ストレッチ

- ①関節可動域、柔軟の向上
- ②筋神経血管系への刺激
- ③疲労早期回復

有酸素運動

脂肪をエネルギー源とするので肥満解消や、血中脂質、血圧、血糖値の改善の効果がります。心肺機能の向上や、骨に刺激を与えて骨粗しょう症の予防も期待できます。

無酸素運動

無酸素運動は、筋力の向上、筋肉量の増大を図り、加齢や運動器疾患によって低下する筋力・筋肉量の維持・改善を行うことができます。日常生活を送るうえで重要となる歩行や、立位・座位などの姿勢を保つ筋力、物の操作を行うのに必要な筋力を鍛えることができます。

ストレッチ

ストレッチは、身体の柔軟性を高めて筋肉の距離を保ち、関節の運動性を確保します。怪我の予防として運動前に準備運動として行うことや、筋肉の疲労回復を促すために運動後の整理運動としても活用されています。血行が良くなり、リラクゼーション効果もあります。

運動不足によって内臓脂肪の蓄積が進み、**高血圧、糖尿病、脂質異常症**などの生活習慣病を発症しやすくなります。いくつかの生活習慣病を合併すると、動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞、腎疾患などにかかるリスクが高くなる**メタボリックシンドローム**となります。

運動を習慣的に行い継続することは、エネルギーの消費量を増加させて体脂肪が減少し、肥満やメタボリックシンドロームの予防に効果があります。また、インスリン抵抗性が改善され、血糖値の低下や血管機能が改善されて血圧が下がる効果もあります。中性脂肪が分解されやすくなり、HDLコレステロール(善玉コレステロール)が増えることで血中脂質の改善効果もあります。虚血性心疾患や脳梗塞、乳がんや大腸がんのリスクを軽減する効果がある可能性が示されています。



当院の設備紹介



知覚・痛覚 定量測定分析装置

人に伝えにくい痺れ・痛み感覚を数値化することが可能です

電

流知覚閾値測定検査で使用するのが知覚・痛覚定量測定分析装置です。痺れ・痛みなど感覚的な訴えは人によって感受性の差(内的な要素)があるので、中々他人に伝えることは難しいです。流知覚閾値測定検査では、測定したい部位に微弱な電流を流します。徐々に電流を上げていき、電流を初めて感じたポイントと、みなさんが持つ痛みと同等と感じたポイントで合図をして貰うことによって、評価することが難しい“感覚”を数値化することが可能です。電流を流すといっても、痛みは感じないので安心して検査を受けていただけます。