

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



管理事務 林 親男

昨年末ボーリング場協会の懸賞に応募したところ、なんと…当選!!! 一眼レフカメラ(キャノンイオス・キッス)をゲットしました。カメラは全くの素人ですが頑張って使い方を勉強したいと思います。今年の夏には初孫が誕生するのでいい神様からの贈り物になりそうです。

院長の巻頭言

すでに夏の気配すら感じられるこのころ、目に青葉山ほととぎす初鯉の好季となりました。皆様お元気で過ごしのことと思います。しかし時の過ぎるのも早く、4月が過ぎて2018年も早や3分の1が終了しました。充実した日々を送っていらっしゃいますでしょうか。

5月は皐月(さつき)とも言いますが、元来苗を植える月という意味で「早苗月」と呼んでいて、それが略されて「さつき」となったそうです。「皐」という漢字には「神へ捧げる稲」という意味もあり、そのためこの字が当てられたようです。

さて、日本の高齢化の進展は著しく、平均寿命は男性が約81歳、女性は87歳に達し、さらに2050年には100歳以上の人口が現在の約7万人から70万人にまで増加すると推計されるなど、本格的な超高齢社会、「人生100歳時代」の到来が見込まれています。人生100歳時代では定年退職後の期間が従来に比べて一段と長くなりそう。何歳まで生きるのかわからず、公的年金も将来的に頼りにできない中、金融資産が途中で底をつかないようにすることが重要になると言われています。そこで、長寿や加齢が経済や金融行動に与える影響を研究する「ファイナンシャル・ジェロントロジー(金融老年学)」という分野が注目されています。

昨年4月に群馬県沼田市のゴミ収集会社の敷地で見つかった現金4千万円については、帯封の日付と金額、銀行の出金履歴が一致したことから持ち主が特定されました。しかし、持ち主はすでに死亡しており、相続人の遺族に返されました。遺族は「誤って遺品とともに捨ててしまった」と説明しています。

その他にもごみ処理施設などから相次いで多額の現金が発見されています。背景を探ってみると、「核家族」、「孤独死」、「タンス預金」など、高齢者の生活環境をとりまくいくつかのキーワードが浮上ります。つまり、孤独死などで生人がいなくなった高齢者宅で、眠っていた「たンス預金」を周囲が気付かず廃棄されているのです。これらの事例は決して珍しいことではなく、皆様の祖父や祖母にも同様なことが起こりえると言っても過言ではありません。

高齢者の中には足腰が弱いことや、振り込め詐欺の心配などでお金を家にとめる人もいないかと推測され、遺品の扱い方や寄付先などを書いた『エンディングノート』を用意するなど身の回りの整理をしておくことが大切だと言う人がいます。実はタンス預金には多くのリスクがあります。例えば火災保険や地震保険は現金を補償してくれません。また、空き巣や強盗などの被害に遭って、奪われてしまうかもしれません。

タンス預金が簡単に廃棄処分されるくらいなら、日本の未来のためにお金を回したらどうでしょうか。現在政府・日銀は、「2%の継続的な物価上昇の実現」を最大の政策目標としています。つまり現在のデフレからインフレへと経済を誘導しているのです。もしも今後インフレになれば、タンス預金はその価値を大きく減らしてしまう可能性があります。そもそも、手元の現金を「タンス預金」という形で退蔵することは、経済の循環を止めることになります。お金は天下の回り物です。お金は、商品やサービスの購入はもちろんですが、預金されたり、あるいは株式や債券などに投じられることによって、間接的に、あるいは直接的に企業活動にまわされ、新たな商品・サービスとなって結実し、販売されます。それが、企業の業績を上げ、賃金に反映し、そして再び消費を活発にし、よってこの好循環が経済を成長させます。タンス預金の使い道を、個人のためにも、日本のためにも、いま一度考えられてみてはいかがでしょうか。

先述したように、日本では、高齢化が投資家の行動に与える影響についての研究があまり進んでいません。米国には金融老年学という研究分野がすでに発展しています。すなわち、高齢者の投資行動、高齢化と経済全般についてたくさん研究されています。特に認知症と投資の関係は重要です。日本の認知症患者は約500万人と推定され、2025年に700万人になるとされる。計算上では数十兆円から100兆円規模の金融資産が認知症高齢者の財産になります。

最近、親の認知症の有無を巡る子供間の争いに巻き込まれることが増えていると言われます。かかりつけ医としてしっかり本人や家族と話し合い、穏やかな在宅看取りが終わった後の話なんです。その大往生に寄り添い1~2年も経ってから突然、弁護士さんを通じてカルテ開示の請求が来ることもあるようです。「何か医療ミスでも?」と一瞬身構えようと思いましたが決してそうではありません。兄弟・姉妹間で遺産相続争いをしているというのです。その最大の争点とは何でしょうか。息子や娘さんが他の兄弟に黙って遺言を書かせたり、親を連れて預金を下ろしに行った際などに、患者本人に認知症があったか無かったかについて尋ねられるそうです。90歳を過ぎた要介護5の人がいくらしっかりしていると言っても、認知症の有無を問われれば、あるといえはるし、無いと言えはるししか答えられない。一生懸命に看取りまでやり遂げた後に、こんな認知症裁判に巻き込まれると本当に煩わしいし情けないと思います。

一方、生きている間の軽度認知機能低下の高齢者の資産管理をめぐるトラブルに巻き込まれることも増えています。親の銀行預金の引き落としを巡り銀行側から認知症の有無の判定を迫られたという子供からの相談も持ち込まれます。かなり煩雑そうだった時は、運転免許の更新の同様に、認知症疾患センターに紹介すると良いと言われます。もしくは成年後見人制度の利用を勧めますが、まだ十分に市民権を得た制度とは言えません。私自身は、成年後見人制度の鑑定を年間1~2件引き受けていますが、「補佐」「補助」「後見」のどれに判定するか迷うことも少なくありません。また申立人と後見人などの意味を知らない医師もまだまだ多いです。そもそも医師は患者さんの資産保全や財産分与に関する教育を受けていないのです。成年後見人制度は確かに必要な制度だと思いますが、認知症がない高齢者を認知症と診断してほしいとせがまれることもあり、医師としてなんとも忌まわしい制度であることに違いありません。

そんな状況の中、国の高齢社会対策大綱(2月16日に閣議決定)に「認知能力が低下した高齢者の資産の保護」が盛り込まれました。高齢期に不安なくゆとりある生活を維持していくためには、それぞれの状況に適した資産の運用と取崩しを含めた資産の有効活用が計画的に行われる必要があります。このため、それにふさわしい金融商品・サービスの提供の促進を図ること。併せて、住み替え等により国民の住生活を充実させることで高齢期の不安が緩和されるよう、住宅資産についても有効に利用できるようにすること。また、低所得の高齢者世帯に対して、居住用資産を担保に生活資金を貸し付ける制度として、都道府県社会福祉協議会が実施している不動産担保型生活資金の貸与制度の活用を促すこととされています。高齢投資家の保護については、金融老年学の進展も踏まえ、認知能力の低下等の高齢期に見られる特徴への一層の対応を図ると謳われています。しかし、理屈はともあれ、現実には国の大綱が整備されるまでには相当なハードルがあると思います。

今月号は超高齢社会を迎える日本において、高齢化と経済活動の関係は今後ますます重要になると思います。医療界から金融老年学分野への積極的な参入により、研究開発が促進されることが期待されます。

今月号の原稿を書いている時に、海外では10年ぶり3回目の南北朝鮮首脳会談が行われ、南北首脳は「朝鮮半島の完全な非核化」を共通目標として取り組んでいくことを確認する共同宣言に署名されました。朝鮮戦争の終結と朝鮮半島の「恒久的」かつ「確かな」平和の確立に向けた合意に向け、年内に米国や中国とともに取り組む意向を表明されました。世界は北朝鮮に何度も騙されていますが、突然善玉に変身した金正恩朝鮮労働党委員長はなかなかの役者にみえました。今後世の中はどのようなことやら、それでは皆さんごきげんよう、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。

運動の効果

# 筋肉と自律神経

## 筋肉を動かすことで自律神経のリズムが整う

自律神経は、心臓を含む内臓や発汗など自分の意思では操作できない体の機能を制御しているシステムの総称です。自律神経には交感神経と副交感神経の二つがあります。交感神経は緊張したり働いたりするときに、副交感神経はリラックスするときに、それぞれ働く神経です。

筋トレによって交感神経と副交感神経のリズムにメリハリがつくということは明らかな事実です。肥満の人は交感神経と副交感神経どちらの活性も弱く、熱産生レベルも低くて基礎代謝も少ない。ところが一定期間運動をさせると自律神経のリズムが整ってくるのです。

ふたつの事実を照らし合わせると筋トレで自律神経が活性化し、その結果熱産生エネルギーがアップするという事も十分考えられます。安静時代謝が上がり、痩せやすくなり、一日の生活リズムにもメリハリが付きまます。

## 自律神経の乱れを整える対策

自律神経の乱れを整えるうえで最も大切なのが、なんといってもストレス対策です。ストレス対策として真っ先にあげられるのが**ストレッチとウォーキング**です。

この2つは一般的であり、やはりストレス解消効果が絶大です。ストレッチやウォーキングを行うと、脳には快感ホルモンともいべきセロトニンやドーパミンが分泌されます。すると心が落ち着いて疲れも取れ、ストレスの解消に役立つのです。仕事でも定期的にストレッチするのがオススメです。

また、体を適度に動かして汗をかけば夜も眠りやすくなるため、ストレスもたまりにくくなります。ストレスに弱い人は体力の衰えている人に多く、ストレッチなどを行えば体力向上の効果も期待できます。

ストレスを逃がすという意味では**深呼吸**もおすすめです。嫌な気分のあるときにため息をつく人、みなさんの中にもいます。これは体が無意識のうちにストレスを逃がそうとして

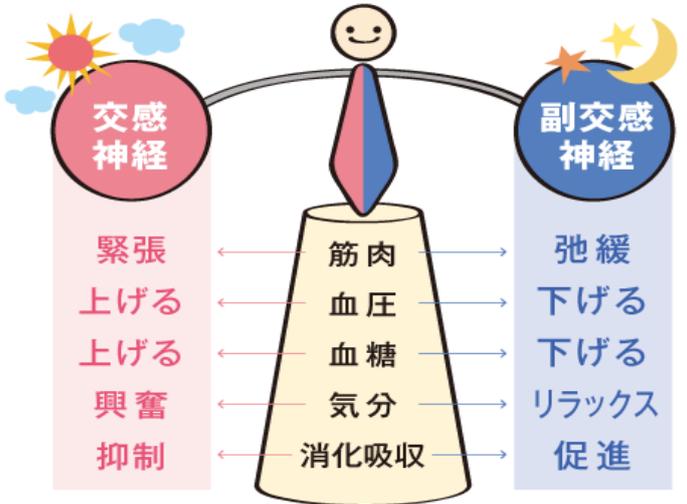
るためです。効果的なやり方としては、特に息を吐くさいに時間をかけること。交感神経優位状態から副交感神経優位の状態に自然と切りかわり入ります。



筋肥大することによってどうして代謝がアップするのか？その詳しい理由はわかっていません。ただ、筋肉が熱を作り出す際大きな影響を及ぼしているのは自律神経。交感神経が活性化すると、筋肉の熱産生の効率がアップすることが分かっています。



## 自律神経の働きの例



交感神経は、主に日中に働いて心身の活動を活発にします。副交感神経は主に夜に働き、日中に活動した心身を休息させます。

### ON/OFF

### メリハリのある生活を!!

大切なのは日中の活動時間に交感神経にきちんと働いてもらい、夜の休息時間には副交感神経にきちんと働いてもらうこと!!

- ・起きたらまず朝日を浴びたりウォーキングやストレッチなどの軽い運動で筋肉を動かして、交感神経のスイッチを入れましょう。
- ・それが難しい人は、「駅まで歩く」「なるべく階段を使う」など少しずつ始めてみましょう。
- ・日中の姿勢にも気をつけましょう。普段うつむいたり、手を前に出す姿勢を多くとる人(スマホ・デスクワーク、料理や洗い物など...)は、肩が前に出たままになって巻き肩になりがちです。
- ・気づいた時に深呼吸をしましょう。
- ・寝る前は体の力を抜く、リラックスできる時間を作りましょう。
- ・入浴はシャワーだけで済ますのではなく40℃以下のぬるめのお湯に肩までつかないようにしましょう。

## 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。