

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

彩野 原 事務

気付けば季節は夏です。 ついこの前暖 かくなってきた気がしたのに毎週末ど かで花火が打ちあがっていて、風流だな と遠くから眺めています。私事ですが、 今月の5日で25歳になります。1年が 経つのは本当に早いですね(笑) 毎日を大切に過ごして行こうと思います。



日酷暑が続いているなか皆様におかれましてはご健勝であるこ とと思います。先月は西日本豪雨が日本列島を襲いました。大 勢の方が犠牲になりお悔やみ申し上げます。

猛暑は日本だけの話では無く、世界気象機関によれば、豪雨で大きな被 害が出た日本が今度は猛暑に見舞われていることなどに触れ、北半球で7 月中旬以降、記録的な高温を伴う異常気象が相次いでいると強い懸念を表 明しています。世界気象機関によると、ノルウェーでは北部の北極圏で7月 17日に7月としては史上最高の33.5℃を記録し、翌18日には北極圏の別の 場所で夜間の最低気温が25.2℃と、日本の熱帯夜に相当する温度を観測し たようです。日本では、岐阜県多治見市で40.7℃、同じく岐阜県美濃市で 40.6°Cを記録しました。

長野県も連日35℃以上の真夏日が続いており、危険な暑さと言われてい ます。海の日のあった3連休では全国で1535人が熱中症で病院に救急搬送 されたとのこと。連日TV番組で危険な暑さと国民に呼びかけていますが、問 題なのはエアコンが無いところがいまだ世の中には沢山あるといいます。誰 もが思うのは小学校、中学校、高校ではないでしょうか。私が学生時代には 扇風機すらありませんでしたし、学校に水筒を持って行くなんてことも無かっ たと思います。それだけ飯田市は夏でも涼しかったと思いますが、学校の施 設にエアコンが設置されていないのはなぜでしょうか。こんなにもエアコンが 普及しているなかで、学生は連日危険な暑さにさらされていて、勉強できる のでしょうか。のどが渇いても授業中水筒の水を飲めないで我慢。先日、愛 知県豊田市で小学校の校外学習に参加した1年生の男子児童が学校に 戻ったあと意識を失い、熱中症で死亡しました。豊田市は、午前中から気温 が30℃を超え、気象台は、愛知県に高温注意情報を出していました。児童 が疲れたと訴えてきたにも関わらず手を引いて炎天下を歩かせた担任の責 任は大きいと思います。子供に歩く根性は不要だったのではないでしょうか。

前回の東京五輪から根性という言葉が、悪い意味から良い意味に変容し ているようです。もともと、島国根性、野次馬根性、役人根性、・・根性丸出し など好ましくない性質や性格を表す言葉として使われていましたが、「根性の 金」などと無理強いして努力することを賞賛する言葉として「ど根性」、「見上 げた根性」など。しかしこの酷暑、猛暑の夏に根性論や我慢至上主義はどこ にも通用はしませんね。学校の校長先生たちも古きど根性論とはおさらばし て、子供たちに勉強しやすい良い環境を与えませんか。

ところで、毎日新聞の「脳トレ川柳」に大阪の井西康郎さん(92歳)が記した 川柳、「何もせず熱中症になる不思議」に笑いました。また、梅津昭さん(75 歳)の「潔癖なジイ気付かない加齢臭」、バンブーさん(74歳)の「よくかんで言 われてかんだら舌かんだ」、クマさん(80歳)の「へそくりの場所変えすぎて見 つからず」、ヤスベーさん(74歳)の「消費税上がる前にと墓を買い」、などな ど久しぶりに腹が痛くなるほど笑いました。ご高齢の方々なかなかペーソス やウイットに富んでいるではありませんか。私もぼけ予防に川柳を趣味にし ましょうか。

続いて、NHKの朝ドラ「半分、青い。」ですが、物語も進んで、第13週(6月 25日~30日)から1999年、28歳になった鈴愛が漫画家を辞め、100円ショッ プ「大納言」で働き始めます。そこで出会った涼次とスピード結婚したのだが、 この100円ショップは、バブル崩壊後に急成長した業態です。鈴愛はもっとい ろいろな物を売ってみたらどうかと提案するけど、「大納言」はフランチャイズ

で、決められたものを売る仕組みになっていることを知るエピソードが描かれ ていました。ドラマはさまざまな困難に立ち向かう主人公たちの生き様が描か れています。『半分、青い。』も最後のパートで、時代が現代に追いついてくる ようです。さて、ヒロインの鈴愛の耳はどちらが聞こえないのでしょうか。答え は左耳ですが、ドラマをよく見ていると当初に比べて相手の語りかける位置 が右側が多くあり、左耳が聞こえないという設定を、もう忘れているのかと疑 いたくなります。いい加減はよくありませんね。

鈴愛の耳は右しか聞こえないけれど、何故口は一つなのに、耳は二つある のでしょうか。私は医者だからすぐに耳はきくだけじゃ無く、平衡器官でもある から二つ無いと身体の位置がわからないから、とさらっと言うと思います。文 学的に、なぜ天は人に二つの耳と一つの口を与えたのでしょうか。「だから話 すことの2倍だけは聞かなければならない」と古代ギリシャの言葉にあるよう です。巷間にある格言や名言も、「話す」より「聞く」に重きを置いたものが多 い。口は自分の声を外に出すもの、耳は他人の声を内に受け入れるもの。皆 さんは、人の話に耳を傾けて聞いていますでしょうか。私は職業柄、問診とい う診察がありますので、患者さんの訴えや悩みに耳を傾けなければ仕事にな りません。会話の骨法(町田康)によると、会話には4つの状態があるようで す。1, 主に相手が喋り自分はそれを受けて相づちをうつ、2, 主に自分が喋 り、相手がそれを受けて相づちを打つ、3, 相手と自分が同じくらい喋って話 が動いていく、4, 相手も自分もほとんど喋らず話が全く動かない、の四つ。 私の診察は両耳を活性化して、この4つを場面に応じて全て使います。カウン セラーや精神科の医師は1と4が多いと思います。日常会話を考えたことが 無い人も多いと思いますが、勝手に喋っている人は聞く耳も持っていてほし い。

勝手ながら、病状を説明しているときも一方的に喋りまくる患者さんもいな いわけではありません。せっかく来たんだから全部話さなければいられない 患者さんもいますね。自分が言いたいことを全部話すまでこちらの話したこと は馬耳東風の患者さんが困ってしまうんです。最近特に難聴の高齢者が多く なり、こちらの言うことが頭に入らないため、患者さんも愛想良く相づちをうっ てくださいますが、本当に理解できているのかと心配になります。難聴は認知 症の最も影響力のある危険因子と言われています。特に最大からの難聴者 は要注意ですから耳を大事にしてください。現代の若者は自動車のなかで外 に振動が伝わるほど低音で爆音ならして走っているのを見かけますが、彼ら を見るとこの子たちは若くして認知症になるのかと哀れに思います。格好な んかつけている場合かよ。

今月もたわいも無いことをずらずら並べて紙面が終わってしまいます。何か 伝え忘れたことがあったような気がしますが、だんだん物忘れがでてきた今 日この頃と哀愁を感じながら、ご機嫌よう、さようなら。



まるやまファミリークリニック院長

早期認知機能障害(MCI)や認知症を



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ことが大切です。

# 運動の効果

一般的な脂肪を差す白色脂肪細胞は、中性脂肪 を蓄積するタンクです。これに対して褐色脂肪細胞 は、近くにある糖質や脂質を内部に取り込んで一度 脂肪に置き換えた後、これを分解して熱エネルギーを



脂肪というと「肥満の原因」というイメージを持ちがちですが、

「白色脂肪細胞」と「褐色脂肪細胞」の2種類があり、 それぞれ正反対の働きをしています。

### 白色脂肪細胞

般的に、「脂肪」というと、 白色脂肪細胞のことをいい







### 褐色脂肪細胞

白色脂肪細胞が余剰 エネルギーを中性脂肪と して貯蔵するのに対して、 褐色脂肪細胞は余分な 脂肪を分解して熱を生み 出し、エネルギーを消費 する働きがあります。

しかし、褐色脂肪細胞は首の後や肩甲骨の周辺、わき、心臓や 腎臓のまわりなど、身体の限られた部分にしか存在しません。

ます。その役割は過剰に摂 取して余ったエネルギーを 中性脂肪に変換し、いざと いうときのエネルギー源とし て貯めこんでおくことです。

白色脂肪細胞は、全身のあらゆるところに存在していますが、とく に下腹部、お尻、太もも、背中、腕の上部、内臓の回りなどに多く、 皮下脂肪や内臓脂肪として蓄積されていきます。

## 肺細部が目覚める!?

最近の研究によると、筋トレによって白色脂肪細胞が褐色 脂肪細胞に似た働きをするようになる事が分かってきました。 完全に褐色脂肪細胞に変化するのではなく、近い働きをする ベージュ細胞に変化することが分かっています。





キツイ長時間の有酸素運 動or筋トレをすると筋肉か らはイリシンというホルモン が分泌される。このイリシン が白色脂肪細胞をベージュ細 胞に変化させるといいます。 筋トレを定期的にしている人 は筋肉+ベージュ細胞の効果 でいつでもメラメラ状態で す!!!

# 内臓脂肪を

# 減らすエクササイズ!!



水中では浮力があり、陸上より身体が軽く足腰にかかる負 担が軽減されます。また、水の中にある身体には水圧に よって筋肉に負荷がかかります。さらに水の温度は体温よ りも低いため、体温が低下しないように身体の中では熱を 発生させるため、運動しなくても水中で多くのカロリーを 消費しています。結果水中歩行は水の抵抗で、陸上を歩く より効率よくカロリー消費することが出来ます。

※水中歩行は姿勢に注意!!※

### 訓練機能付下肢筋力測定器 ロコモスキャン



### 下肢筋力の測定によって運動機能の維持、向上に貢献

コモスキャンは身体の移動機能に関わる大腿四頭筋を中心とした下肢筋 力を定量的に評価するための筋力測定器です。握力など腕の筋力とは違 脚の筋力を測る機会は極めて少ないです。ロコモスキャンはポータブル設 計により患者さんのいる場所で、簡単・スピーディーに測定が可能です。ロコ モスキャンの測定結果は性別・年代別での相対的な筋力評価も行えます。患者 さんにも定期的な下肢筋力測定の機会を提供し、運動機能の維持・向上に貢献 することができます。

院 0 介