



理学療法士 原田 穂

去年の年末から泰阜村少年野球チームのコーチをするようになり、子供たちと関わる機会が増えました。子供たちが初めて知ることやできなかったことができるようになって喜んでいて姿を見ていると、自分もやって良かったなと思って嬉しいです。逆に伝わらないこともあり、苦勞もしますがこれからも楽しんで一緒に野球ができればと思っています。

## 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。

## 院長の巻頭言

**秋** 涼のみぎり、皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。皆様、お元気で過ごしてでしょうか。今年も残すところあと3ヶ月ですね。日本では、旧暦10月を神無月（かなづき、かみなしづき）と呼びます。ウィキペディアによれば、英語での月名 October は、ラテン語表記に同じで、これはラテン語で「第8の」という意味の“octo”の語に由来しています。一般的な暦では10番目の月ですが、紀元前46年まで使われていたローマ暦では、一般的な暦の3月が年始であり、3月から数えて8番目という意味になります。10月になるとここ伊賀良地区では飯田下伊那地方で最も生徒数の多い、うちのクリニックに隣接する小学校の運動会が催されます。私の子供二人もこの小学校に通っていますが、次女が6年生、三男が3年生で、今運動会にむけ猛練習のようです。私が小学生の頃は、運動会はどの小学校も10月の体育の日に近い日曜日に開催されました。また、騎馬戦、棒倒しなど今の運動会では禁止されている競技がありました。どちらも6年生が行う競技でしたが、最も力が入ったことを覚えています。読者の皆さんの時代はまた私の頃と違うかもしれませんが、それぞれ運動会の懐かしい思い出を持っておられるでしょう。小学校の運動会は本来の運動競技とは異なり娯楽的な要素も多少含まれていますが、子供たちの直向きな姿に心を打たれる親御さんも多いと思います。本来、スポーツマンシップとは観客を気持ち良い気分で見守らせるための前提だと思っています。また、スポーツマンシップは、スポーツをすること自体を楽しみとし、公正なプレーを尊重し、相手の選手に対する尊敬や賞賛、同じスポーツを競技する仲間としての意識をもって行われる活動という姿勢となって表されます。また、青少年のスポーツは、心身の健全な発達を促し、特に自己責任、克己心、フェアプレーの精神を培うとともに、仲間や指導者との交流を通じて、コミュニケーション能力を育成し、豊かな心と他人に対する思いやりの心を育むのです。

しかし、最近のスポーツ界と言ったら目を塞ぎたくなる不祥事が相次いで報道されています。日本大学アメフト部の前監督らが悪質な反則を指示していた問題、日本レスリング協会前強化本部長によるパワーハラスメント、女子柔道のロンドン五輪前監督らによる暴力・暴言、日本ボクシング連盟による助成金流用や審判の不正判定疑惑、日本体操協会の女子強化本部長などからパワハラ被害などが相次いで発覚し、枚挙にいとまがありません。東京五輪を2年後に控えているにもかかわらず、スポーツ界で今後もさらに膿がでそうです。膿を出すならもう少し早く出しておけば良かったのに何故今なのでしょう。東京五輪の主催国としてのメンツを保つことができるのでしょうか。そんな不祥事が毎日のように報道される中、先月末に突然貴乃花親方が引退届けを提出したというニュースが今話題に沸騰しています。この原稿を書いている時点では日本大相撲協会が退職届をまだ受理していませんが、本当に引退するのでしょうか。若貴ブームなど今の相撲人気の礎の立役者の貴乃花が定年まで20年くらいを残して何故引退しなければならなかったのか理解できません。今後の相撲界の発展のために何とかして彼を引き留めてほしいと願います。

話はがらりと変わって、先月1日に私の長男、次男の通う松本秀峰中高等学校の秀峰アカデミアの講師を務めて参りました。このアカデ

ミアで講師を務めるのは今年で3回目です。今回のテーマは、「中高生に必要な栄養学」と題しまして1時間講演しました。この日の講師は12人いて、各講師が自分の職業に関連した内容を講演するものでして、事前にテーマを公開して、生徒は希望するテーマを2つ選んで、午前中に二講演を聴講することになります。私のテーマに参加してくれた生徒は30人程度で、多くの講師の聴講生数の中ではやや少なかったのは残念でしたが、聴講してくれた生徒さん全員が、私の話に真剣に耳を傾けてくれました。居眠りをする生徒は一人もいませんでした。その講演で何を語ったかという点、食育、朝食の大切さ、孤食・欠食・偏食の禁止、糖質中毒、勉強に有用な栄養素などについて、であります。

食育という言葉をご存知ですか。食に関する正しい知識・適切な食習慣を子どものうちから身につけることは、心身の健康を生涯にわたって保つのに欠かせません。そんな「食育」の基本的な理念を提示されたのが、2005年に制定された食育基本法です。この法文には、食に関する教育の重要性が分かりやすく書かれています。食育基本法は全33条から成る法律です。『食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。』2015年に改正され、食育推進業務は内閣府から農林水産省へ移管されました。日本の教育や保育に大きな影響を与えた食育基本法について知ることは、親として子どもを教育する際の指針となるとと思います。確かに私が学生の頃は、この法律の制定前ですから食育について学校で教わった記憶がありません。しかし、本来食育は家庭で、家族団らん食卓の中で培っていくべきものじゃないかと思います。1980年頃から食の欧米化、自家用車の普及など、高血圧、肥満症、糖尿病が激増し、生活習慣病という言葉が日本で生まれた頃、日本政府が重い腰を上げて、食育に真剣に取り組まなければならなくなったのだと思います。

食育は私たち大人にも通じる大切な事項を包含しています。子供に食育を教える意味でも大人の食生活が乱れていては健全な子どもが家庭で育てられないと思います。子供に朝食を作らない、食べさせないようであってはなりません。ただ悲しいかな、現代には子に食べさせてあげたくても食べさせることができない貧困家庭があるのも事実です。戦後間もない頃の欠食児童は大勢いましたが、現代の経済格差の犠牲になっている貧困家庭の子供もまた欠食児童を強いられている事実も忘れてはなりません。安倍晋三総理が天皇家、副総理大臣の麻生太郎さんと親戚関係にあるのは有名ですが、彼らは財閥に有利な政策を次々と打ち出して、一億総貧困化を加速させていると言われていました。自民党党首3期当選であぐらをかいて、憲法を急いで改正しようという勢いですが、経済格差や社会保障にもっと目を向けていただきたいものです。

原稿もそろそろ終わり次近づいてきました。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。



# マイルドな糖質制限

## 糖質を抑える理由

食後、血糖値が上昇するとインスリンというホルモンが分泌されます。インスリンはエネルギー源として使いきれずに余った糖質を脂肪に変えて蓄える性質があります。糖質を減らすことでインスリンの分泌量を抑え、脂肪の蓄積を抑制することが糖質制限の狙いです。

**ポイント** 「糖質が太る原因だ」と言われる理由は糖質そのものにあるのではなく摂りすぎが原因!!

(注) 糖質の摂りすぎ

NG  
GI値が高い食品



現代では、「糖質オフ」や「糖質ゼロ」の飲食物が溢れています。極めつけは食卓から糖質をできる限り締め出す「糖質制限ダイエット」…。糖質はすっかり嫌われ者のレッテルを貼られてしまっているのです。しかし、ここで改めて考えたいのが、糖質を極端に制限してしまうことで、体に害はないのかという極めて根源的な問題です。糖質の制限方法について考えてみましょう。

## 管理栄養士が教える!! 糖質制限のポイント

### 1 間食について

- ・チョコレート、おせんべいなどは控え、ナッツやチーズなどタンパク質が多く、血糖値のあがりにくいものがおススメ。



- ・砂糖や異性化糖(果糖ブドウ糖液糖など)の入った食品は控える。  
※ラベルの原材料名や栄養成分表示をチェックしましょう。  
※特にジュース、スポーツ飲料に多い

品名 清涼飲料水 原材料名 果糖ブドウ糖液糖、塩化Na、クエン酸、香料、クエン酸Na、アルギニン、塩化K、硫酸Mg、乳酸Ca、酸化防止剤(ビタミンC)、甘味料(スクラロース)、インロイシン、パリスロイシン 内容量 280ml 賞

### 2 主食について

- ・穀物を接種する場合は精白していない食材(玄米、全粒穀物、全粒粉など)を主体にする



### 3 食べ方について

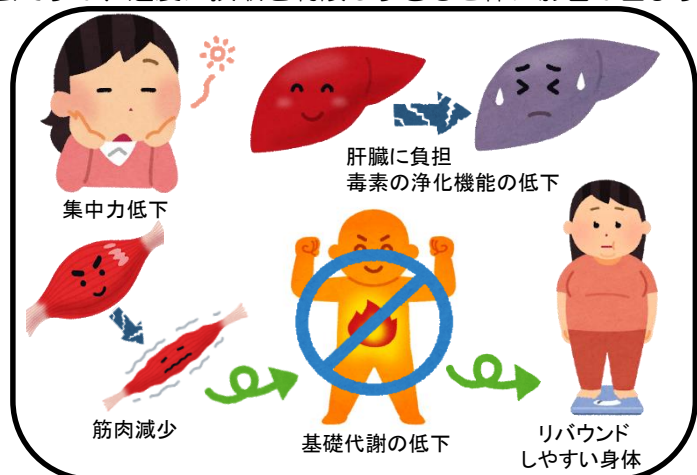
- ・食べ順…食物繊維やタンパク質の多いものを先に食べ、糖の吸収を遅らせる。必ず先におかず(タンパク質)を食べ、その後のデザート感覚で。
- ・空腹時に糖質の単体接種は避ける。
- ・食物繊維も、おかずにしっかり添えましょう。中でもおくら、なめこ、めかぶなどヌルヌル食品や、お酢は食後の血糖値の上昇をゆるやかにするのでおすすめです。
- ・就寝前の糖質接種は避けましょう。日中活動しているときや、運動前の食事の際に、エネルギーとして接種し、夕食時や就寝前は糖質の接種を避けましょう。

### 接種するならこんな糖質もおススメ

- 芋類** さつまいも、じゃがいもを蒸かすだけ  
\* 熱に比較的強いビタミンCが摂れます
- 野菜類** かぼちゃを蒸かすだけ。完熟トマトを丸かじりなど  
\* βカロテンやリコピンなど、抗酸化栄養素が摂れます
- 穀類** じゃこ、炒りごま、かつお節などを混ぜ込んだごはん  
\* タンパク質やビタミンが摂れます
- 果物** \* 食物繊維やポリフェノールなどの抗酸化成分が摂れます

## 「糖質ゼロ」「糖質オフ」ダイエットの怖いところ

糖質制限して糖質の摂取を抑えるのは、痩せるには効果的な方法ですが、過度に摂取を制限しすぎると体に影響が出ます。



糖質は体にとって栄養源となりエネルギーとなります。このように極端な糖質制限は体の各部分に悪影響を与え、最悪の場合は病気を誘発する危険もあります。人間にとって 糖質はある程度必要なもののため、糖質制限をしても体を維持するだけの必要量は摂取しないとなりません。



**赤** 外線治療器は古くから温熱療法として、筋肉痛、神経痛等に利用されてきましたが、最近は温熱効果の優れた遠赤外線が注目されるようになってきました。遠赤外線の持つ共鳴吸収、深達作用により、体をソフトに加温し、穏やかに効率よく深部まで暖まり、効果的に血流・血量を増加させ、新陳代謝を促進します。治療を終了した後でもぬくもりが残存します。血行不良からくる痛みやしびれに使用します。