

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



医療事務 高野 美咲

私は旅行が好きで一人旅にも行ったりするのですが行ったことのない場所もまだまだ沢山あります。最近は何国にも興味があり今度行ってみたいと思っています。他にも皆さんのオススメの場所がありましたらぜひ教えてください！

院長の巻頭言



連

日厳しい暑さが続いておりますが、皆様はいかがお過ごしですか。今年6月29日に梅雨明け宣言だそうです。2-3週間も早い記録的な梅雨明けでして、日本列島は熱気に包まれています。

熱気というと、2018 FIFAワールドカップのロシア大会ですね。向こうのロシアでも気温34℃と猛暑の中で試合が繰り広げられています。日本は、知らない人はいないと思いますが、初戦に格上のコロンビアに番狂わせ？で、1対0で勝利し、続いてアフリカの強豪セネガルと対戦し、2対2で引き分けた。これで日本はもうグループHで1、2位が決まったも同然のマスコミの盛り上がりぶり。しかし、トーナメント落ちが決まったポーランドに0対1で敗れてしまいました。このポーランド戦では、その戦い方が物議を醸しました。西野監督は、後半29分にコロンビアが先制した情報が入ると、フェアプレーポイントでセネガルに競り勝つことを狙い、ビハインドの状況にもかかわらず長谷部誠を呼び指示を送った。同37分にピッチに入った長谷部は大声で他会場の状況を伝え、ボール回しを先導。あからさまな時間稼ぎに大ブーイングを浴びながら、かろうじて0対1のまま試合を終わらせた。トーナメントに出るのなら何でも許されるのかと観戦する子供たちの夢を壊してしまうような試合だと批判されています。最期まで全力でやるのがサッカーの魅力ではないかと思うのですが。

さてさて決勝トーナメントはFIFAランク4位のベルギー戦です。熱くなれない私は勝てるはずが無いと、サッカー熱気とは反対に冷めています。勝ってほしいのは山々です。サッカー愛好家の間では、ベルギーチームの愛称は「赤い悪魔」と敬われる伝統国です。今では、バレーボール・ベルギー代表も、ハンドボール・ベルギー代表も、アイスホッケー・ベルギー代表も、みんな赤い悪魔と呼ばれているようです。西野ジャパンはどこまで善戦できるのでしょうか。予選のコロンビア戦のように、神風が吹いて、番狂わせが起きれば勝つ望みがあるというもの。頑張れ、日本。頑張れ、侍ジャパン。サッカーの話はここまで。

今月のテーマはアドバンス・ケア・プランニング（APC）ですが、いよいよ皆様にこのお話をしなければならなくなりました。APCとは何か、についてのお話です。APCの定義は、「将来の意思決定能力の低下に備えて、患者さまやそのご家族とケア全体の目標や具体的な治療・療養について話し合う過程（プロセス）」とされています。簡単に言うと「もしものための話し合い」です。巷では「エンディングノート」や「終活」という言葉がにわかに語られてきていますが、これらもAPCのなかに含まれるものです。この巻頭言を通じて、一人でも多くの皆様にAPCを知ってもらい、それを自分や大切な人のために活かしてもらいたいというのが今月の狙いです。

この話し合いには、自分の死を目の前にして、「もしもの時」に、自分がどんな治療を受けたいか、あるいは受けたくないか、そして自分という一人の人間が大切にしていること（価値観）などを、前もって大切な人達と話し合っておく、その一部始終が含まれています。

ここまで読んで、「なんだ、今のうちに遺言状を準備しておくという話か」と思う方がいるかもしれません。確かに遺言状の作成もAPCの一部ではありますが、APCは自分一人ではできない、ということです。すなわち、APCの話し合いには相手が必要なのです。この話し合いが実は難しいのです。多くの方が自身の終末期医療に関心を持ちながらも、実際には満足に話し合うことができていないのが現状なのです。なぜ話し合えないのでしょうか。多くの人に

とってAPCを話し合うことは、自分にはまだ関係ない、できるだけ先延ばしにしたい、そんなことなのかもしれません。じゃあ実際にその時が来たら話あえますか。その時期になっても、考えられない、考えたくない、話し合えない、なんてことは少なくありません。

こと欧米では、常に患者さんやご家族にとっての最善は何か、を考えた治療やケアが行われ、APCが推進され普及しています。それは、APCは患者さんやご家族と医療者の双方が考える最善を達成するための一つのツールになり得るものと信じられているからです。とはいえ「今は決めたくない」「考えたくない」と思っている人に無理強いするようなことがあっては意味がないと思います。私自身がAPCを実践しているかと言われれば、正直言って未だです。できれば患者さんと同じように先延ばしにしたいと思っていました。しかし、あと7年すると2025年問題に日本はずつかります。1947～49年の団塊の世代が、75歳以上となる2025年頃の日本で起こる様々な問題が生じます。日本はもともと、急速な高齢化が問題となっていたが、2025年以降、75歳以上の人口が全人口の18.1%を占める2179万人となり、日本人の5人に1人近くが75歳以上という超高齢社会が到来する。ということはその頃から今よりもっと多くの方が亡くなるということ。つまり多死社会を目の当たりにしなければならなくなります。私たち医療者は大勢の人をあの世に送らなければならなくなります。そのため、患者さんにも医療者にも納得のいく終末期医療を叶えたいとおもうのでありまして、APCを考えなければならぬ時期がきたのです。今各地で検討されている地域包括ケアシステムも2025年問題の社会福祉対策です。

皆様の中で、もしもの際は自分の意思を最大限尊重してほしい、そう思っている方がいましたら、まずしていただくことは自分の意思や希望が何であるかを考えて、それを大切な人（あなたの意思決定の代理人になってくれる人）と話し合いしっかりと理解してもらうことです。書面（事前指示書）に記しておくとお良いと思います。でも、人間誰しも心が変わることもあります。この話し合いは一度で終わりとはせず、折に触れて継続して話し合っていくことをお勧めします。

さて事前指示書について少し話しておきましょう。事前指示書を当クリニックで既に何人かの患者さんの希望で書いて頂いたことがあります。これは、自分で意志を決定や表明できない状態になったときに自分に対して行われる医療行為について、あらかじめ要望を明記しておく文書をいいます。例えば経管栄養、人工呼吸、導尿カテーテルなどです。今から自分が死んだ屍の姿やご臨終寸前の終末期状態を想像したいとは思いませんよね。ですが、人間は必ず死ぬ、いつかは死ぬ、死んでよみがえる人は誰もいません。いつかは死を迎える時が来るのですから、どんな往生際になるのか、私に自分らしい死に方を考えましょう。

とはいえ、私には85歳を過ぎた両親がおりますので、APCは他人事ではありません。自分よりも先に両親のことを考えなくてははいけませんね。これからますます暑い日々が続きます。皆様、ご健勝にお過ごしくださいませ、それでは、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

筋肉とコラーゲン

身体を作っている

コラーゲン!?



筋肉ばかりどんどん肥大していけばいいというものではありません。そのパワーを身体の動きに反映させるためには丈夫な腱や靭帯が必要です。筋肉の材料はタンパク質ですが、腱や靭帯の材料は特殊な、らせん構造で構造されているタンパク質のコラーゲンです。通常タンパク質に比べて柔軟性や弾力性を備えていることが最大の特徴です。



プロテインだけでなくコラーゲンも!!

筋トレというと、以前は運動好きな男性がストイックに行う印象が強いものでした。しかし最近「細マッチョ」が人気になったり、腹筋のきれいな女性芸能人が話題になったりと、いろいろな層から筋トレが注目を集めつつあります。身体づくりや健康のために筋トレを始めたという方もいるのではないのでしょうか？

筋トレと言えば、よく「前後にプロテインを摂るのが効果的」だと言われています。

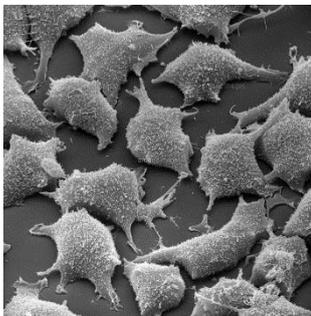
プロテインはたんぱく質を効率よく摂取できるもの。そしてたんぱく質は筋肉を作るために欠かせない主原料です。しかし、プロテインを摂るだけで筋肉がつくというわけではありません。筋肉を増やし、維持するには「コラーゲン」が必要なのです。

私たちの体は、約60兆個もの細胞によって作られています。その細胞と細胞をつなぐ役割を担っているのが、コラーゲンなのです。コラーゲンは「強さ」と「しなやかさ」を持つ成分で、私たちの筋肉や骨、皮膚などにスムーズな動きやケガなどに負けない強さを与えてくれます。一般的にコラーゲンがお肌の健康に必要なといわれるのも、コラーゲンが不足するとお肌の細胞が強さや柔軟性を失ってしまうためです。柔軟性を失ったお肌は固くなり、ハリやツヤのない状態になってしまいます。

同様の理由で、筋肉や骨を健康な状態に保つためにもコラーゲンは欠かせないのです。

コラーゲンの元になる 繊維芽細胞

コラーゲンの元となるのは、全身に散在している繊維芽細胞です。組織が壊れると周りにある繊維芽細胞が集まってきてコラーゲンを大量に作り出します。そればかりではなく、実は筋トレによっても繊維芽細胞が刺激され、コラーゲンの合成が促されると言います。筋トレをすると腱が厚くなりコラーゲンでできている筋膜も厚く強くなるのだ。



しかしこのメカニズムに関しても詳しくは分かっておらず、マイオカインのような筋肉由来の物質が繊維芽細胞に働きかけて合成を促しているのかもしれないですね。

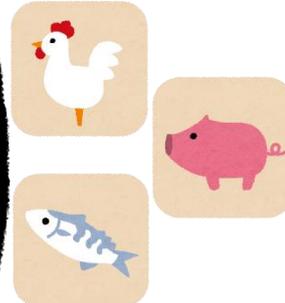
注意

強靭になった腱などの結合組織が維持されたまま筋トレをさぼって筋肉が萎縮すると、筋肉は硬くなり線維化してしまう。筋肉を一度太くしたら維持することが必要です。



コラーゲンを多く含む食事

- ・鶏肉
- ・豚肉
- ・魚介類

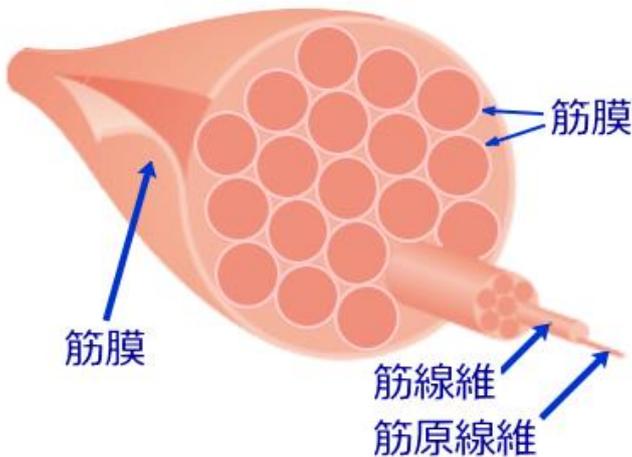


効率的に摂取するために併せて**ビタミンC**も!!

コラーゲンはたんぱく質が豊富な食材に多く含まれています。トレーニングを始めたばかりの人、特にダイエットの一環として筋力UPを目指す女性はカロリーが高めのたんぱく質を避けてしまいがちですが、それでは逆効果なのです。

鶏肉や豚肉、魚介類などの良質なたんぱく質から、しっかりとコラーゲンを摂取しましょう。また、コラーゲンの合成にはビタミンCの存在が欠かせません。効率的にコラーゲンを摂取するためには、**ビタミンC**を併せて摂るようにしてください。

さらに、運動する際のエネルギーとなる炭水化物や脂質なども忘れずに摂るようにしましょう。炭水化物を抜いてしまうと体がエネルギー不足に陥り、筋肉中のたんぱく質が代わりにエネルギー源となってしまうことがあります。こうなるとどんなにトレーニングをしても、なかなか筋肉がつかなくなってしまうのです。摂りすぎはもちろんNGですが、適度な量を摂るようにしてください。



当院の設備紹介



ポイント刺激 低周波治療器

S S P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。

S S P療法とは「S S P電極」ツボに置き、低周波通電を行うツボ表面刺激法のことをいいます。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。