



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(運動指導) 尾曾 恵子

5月から当クリニックで運動指導を担当しております。喬木村在住、出身は飯田市天竜峡です。剣道で大阪のPL学園へ進み、東京の体育大学卒業後もインストラクター歴30年と、ずっと運動に携わって参りました。みなさんと一緒に運動を楽しみながら頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

院長の巻頭言



雨

に映える紫陽花の花も美しく、爽やかな季節となりました。皆さんお元気でいらっしゃいますか。もう早くも6月、一年のど真ん中の月に入りました。6月は水無月ともいいますが、水無月の「無」は「の」という意味の連体助詞「な」ですので、「水の月」であるとする説が有力です。やっぱり梅雨の月か。梅雨ははじめじめして蒸し暑く気分もなんとなく冴えないですね。また6月は唯一祭日の無い月でもあり、5月のGWとは打って変わって毎日仕事か勉強ですね。ところで、日本は諸外国より祝日が多すぎますね、日本では祝日が16日あるのに対して、アメリカは10日、イギリスは8日、フランスは13日で先進国ではトップです。皆さんはこれ以上祝日がほしいでしょうか。ところで、私は最近NHK連続テレビ小説「半分、青い。」にはまって見えています。前回の「わろうてんか」は何か面白くなく全見ませんでした。今回の番組は親しみやすい感じがして毎日見えています。主演鈴愛の永野芽郁さんは、若干18歳ですが、気取ったところが無く、朗らかで、元気で徐々に好感が持てます。少し綾瀬はるかさんにも似ています。岐阜県東美濃市を舞台にした幼少期から、現在、東京胸騒ぎ編で、創作活動がなかなか実を結ばない鈴愛は、いつものように喫茶店を訪れると、元気のない鈴愛を見かねたアルバイトの正人が手作りのパフェをプレゼント。鈴愛はそんな正人の優しさに心惹かれて、初恋に落ちそうなどころまでが今朝までのあらすじ。これからこの二人はどうなるのでしょうか。噂ではこの先鈴愛は漫画家になるようですが、何か他の物を発明するようです。さあこれからどうなるか見てみましょう。

さて、話題はうちのクリニックに戻って、診察室の患者さん用の丸椅子についてひと言の申ししましょう。見て気づいている人がいるかもしれませんが、椅子の位置が決まっているのであります。患者さんの脚が机に当たらないように、そして私と向かい合ったときお互いの脚が当たらないように椅子の位置を床にマジックで記しています。診察室の前のドアに「診察椅子を動かさないでください」と断っているのですが、...患者さんの半分以上座るやいなや椅子を私のほうに近づけて動かすのであります。診察が終わるたびに椅子を元に戻すのであります。なぜ患者さんは私の方に近づけるのでしょうか。敬意の表れなのでしょうか。診察場面では通常私が患者さんに近づいて聴診器を当てたり触診したりするのが通常なんです。2年前に、私が認知症テーマのトーク番組(CATV)に出演したことがあります(東京で録画)。その時のインタビューがフリーアナウンサーの木佐彩子さんでした。収録時、丸テーブルで二人が向かい合ってトークするのですが、私は緊張して座るやいなや椅子を前に引いてしまいましたら、即座にアシスタントに「椅子の位置を動かさないでください」と注意されました。このひと言で頭の中が真っ白になり、何を話して良いかわからなくなった覚えがあります。椅子を引いた私の心理は、緊張と手持ち無沙汰ではなかったかと、毎日診察室で椅子を移動する患者さんの心理状態を推し量っているものであります。

診察室で椅子を動かさずさの他、背中から肺音を聴診する際に回転椅子なので患者さんに半周回っていただきますが、右に回る人と左に回る人がいます。多くの方が時計回りですが、2割程度が反時計回りに回ります。この回る方向にはある心理状態があるらしい。知っていますか。安心の左回りと不安な右回りと言われています。つまり反時計回りは左回り、時計回りは右回りです。となると診察室で右回りが多いということは患者さんの多くが不安を抱えているということになりましょうか。椅子を動かすのも右回りに椅子を回すのも、緊張と不安の表れかもしれません。ところで、身体の中で一番正直なのは、

顔ではなく脚と足だって知っていますか。FBI捜査官が教える「しぐさ」の心理学(河出文庫)では「人間ウソ発見器」の異名をとる元敏腕FBI捜査官が、人々が見落としている感情や考えを表すしぐさの意味とそのメカニズムを徹底的に解き明かしています。言葉ではウソをつけても、しぐさではウソをつけないというのであります。慣れれば、自信のあるなしや、安心もしくは不安なときのしぐさの違いを見分けられるようになるというのです。

人のしぐさのなかで、私個人的に記憶に残している動作として、脚組みと腕組みがあります。医者だから偉そうなことを言うつもりはさらさらありませんが、初対面の方と向き合ったときに、皆さんいきなり脚を組みますでしょうか、もしくは腕組みをしますか。すみませんが、私にはそれはできません。でも時々、初診の患者さんの中に、初対面でいきなり脚組をしたり、腕組みをする人がいるんですよ。脚を組み人の心理について多くの意見があります。また男女で違うようです。男性が脚を組み場合、精神状態が関係しているようです。仕事でイライラしたり、ストレスを感じると脚を動かしたくなる心理が働くようです。女性の場合には、一部に女性の場合、脚を長く見せるために組んだり、スカートの場合、脚の露出のアピール、一種の自己主張になるようです。しかし初対面で脚を組みあまりいい気はしないのが普通じゃ無いでしょうか。脚組については、すぐ脚を組みたがる人は男女とも、医学的に仙腸関節が歪んでいる場合があり、腰痛持ちに多いようです。

また、脚の組み方にも心理の働き方が違うことを知っていますか。貴方はどちらの脚を上にもって行きますか。右脚が上に来る人は、あくまで傾向ですが、内向的で慎重な人が多いようです。また人見知りの傾向があるようで、日本人に多いようです。反対に、左脚が上にくる人の心理は、大胆行動タイプであると言われています。自分に自信があり開放的な性格のようです。しかし脚を組みは健康上骨盤の歪みを作りやすいため慎んだ方が良さそうです。腕組みは初対面で女性の患者さんがしたことが稀ではありますがあります。よっぽどですね、このしぐさは。腕をぶらぶらさせておくと、手持ち無沙汰になってしまう感じになるので、ついつい腕を組みたがるという人もいます。寒い日には、少しでも身体を縮こませて暖をとるために、腕を組みという人もいます。しかし、本人としてはどんな理由で腕を組みというしぐさをしていたとしても、人前で腕を組みしぐさをするということは、目の前の相手に対して、防御の姿勢をとっているという風に受け取られてしまうもので、デメリットばかりですので止めましょう。お説教になってしまいましたね。

あーここまでお話ししてきたのだから一挙に言ってしまう。医者の聴診について知らない人が多いと思いますので、患者さんのマナーとして覚えておいてください。前から胸の音を聴取しているのは心臓の拍動音と雑音です。心音が小さいこともあり集中して聞いています。また背中から聴取しているのは肺音や気管支音です。微かな音を聞き分けているのです。注意深く聞いているときに、マイクを向けられたかのごとく聴診中に話出す患者さんが結構いて困ります。聴診器から大きい音が響き、鼓膜が破れそうになります。微かな音を拾うために作られた聴診器ですから、声を出されたらどれだけ悪音になって響いているか聞かせてあげたいものです(失礼)。どうか聴診中は静かにしていただければ幸いです。今月号は本音をたくさん吐露したかたちになりましたが医者の本音も時には聞きたくはありませんか。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

筋肉と糖代謝

【筋トレのすごい効果】

糖尿病が改善!?

糖尿病の治療の基本が、食事と運動であることは、みなさん十分にご存じでしょう。かかりつけの医師に「運動をするように」と言われているかたも多いのではないのでしょうか。しかし残念なことに、実際の臨床では、糖尿病に対する運動療法の効果はあまり上がっていません。正しい運動療法が指導されていないからです。そのため、十分な運動療法が行われないまま、薬物療法に移行する患者さんが少なくありません。

今までは体に負担をかけない有酸素運動が長らくスタンダードでした。しかし食後に分泌されるインスリンに反応してグルコースを筋肉中に取り込む機能が上がることが分かっているため、筋肉量が多いほど筋肉の中で合成されるグリコーゲンの量が増え血糖値が下がります。デリバリーに忙しくて血糖がダブっている暇が無くなるのです。よくよく考えれば血糖代謝機能能力は有酸素運動で主に使われる遅筋より筋トレで主に使われる速筋の方が優位です。もちろん有酸素運動も筋トレもどちらも行えばより良いですが、糖尿病に、より効果的なのは筋トレだと言えるでしょう。

筋トレ 歩く 両方よし
どちらもすれば なお良し!

有酸素運動

- ・インスリンが効きやすくなる
- ・脂肪がへる
- ・体力の向上
- ・ストレス発散

筋トレ

- ・筋力・筋肉量の増加
- ・自然と使われるエネルギーの向上
- ・筋肉に貯蔵できる糖の量が増える

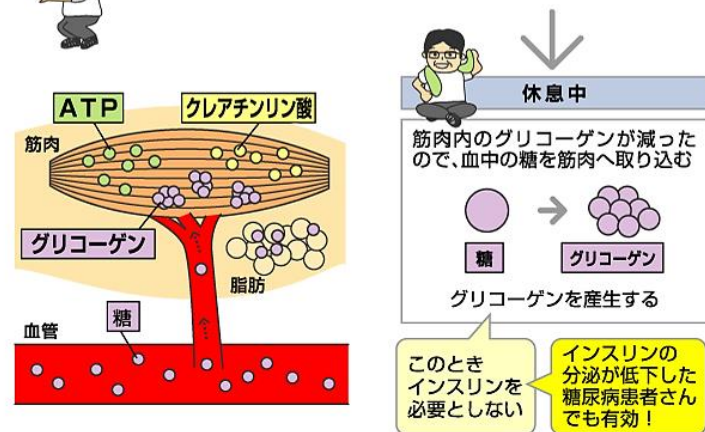
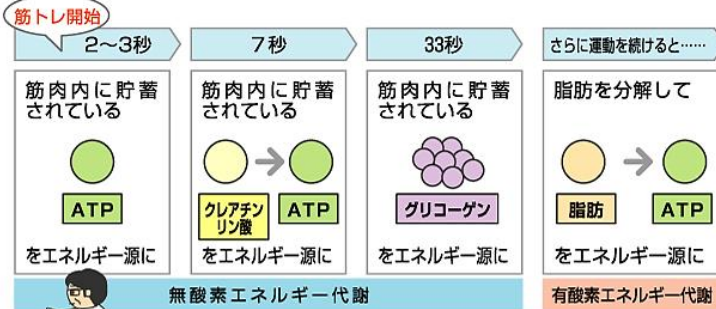
血糖値の降下

【筋トレが有効な理由】

- ・短時間でできる
- ・筋力、筋肉量が増える
- ・筋肉量が増えると血糖を下げる力が強くなる
- ・筋肉に糖がたくさん貯蔵しやすくなる
- ・インスリン使用せず糖を吸収する
- ・基礎代謝があがり、エネルギーを消費しやすい身体になる

筋肉を動かすとエネルギー源である血液中の糖、グルコースが筋肉内に取り込まれ、それによって血糖値が下がります。当たり前の話ですが、これは非常に重要なことなのです。筋トレをして筋肉量を増やした人の糖代謝レベルを調べると、その機能がアップすることが既に立証されています。

●運動時のエネルギー消費のメカニズム



筋肉を動かすことで 血糖が下がる!!

筋トレによって筋肉量を増やし、体脂肪の少ない身体を作る。これは確かに理想なのですが、相当真剣に取り組んでも、なかなか筋肉量は増えません。一般に、筋トレを始めて最初の3カ月はほとんど筋肉量が増えないことが分かっています。ところが実際には、筋トレを始めて2週間もすると血糖値が低下し、4週後にはHbA1cも低下します。つまりこれは、筋トレには慢性的な筋量増加による効果だけでなく、もっと直接的な血糖降下作用があるためだと考えられます。1ヵ月ぐらいでは、ほとんど筋肉量は増えていないと思われますがHbA1cは8週後では約2%近く低下します。現在、注目されている経口糖尿病薬のDPP4阻害薬を投与した場合でも、一般的に3ヵ月で0.8%程度の改善度であることを考慮すると、筋トレの効果には目を見張るものがあります。筋トレは運動そのもの、すなわち筋肉の収縮によって直接的に血糖降下作用に関与していると考えられます。

筋力トレーニングは、基本的に週3回だけ、むしろ筋肉に対する刺激を避けるため、毎日行う必要はありません。ウォーキングや水泳はしているけど、筋トレはしていなかったという方、あるいはまだ運動の習慣がないという方も、筋トレを始めてみませんか。

当院の設備紹介



ポイント刺激
低周波治療器

SSP療法は手軽に始められ、かつ奥の深い低周波ツボ刺激療法です。筋筋膜性疼痛、肩凝り、腰痛などの治療にぜひお試しください。

SSP療法とは「SSP電極」を「ツボ」に置き、低周波通電を行うツボ表面刺激法のことを行います。簡単に言えば「電気針」です。ミニ吸着導子により、快適な「ツボ治療」を行います。低周波は、痛みを抑える神経を刺激したり、萎縮した筋肉を刺激したりします。こちらの器械はぎっくり腰などの急性・亜急性の痛みから、慢性的な肩こり・腰痛などの痛みまで幅広くお使いいただけます。吸盤のような電極先を、痛みのある部分を挟み込むように貼り付けていきます。電極先がたくさんありますので、広い範囲の痛みに対して効果的です。ミニ吸着導子により快適なツボ治療をおこないます。刺激により血流が改善し、乳酸などの疼痛物質の蓄積を防止します。このため鎮痛・鎮静に効果的です。高電圧治療により、深部までの神経刺激と疼痛緩和が可能です。筋肉刺激モードにより、疼痛などによる筋力低下を予防し増強します。