



健康便り

春の訪れを感じて...



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。

INTRODUCTION OF STAFF

スタッフ紹介



医療事務 今牧 芽衣

3月で25歳になります。春は1年の中で一番好きな季節で、暖かくなると、どこかへ出かけたくなります。花粉症がづらい時期になりますが、お花見や旅行など色々な所へ出掛けたいと思っています。皆さんのオススメの花見スポットがあれば教えてください。



院長の巻頭言



早

春の候、皆様には一層ご活躍のこととお慶び申し上げます。春といっても朝夕はまだまだ冷え込みますが、お元気にされていますか。

早いもので、もう2018年も2ヶ月が過ぎました。3月かあー、日本では3月は年度末、卒園式、卒業式、転勤、など、「別れの季節」と言われる3月。卒業などで離ればなれになる人が多いことからこう言われていますが、実は結婚しているカップルにとっても「別れ」が訪れることが多い月なのですね。なぜ3月になると離婚件数が増えるのでしょうか？子どものいるカップルの場合、自分たちが離婚することで子どもに悪影響を及ぼさないかどうか、まず一番に気にかかります。そのため子どもへの配慮の面から3月に離婚する親が多いのではないかと考えられています。私には、3月は何となく慌ただしい月でもありますね。この月は年度末のため、スタッフ一人一人の一年間の評価をしなければならぬのであります。つまり昇給を決めなければならない月なのであります。2017年度を振り返ってみるとスタッフ全員クリニックのために他大変頑張ってくれました。ありがとうございます。

ところで先日私の患者さん（90歳代）を看取りました。往診した期間は1ヶ月足らずでしたが、家族の方たちと暗黙の了解で在宅死を選択しました。人の命の期限を正しく予測することはできませんが、30年以上臨床を積んできると、患者さんの外見などからおおよそあと何日か、何ヶ月かくらいはわかります。しかし最期を待つ家族は一日千秋と長く感じる場合があります。この患者さんのお嫁さんは1ヶ月足らず仕事に行くことを止めて、患者さんの介護や見守りをしてくださいました。病気のために日に日に食べる量が減り、それにつれて体重は減少していきます。徐々に体力が無くなり動くことが少なくなり、その後呼吸が浅くなり、呼びかけに応じなくなり、最期は身体に二酸化炭素がたまり、一種の麻酔状態になり、苦しい表情も見せずに息を引き取りました。最期は大勢の親族に見守られ旅たれました。私は、この死の様を見て、在宅死で良かったと思います。最期の姿は、食事を摂れなくなり、水を飲むこともなくなり、以前病院などで問題となった身体が浮腫むまで点滴を続ける延命処置とは違って、浮腫がなくなりきれいでした。皆さん、覚えていますか、本木雅弘主演の映画「おくりびと」は、遺体を棺に納める「納棺師」となった男が、仕事を通して成長していく姿を描いた物語。納棺師は亡者に化粧を施し、仏衣を着せるといったエンゼルメイクをします。納棺師はご遺体を見れば、生前にその患者さんがどれだけ苦しんで亡くなったのか、反対に安楽して亡くなったのか、がわかると言います。人間は食べられなくなったから点滴などしないで、乾いた死に方が良いと思います。あの日野原重明先生も最期は延命措置を拒んで、乾いてお亡くなりになり、最期の死に様を私たちに教えてくれました。家族も患者さんも最期は足掻いてはいけません。死というものを悪いことと思わない、そういうふうにいる人生にいたいと思うのであります。徒然なるままに、明るい話題に変えて、2月の平昌オリンピック。日本勢はメダル過去最多の13個、なかでも長野県勢頑張りましたね。スピードスケート500mの小平奈緒さんの金メダルを取った試合、菊池彩花さんの金メダルを取ったバシュートは、特に感動を与えてくれましたね。小平奈緒さんが銀メダルのイサファンさんを抱擁したシーンは、韓国メディアでも圧巻の話題であった。中央日報は「競争後は和合。五輪精神を見せてくれた」。文化日報は「2人の英雄 美しい2人でのウィニングラン」。私個人的には、日本男子フィギュアスケートの羽生結弦さんと宇野昌磨さんに心を打たれました。羽生結弦さんの演技は怪我をして4ヶ月間通した演技の練習ができなかったにもかかわらず、ほぼ完璧な演技。約4ヶ月ぶりとなる復帰戦として、男子シングル66年ぶりの五輪連覇がかかる個人戦に臨み、見事金メダル。平昌五輪で羽生結弦選手が演じたフィギュアスケート・フリープログラム使用された陰陽師の「SEIMEI」という曲は羽生結弦さんの容姿、衣装、演技すべてにマッチしていました。最初

は静寂、しかし妖しく太鼓と笛の音の演出。一分と数十秒後から、音色が力強く変化し、まさに生命の脈動を感じました。途中、シンセのような凛とした神秘的なメロディーが入り、それは聴いている人に清純でミステリアスな印象をもたらしました。曲の折り返しでシンセのような音は止み、打楽器による鼓動のような音、笛の音色が合わさり美しかった。展開が変わり、静寂に。木琴とシンセの音が優しく響き、生命の儚さを彷彿とさせ、打楽器が入り、徐々に情熱的に、大サビを飾っていました。最後は太鼓の音で締められました。羽生選手の演技中の表情は狂言師野村萬斎顔負けでした。陰陽師といえば野村萬斎さん。フィギュアスケートは脚に注目が注がれますが、野村萬斎から伝授された腕、手の形はあっぱれでした。羽生選手の何が好きかっていったら、試合を終えた後のすがすがしく、屈託のない、愛くるしい笑顔を浮かべたインタビュー発言です。彼は試合に負けた時ほど敢えて多弁になると言っています。つまり自分の公にした発言を記録に残したいがために失敗談を実によく分析して語っているのだと言っています。素晴らしいですね、ゆとり世代のアスリート。大谷翔平さんも同じくゆとり世代ですが、ゆとり世代と見下げてはいけませんね。対照的なのは、宇野昌磨さん。巷では天然と言われているみたいですが、彼は非常に負けず嫌いですね。銀メダル獲得したインタビューではにかみ笑いで、「本当に完璧な演技をしたら1位になれるとわかっていただけ、一つ目のジャンプを失敗した時点で笑えてきた。もう頑張ろうと思ってることなく、笑いが込みあげてきた。」とまああっぱれ！なかなかこうはいえないね、たいしたもの。宇野昌磨さんはかつて跳べない選手だったと言いますが、実は非常に努力家で1日100回跳んで跳べるようになったと言います。羽生さんと宇野さん二人の発言や行動を見ると、うちの息子の長男と次男に重なります。もちろん、彼らほどの実力を全く持ち合わせていませんが、二人の関係性に我が家の3兄弟の上の二人が似ているように思えます。

徒然なるままに、話は変わって、最近行きつけの焼き鳥屋で飲んでいるとき、そこで流れている有線に、ハニーナイツの「ふりむかないで」（1972年）が流れて、今から48年前の当時を懐かしく思いました。当時私は小学6年生でした。『エモロシム・ムーン』を新発売され、発売前には船山喜久弥さんが素人女性に「これを知っていますか」と尋ねるテレビコマーシャルが、また発売後には、街角で船山さんが素人女性に（後ろから）インタビューして、応じた人の後ろ姿と髪の色を見せるテレビコマーシャルが放映されました。素人の女性がTVの宣伝に登場することが新鮮でした。その後CMのロケ地は日本全国へと拡大してしまいました。しかしこの頃に、「振り向いた顔は見たくない」って、失礼な歌詞じゃないの、「付いてゆきたい貴女のあとを〜」って、ストーカーでしょうと突っ込まれても仕方がありません。最近、インフルエンザ流行やこれから花粉症シーズンでマスクをかけている人が多くなりましたね。インフルエンザの予防にはマスクは効果が無いと言われています。それはそれで好みで結構ですが、「ふりむかないで」の唄に少しダブるところがあって。医療界では以前からマスク美人という言葉がありまして、外科系の医師たちは手術場で看護師さんに魅了され、求婚することも多いと聞きます。30年前に長野赤十字病院に勤務していたとき麻酔科の医師に、「私はマスク美人にだまされて結婚してしまった」と、冗談と思いますが、語ってくれました。人の顔は口元が決める手なのですが、口元が隠れていると目元が美しく見えます。しかし人の顔とはよくできたもので、口元と目元のバランスが大事なのです。私は医師なので、口の中を見なければ仕事になりませんので、「マスクを外さないで」とは決して云えません、悪しからず。それでは語りつきないのですが、そろそろ紙面がいっぱいなので、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。



認知症予防

筋肉とBDNF

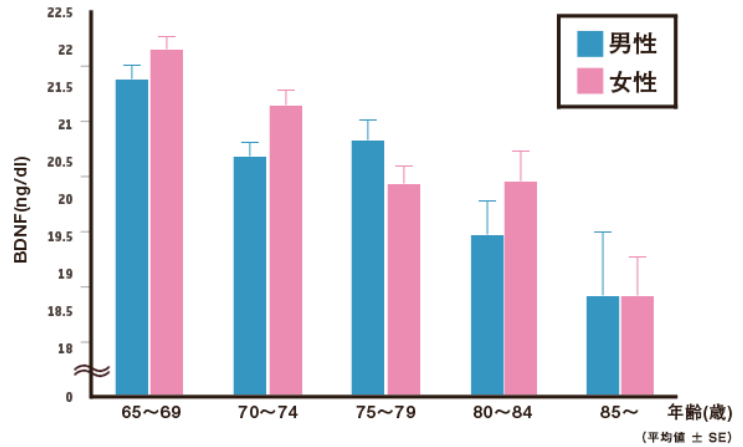
BDNFとは1982年に発見された物質です。日本語に訳すと脳由来神経栄養因子と言い、簡単に言うと頭を賢くする物質です。BDNFのメカニズムはまだ詳しく解明されていないのですが、運動によって筋肉から分泌され、運動することによって脳内で増える。あるいは脳に作用すると言われています。



聞きなれないBDNFという言葉の説明していきましょう。

BDNFとはBrain-derived neurotrophic factor (脳由来神経栄養因子)の略です。

脳は、言ってみれば神経細胞のかたまりです。その神経細胞が毎日活動することにより、私たちは物事を記憶したり、色々なことを判断したりすることができます。そうした脳の活動を支えている代表的な栄養分がBDNFです。BDNFはタンパク質の一種で、神経細胞の発生や成長、維持や再生を促してくれます。脳内で記憶を司る「海馬」に多く含まれていて、そこで神経細胞の動きを活発化させることが期待されています。そのことから、「脳の栄養」と呼ばれることもあります。このようにBDNFは脳の活動をサポートする重要な役割を担っていますが、右のグラフのように、**65歳以上**では年齢を重ねるほどに減少していくことが報告されています。



BDNFには コグニサイズ

運動が認知症に効果があるのではないかとされている主要な理由のひとつは、運動によってBDNFが増加し、それによって脳細胞の回復にもつながると考えられているからです。

コグニサイズは、「体を動かす運動」と、暗算やしりとりなどの「頭の運動(認知課題)」を一緒に行なうことが特徴です。運動で体の健康を、認知課題で脳の活動を活発にして、認知症の発症を遅らせることを目的としています。



手軽にできるコグニサイズ



2人でウォーキングをしながら
踏み台昇降をしながら

例えば...

- 3の倍数で手をたたく
- 100から7ずつ引いていく
- 目についた物を逆さ言葉で言う
- 好きな歌を歌って歌詞の「さ」で腰をたたく

コグニサイズの内容は、どんな運動や認知課題でも構いません。

ただし、運動と認知課題の内容には、次のような**注意**があります。

⚠ 身体負荷のかかる運動

運動は全身を使った、軽く息がはずむ程度(中程度)の負荷がかかるもの、脈拍数が上昇するぐらいが良いとされています。

⚠ 難易度の高い認知課題

運動と同時に実施する認知課題によって、運動の方法や認知課題自体をたまに間違えてしまう程度の負荷がかかっていることが必要です。コグニサイズの課題自体が、うまくできることにこだわってはいけません。

コグニサイズの目的は、認知症予防のために体と脳に負荷をかけることです。

課題がうまくできるということは、脳への負担が少ないことを意味します。課題に慣れ始めたら、どんどん内容を変えていきましょう。

当院の設備紹介



デントメトリー分析装置

富士フイルムメディカル IMMUNO AG1

少しでも早くウィルスを見つけて症状を緩和できるように。

インフルエンザ・マイコプラズマなどの感染を判定する検査装置です。一般的な簡易検査では感染してから陽性と診断できるまでにインフルエンザなら約24時間など、一定の時間が必要です。しかしこの装置は一般の簡易検査よりも感度が高いため、この装置を用いることで、感染の早期に診断することができて、治療薬を処方することができます。