



健康便り

INTRODUCTION OF STAFF

スタッフ紹介



事務 小沢 由佳

2月より事務として勤務させていただく事になりました。以前は接骨院で働いておりましたが、全く違う環境と覚えることの多さに戸惑いながらも、非常に充実した研修をさせて頂いております。今後は患者様の対応をさせて頂く事もあるかと思います。目録配り心配りをモットーに1日も早くお役にたてるよう頑張りますので、宜しくお願い致します。

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



花

便りも伝わる今日この頃です。皆様お元気で過ごすごでしょうか。桜の開花は今年どうなりますでしょうか。

エルニーニョ現象のために寒さの厳しい立春でした。ただいま4月号の巻頭言を書き始めたところではありますが、明後日の秋分の日が天気予報によれば雪となっており、3月下旬に雪が降るとは驚きましたね。この日は私が企画しているパーキンソン病フォーラムin飯田が開催されます。多くの家庭ではこの時期既にスタットレスタイヤからノーマルタイヤに履き替えたのではないのでしょうか。患者さんや家族の皆様が雪のために足止めされたらどうしましょう。てるてる坊主を洗濯柱につけておきましょうか。

ところで、蕾のほころびを待つ季節になりました。桜の花に心が弾むのは、そこに初々しさや若さ、可憐さを感じるからでしょう。しかしこの花に魅せられ、多くの唄を詠んだ西行は、自身の老いを投影しています。「花を待つ心こそなほ昔なれ春にはうとくなりしものを」、桜の開花を待つ気持ちは今も昔も変わらない。それでも人の世の春に疎遠となるのは老いゆえである。「わきむ老木は花もあはれなり今いくべたばかり春にあふべき」、老いた木の花にも風情があり、とりわけよく見ようと詠んだ。あと何度の春に巡り会えるだろうか。

飯田下伊那地域には樹齢100年を超える桜の名勝地がたくさんあります。私の好きなのは一本桜ですが、なかでも座光寺の麻績神社の境内にある桜です。駐車場から階段を登った広場の入口にあるとても樹形の美しい桜で、色が薄ピンクで繊細な感じを受けます。この桜は「半八重紅枝垂れ彼岸桜」という特殊な桜で、花びらが5枚～10枚になっています。そしてここには長野県内で最古の木造建築である「旧座光寺小学校」があります。樹齢350年の美しい桜と味のある木造建築を楽しむことができる場所です。この桜の下には「麻績の里 石塚桜」があるのでこちらも合わせて巡ると良いでしょう。

全国の開花の知らせが例年よりも早く届いていますが、一方で木々の老化は各地で確実に進んでいるようです。桜を代表するソメイヨシノは、戦後から高度成長期にかけて植えられたものが多いと言われます。この桜は人の一生に似るかのよう、40歳頃から枝の伸びに勢いがなくなるそうです。寿命60年説もあるようですが、戦後72年、つまり70歳ともなれば当時植えられたソメイヨシノは高齢ですね。最近桜の木の寿命を延ばす試みがなされ、まるで人のアンチエイジングと同じですが、若い枝を伸ばすため、「若返り剪定」といって太い枝を切るが行われています。桜は切り口から腐りやすいと「桜切るバカ、梅切らぬバカ」という諺がありますが、その逆をいく発想は見習うべき価値がありそうです。私たち医者がしているアンチエイジングはもしかしたらアンチエイジングにならずにエイジングにつながっているかもしれませんね。木にも青年期があり、壮年期、高齢期があるように、それぞれが一生懸命花を咲かせようとするのは、人も同じで、エリックソンの心理社会的発達論にあるように、その時期にしかできない発達課題があるのです。例えば、高齢期であっても、「今までの人生を振り返り、自分の人生を受け入れて、肯定的に統合しなければならぬ。統合性を獲得することができれば、心理面の安定が得られ、人間的な円熟や平安の境地が達成される」。ですから自分は年老いたからその日暮らしをしては駄目なんですよ。

ところで寿命を縮める生活習慣は、喫煙をはじめ、運動不足、肥満など多数ありますが、しかし、実は、たばこより、肥満より、飲酒より、大気汚染より、食品添加物より、健康をむしろ縮めるものがあります。それは「孤独」です。「えっ！」と驚く人が多いかもしれませんが、昨今の日本は「孤独のすすめ」「孤独のグルメ」「ソロ活」「ぼっち」など、孤独をポジティブにとらえる書籍や論調であふれかえっております。「どうせ、死ぬときは一人」、「孤独を楽しめ」、「一人で生きていく強さを身に着けるべき」といった考え

方に共感する人も少なくないと思います。孤独とは本来、「頼りになる人や心の通じ合う人がなく、ひとりぼっちで、寂しいこと」を意味する。つまり、「孤」（＝みなしご）のように、誰にも頼ることができず、精神的に孤立して苦痛を感じる状態を指します。

孤独は今、世界の多くの国々で、「現代のエpidemick（伝染病）」ととらえられており、アメリカ、イギリス、オーストラリア、ニュージーランド、インドなど、多くの国のメディアでそのまん延が危惧され、喧伝されています。権威ある多くの研究が、孤独がうつ病や、心臓病や認知症などを含む精神的・肉体的な病気のリスクを高めると結論付けています。米国では、孤独のリスクは〈1〉1日にタバコ15本を吸うことに匹敵する、〈2〉アルコール中毒であることに匹敵する、〈3〉運動をしないことよりも高い、〈4〉肥満の2倍高いという研究結果もあります。さらに、「孤独は冠動脈性の心疾患リスクを29%上げ、心臓発作のリスクを32%上昇させる」、「孤独度が高い人がアルツハイマーになるリスクは、低い人の2.1倍」「社会的なつながりを持つ人は、持たない人に比べて、早期死亡リスクが50%低下する」など、健康への負の影響を示す研究結果が海外で次々と発表されています。

先日、健康寿命の都道府県ランキングが発表されました。残念ながら長野県は男性20位、女性27位と平均寿命に比べると散々な成績でした。では健康寿命の優秀な都道府県は、というとなり男性1位は山梨県、山梨県の女性は4位でした。そこでなぜ長野県と同じく海に面していない山梨県の健康寿命が良かったのでしょうか。その鍵になるのが「孤独」が関係しているという人がいます。山梨県人は「無尽」が大好きで、数人が毎月集まり食事やお酒を介して交流し合い、時にはグループ旅行をしたりもするようです。飯田でも「無尽」が盛んと聞きます。しかし、これは少々悪口に聞こえると思いますが、山梨県に住んだことのある他県の人は「無尽」に加えられることがなく、ある意味でよそ者は入れてもらえず、排他的、閉鎖的と言います。無尽グループ立ち上げなら加わることができても途中参加はなかなか難しいかもしれません。現在、認知症の予防に他者との交流が叫ばれていますが、知らないもの同士だと性格が合う、合わないなどがあり、ややもすれば仲間はずれにされ余計孤独になるかもしれません。「無尽」とまで親しく付き合う必要はないと思いますが、ずくを出して交流できる場にまぎって行ってみることが大切ですね。

徒然なるままに、「森友・加計疑惑迷れ」の国会の討論は、見ていて滑稽に思えて日本は大丈夫かと悲しく思えてなりません。森友学園の土地買収問題で、財務省が国会議員らに開示された決裁文書に複数の書き換えを認めた事件は大変ひどい話ではありますが、あまりに露骨な書き換えに、ジョージ・オーウェルの傑作「1984年」を思い起こす人がいると思います。主人公は「真理省記録局」という部署に勤めていますが、政府の都合と主張に合わせて過去の新聞記事を塗り替えることが仕事です。独裁者が世界情勢の見通しを語るとそれが現実にならなければ、現実が起こった通りに語ったこととして書き換えるのです。まさしく、「私や妻が関係していたということになれば、私は総理大臣も国会議員も辞めることははっきり申し上げておきたい」（安倍首相 去年2月）。これ以降、総理大臣の発言に合うように改ざんした、と同じではないのでしょうか。今首相周辺の人たちは「一つの嘘がばれないようにするためには、別の20の嘘をつかなければならない」と四苦八苦。どこまで嘘をつくのでしょうか。正直に言ってしまうと、いやいや、もし嘘だと認めたら、日本の政治は終わってしまいます。さてこの問題の先はどう収束するのでしょうか。

紙面がなくなってきたので、ここできげんよう、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。





運動の効果

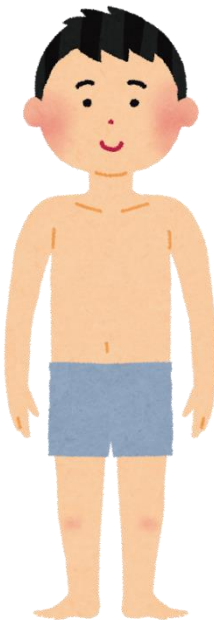
筋肉とマイオカイン

マイオカインとは、マイオ(myo、筋肉)+カイン(kein、作動物質)からきています。マイオカインは特定の物質ではなく、筋肉で作られる物質の総称で、筋肉で作られ全身に巡って様々な健康効果を引き出す物質の総称です。現在のところ30種以上のもが発見されています。適切な筋肉作りの運動をすることでマイオカインは分泌され、身体に様々な良い効果をもたらしてくれるのです。

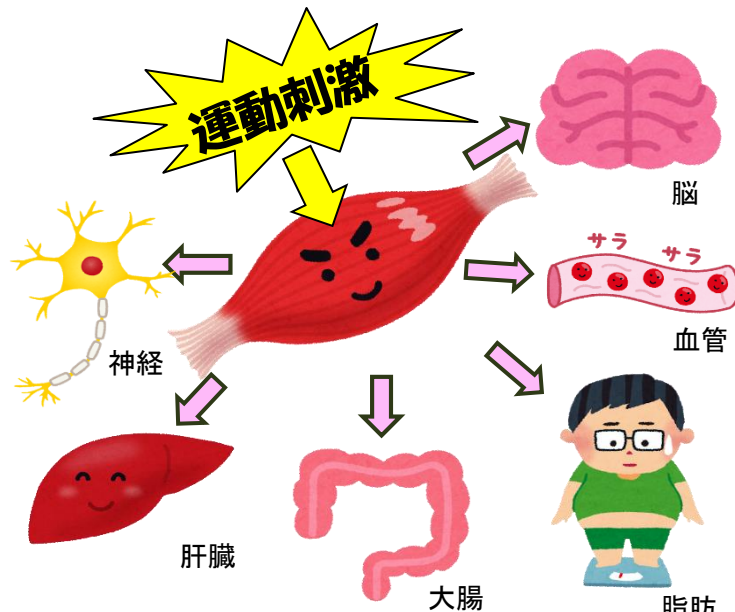


私たちの身体の中では運動刺激によって、このような夢のような物質が筋肉から分泌されていたのです！

マイオカインがもたらす健康効果



- ・うつ、不安の抑制
- ・アルツハイマー型認知症の予防
- ・脳卒中の減少
- ・心疾患の予防、改善
- ・動脈硬化の改善
- ・骨密度の増大
- ・血圧の安定
- ・免疫機能の亢進
- ・糖尿病の予防、改善
- ・肝機能、膵臓機能の亢進
(脂肪を分解してくれる、血糖値を下げる)
- ・癌発生率の低下
- ・若返り効果(老化の予防)



様々な臓器に働きかける

運動することは何となく健康には良いということ was わかっていましたが、なぜ良くなるのかというメカニズムはほとんど証明されていませんでした。このメカニズムにマイオカインが関係していたことが明らかになってきています。

マイオカインの分泌を促すには？

オススメは

スクワット(筋力トレーニング)+ ウォーキング(有酸素運動)

マイオカインは筋肉を動かすことで分泌されるホルモンです。そのため、分泌を促すには運動が必要になってきますが、運動の仕方が重要です。1回の運動でマイオカインの分泌される量には限度があります。最近の研究では、1日だけの激しい運動をするよりも、毎日継続してソフトな運動をした方がマイオカインの分泌が良いという結果が出ています。

スクワットのような筋トレをした後にウォーキングをすることによって疲労物質である乳酸が排出され、より効果が高まると言われています。

スクワットの仕方

- ①脚を肩幅に開いて立ちましょう。
 - ②3～4秒かけて椅子に座るように気持ちでゆっくりと股関節と膝関節を曲げます。
 - ③膝関節、股関節を3～4秒かけてゆっくり伸ばし戻ってきます。
 - ④これを10回程度繰り返す。
- ※ポイントはゆっくりと3～4秒かけてゆっくりと行うことです。関節を痛めず、より効果的に筋肉へ負荷をかけることができます。



ウォーキングの仕方

ウォーキングは息が弾む程度の速さで、一日30分以上継続して行うようにしてください。通勤や買い物など生活サイクルに組み込んでいくことが継続することの第一歩となります。



当院の設備紹介



ホットパック装置

振動と温熱で深部まで十分に暖め、血流を改善し、新陳代謝を促進させます。

熱

治療に温熱リズムをつたえる機能を搭載した、確かな安全性を誇る人に優しい快適な温熱治療器です。

温熱治療の特徴は、温熱が皮膚内の静脈路を拡張し、血流が増し、皮膚・皮膚組織、その下の筋組織へと温熱が伝わり、各組織への栄養分、抗体、白血球、酸素などの補給が促進されます。ホットパックによって加温された組織への新陳代謝や循環促進を促すことにより、筋組織に対しては筋スパズムの緩解、痛みに対しては痛覚閾値が変化する事により知覚過敏・知覚異常の緩解・疼痛緩解等の効果が期待されます。