



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 佐藤 幸

小学校3年生の娘と年長さんの息子がいます。最近娘と2人で買い物に行ったり、本を見ながらお菓子作りをしたりと楽しんでいます。これからも子供達との時間を大切に楽しみたいと思います。

院長の巻頭言



暑

さが去りやらぬ昨今ですが、いかがお過ごしでしょうか、お伺い申し上げます。今年も早いもので9月になってしまいました。

年をとると日々感動が無いまま時間が過ぎるので、ジャンネの法則ではありませんが、ことわざでは単に「光陰矢の如し」といわれ、月日の経つ早さを、矢の飛んでいく速さにたとえられています。ジャンネの法則によると、時間の過ぎる速さは、年齢に比例して加速します。新しい出会いのある生後間もない乳児の1年を1年とすると、60歳の人の1年は1/60年、つまり6.08日と云えます。確かに光陰矢の如しであります。

ところが、感動の無いこのくそ暑い夏にも日本国民が感動を覚えた事件がありました。それは、山口県周防大島町で行方不明だった藤本理稀ちゃんが無事保護された事件でした。理稀ちゃんは、母親と3人の兄弟と一緒に周防大島町の曾祖父の家に帰省し、8月12日午前10時半頃、近くの砂浜に行くため、祖父と3歳の兄とともに出発しましたが、歩いて向かう途中、理稀ちゃんがぐずり出し、曾祖父の家に1人で引き返し、その後、行方が分からなくなっていました。突然、15日朝、嬉しいニュースが飛び込んできました。行方不明になった曾祖父の自宅の近くの山の斜面に座り込んだ状態で発見されたようです。そこで話題になっているのが、藤本理稀ちゃん発見者の尾鼻春夫さんです。時の人になりましたが、尾鼻さんは東日本大震災や熊本地震の被災地のスーパーボランティアとして、ボランティアチームを率いて大活躍した凄い人だと言います。

2日半経って「もう死んでいる」、「猛禽類にさらわれた」などと憶測が飛び交う中、尾鼻春夫さんは諦めずに「よしきーん！」と呼びかけて歩き続けました。すると「ぼくここ」と返事があり、発見に至ったようです。しかし、3歳になったばかりの子供が山中で飲まず食わずでよく元気でいられたものかと感心しました。小児の生命力の強さは大人顔負けです。確かに、飯田市立病院に勤務していたとき、当直などで小児救急もお手伝いしましたが、小児科の先生は小児の生命力を常に尊重し、どんなに重症で重篤になった場面でも決して諦めないで1時間近く蘇生し続ける姿勢はまさしく小児の生命力の強さなのであります。今回のこの奇跡的な事件は、理稀ちゃんの生命力の強さと老人の老獪で豊かな経験知の賜物であると言わざるを得ません。理稀ちゃん、尾鼻さん、感動をありがとうございました。

尾鼻さんは78歳ですが、内閣府では人生100年時代構想の会議が数回開かれています。ある海外の研究では、2007年に日本で生まれた子供の半数が107歳より長く生きると推計されており、日本は健康寿命が世界一の長寿社会を迎えています。100年という長い期間をより充実したものにするためには、幼児教育から小・中・高等学校教育、大学教育、更には社会人の学び直しに至るまで、生涯にわたる学習が重要だと言われます。人生100年時代に、高齢者から若者まで、全ての国民に活躍の場があり、全ての人が元気に活躍し続けられる社会、安心して暮らすことのできる社会をつくるのが重要な課題となっています。まだまだ働きたいと考える高齢者の希望をかなえるために、高齢者の就業促進策に取り組んでいるようです。60歳定年という図式はもう消滅しつつあり、元気なうちはまだまだ世の中に貢献していただき、その貢献が自分の健康や健康感につながれば良いと思います。とは言え、長生きすれば良いと言うもんじやないですよ。いままでも、高齢社会を考えるにあたって重要なパートであった認知症を患う高齢者は重要だという認識は強くありましたが、九州大学久山町研究を通

じて2025年に日本で認知症が700万人を超える推計が発表され、概ねその進捗通りの認知症を患う高齢者の増加が確認されるようになりますと、対策の遅れや不徹底が改めて浮き彫りになる面も出てきています。とりわけ、日本社会における認知症の破壊的な増加は、一口に高齢化社会現象と片付けることのできない強いインパクトを持っています。それは、高齢に差し掛かった一個人が生産をやめ社会に富を生み出さなくなるだけでなく、それを支える医療や地域、家族の財産を消費し続けることになるからです。だれか健康者の手を借りながら暮らしている認知症患者が生きていくためには、生活力や所得の乏しい本人だけでなく、本来であれば働きに出るなどして生産的な活動をしていたかもしれない誰かを巻き込んで暮らさざるを得ない可能性がります。

一方、高齢化の進展で認知症患者が保有する金融資産が増え続けています。2030年度には今の1.5倍の215兆円にも達し、家計金融資産全体の1割を突破しそうですと言います。認知症になると資産活用や意思表示が難しくなり、お金が社会に回りにくくなります。国内総生産(GDP4)の4割に相当するマネーが凍結状態になれば、日本経済の重荷になりかねません。お金の凍結を防ぐ知恵を官民で結集する必要があると迫っています。

8月26日の日経新聞に、『やはり引き出しは難しいですか』。今春、東京都内の信用金庫で50代の男性会社員は困惑していた。80代の父親は認知症と診断され、老人ホームに入居している。男性は父の入院治療費を支払うため、父名義の口座から約60万円を引き出そうと相談に訪れていた。『ご本人の意思確認ができない状況では支払いに応じられません』。信金の担当者はこう伝えた。金融機関の立場では家族による横領を防ぐための当然の対応だが、本人のためでもお金が使えず、預金が凍結状態になるケースが目立ってきている。政府の高齢社会白書によると65歳以上の認知症患者数は15年に推計で約520万人。3年間で約50万人増えた。高齢化が進む30年には最大830万人に増え、総人口の7%を占めると予測される。』と書いてあり、何となく実感を覚えました。決して他人事ではありません。

日本の家計金融資産は30年度時点で2070兆円と推計されています。認知症高齢者の保有割合は17年度の7.8%から10.4%に高まります。政府や金融機関はこうした資産が使われなくなることに関心を持っていて聞きます。対策の一つに成年後見制度の普及があります。つまり、認知症などで判断能力が不十分で意思決定が困難な人の財産を守る仕組みです。後見人は、お金を本人の口座から出すことができます。しかし、高齢者からは親族でも専門家でもない人は「信用できない」との声も多いのも事実です。このため全国銀行協会や法務省、金融庁などは協議し、後見人による不正を防ぎつつ、今よりも使い勝手が良い預貯金サービスの仕組みを打ち出しています。高齢者の銀行口座を資産用と生活資金用に分け、資産用口座の解約や入出金は金融機関や家裁などが厳しくチェックします。一方、後見人による生活口座からの引き出しは今よりも自由度を高め、インターネットバンキングも認めます。金融機関でこうしたサービスの導入が広がれば、市民後見人の普及に寄与する可能性があるというのです。しかし、これらの実現までにはまだまだいくつものハードルがありそうですね。

9月は7月よりも天気が悪く雨天が多く降水量も多いと言われています。鬱陶しい秋になるかもしれません。体調を崩さないようお過ごしください。それでは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

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。

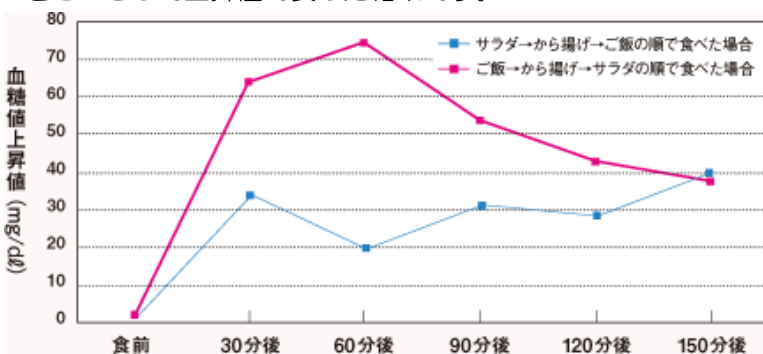


食事療法

血糖スパイクをつくらない食べ方

血糖値は食べ方でこんなに変わる!!

下のグラフは30~40代男女4名が同メニューの昼食を「サラダ→から揚げ→ご飯」、「ご飯→から揚げ→サラダ」と食べる順番のみを変えて血糖値を測定しました。食前、食後30分、60分、90分、120分、150分経過時点で測定し、食前をゼロとして上昇値で表した結果です。



食べたメニューも、食べた量も全く同じなのに食べる順番を変えただけでこんなにも変化が出るのです!!

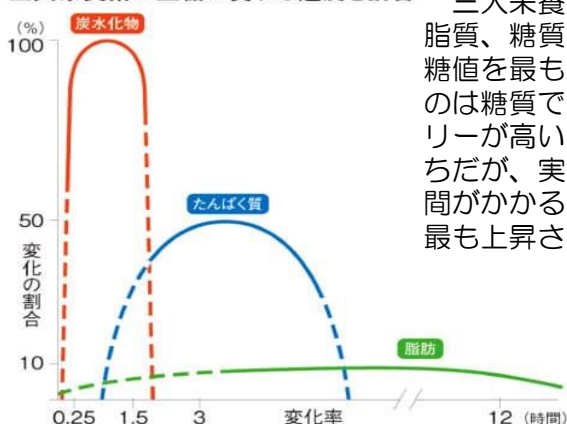
血糖値の急上昇を抑える食べる順番

野菜・きのこ・海藻 肉・魚 ごはん・パン・めん



血糖値はご飯より肉!!

三大栄養素が血糖に変わる速度と割合



三大栄養素（たんぱく質、脂質、糖質）のなかで、血糖値を最も上昇させやすいのは糖質です。脂質はカロリーが高いので敬遠されがちだが、実は消化吸収に時間がかかるので、血糖値は最も上昇させにくいのです。



食事のスピードも大切!!

食事はゆっくり時間をかけて食べることが、とても大切です。よく噛まずに飲み込むような食べ方や、おかずを食べる前にいきなりごはんをかきこんでしまうような食べ方は血糖値を急上昇させ、肥満を招くインスリンを大量に分泌させることになります。

血糖値を急上昇させる食べ方

インスリンの分泌

血糖値の変化

- ・早食い
- ・糖質たっぷり
- ・ごはんから食べる

朝食 昼食 夕食

血糖値を急上昇させない食べ方

インスリンの分泌

血糖値の変化

- ・ゆっくり食べる
- ・糖質控えめ
- ・野菜から食べる

朝食 昼食 夕食

1回の食事には最低でも15分程かけることをお勧めします。それよりも時間が短いと、満腹感を得る前に食べすぎてしまうのです。かまずに飲み込むように食べ物を口に入れている人は要注意です。ゆっくりよくかんで食べるには、食物繊維の豊富な野菜やきのこ、海藻などのおかずを積極的に食べると効果的です。一口30回を目安にするといいでしょう。また、一口食べるたびにテーブルに箸を置き、会話を楽しみながら食べるのも早食いを防ぐコツといえます。

食べ方の改善で間食が減る?

血糖値を急上昇させない食べ方は、間食への誘惑を断つのに有効です。ランチで大盛りごはんを食べたのに、すぐにおなか为空いて甘いお菓子を食べたくなることがありますね。実は、わたしたちが空腹を感じるのは、血糖値が急激に下がる時です。血糖値を急上昇させなければ、急に下がることもないので、おなか为空いて甘いものが食べたくなることもなくなります。

当院の設備紹介

総合治療用電気刺激装置

G-TES



電気のであらゆるリハビリテーションを実施する

G-TESはベルト全てが電極となっており、脚の周囲に巻き付けることで、電気が筒の状態となって下肢全体に流れます。ベッドに寝ていながらにして簡単に電気ので安全に運動を行うことができ、下肢の筋肉を鍛えられる機器です。膝や腰の痛みで満足に歩く事ができず、下肢の筋肉が弱ってきてしまっている方におすすめです。