



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



放射線技師 木下紘一郎

クリニックも13年目に入りました。10年も経つと機器にも不具合が出てきます。先月、レントゲン、透視、骨密度の3つの機械が一挙に更新され、ソニアルビジョンという1台の機械に集約されました。これによりレントゲンと骨密度が一度に検査出来たり、断層撮影も可能になったため、見落としやしやすい骨折も診断能が上がりました。検査時間の短縮、画質の向上により患者様の利益も大きくなったと思います。新しい装置をフルに生かせるよう頑張ります。

院長の巻頭言



秋の夜長、虫の音が心地よい季節となりましたが、皆さんお元気でいらっしゃいますでしょうか。今年の秋ももう半ば過ぎと月日の経つのは光陰のごとく早いものですが、今年の秋は南信州では松茸が豊作で、喬木では松茸の傘の直径30cmが南信州に取り上げられていましたし、松茸1本1kgものが上田市で撰られたニュースが信濃毎日新聞に掲載されたり、猛暑、豪雨、暴風など異常気象の今年は何かと事物の規模が桁外れに大きいのが今年の特徴でしょうか。今年エルニーニョ現象が見られたので今年の冬は数年前の豪雪を再現するようなどか雪が予想されています。今までに無い大雪になる可能性が高いようですから、今から雪かきの設備などを用意しておきたいものです。

今年のインフルエンザ流行は例年より1か月は早いと予想されています。9月下旬には東京でインフルエンザが発生していますし、飯田市でも東京から帰省した人から3人ほどインフルエンザ感染を認めています。当クリニックでは恒例ですが10月からインフルエンザワクチン接種が始まっており連日大勢の方々が接種に来てくれています。インフルエンザワクチンをうてばインフルエンザに罹らないのか、いつまで予防効果があるのか、などといった質問を受けますが、インフルエンザワクチンをうって罹ることはあっても、重症化はしないため接種を勧めていますし、一番の目的は、大勢の人たちがワクチン接種を受けることによってその周囲の人たちにインフルエンザを流行させないという集団予防効果を期待してうっているのです。接種を受ける人たちは自分のためだと思っ、せっせとうってもらっていると思いますが、本当は自分たちが住む地域住民にインフルエンザが流行しないためにうってもらっているというのが本音なんです。自分を含めて大切なお爺さん、お婆さん、お父さん、お母さん、息子さん、娘さん、お孫さん、そして愛する夫や妻が、感染しないためにうっているんですよ。これこそが集団予防効果っていうのです。近年、小学校ではインフルエンザワクチンは任意接種になり、集団接種が行われなくなったために、昨年も一昨年もあちらこちらの小学校や中学校でインフルエンザ流行による学級閉鎖がありました。これこそが集団予防効果の重要性を物語っているのです。だからこそできるだけ大勢の人にインフルエンザワクチン接種を受けて頂きたいのです。よく「先生は何故インフルエンザに罹らないの」と言われますが、インフルエンザ患者さんを毎年大勢診察しているので、いろいろなタイプのインフルエンザに罹っていますが罹れば罹るほど自然免疫や獲得免疫の免疫力は増大しているので新型インフルエンザでも無い限り罹ることはありません。マイコプラズマにしてもノロウイルスにしても然りです。私の身

体には医師歴30年以上の経歴からも相当な感染症免疫を獲得した血清が脈々と流れていると思います。

いや、実はそうじゃなく、私は、「馬鹿はかぜを引かない」ということわざ通りかもしれません。この諺は、「馬鹿」と呼ばれる人間の鈍感さを「風邪を引いても、その症状を自覚しないほど鈍い」と例えて言ったものでして、読んで字の如く「馬鹿は風邪を引かない」との意味でしばしば用いられます。神経質なタイプの方は、心配をしたり苛立ったりすることが多く、ストレスの増加から免疫機能が低下しがちとなります。それに対して、のんびりした性格であり深く考え込まないタイプの方は、こうしたストレスによる免疫機能の低下を避けることができ、たとえ病原体が体内に侵入したとしても、十分な免疫機能によって病原体を撃退できる可能性が高いという強ち根拠のない俗説とは言い切れないとする意見もあります。けれど、私自身は毎日忙しさと戦いでもあり、イライラしないうって言うことは正直ありませんし、ストレスに強いなと思っただけでもありません。ただ大勢の病人を診ていて、そのたびに患者さんから風邪ウイルスだけではなく、気の病のような邪氣をもらうこともたびたびあり、それを引きずってまた他の患者さんを見ると言うことは不可能です。何年も医師を務めていると、何十人の患者を診ても、前の患者さんの邪氣を次の患者さんにその邪氣を移すようなまねは決してしていません。不思議なものでして、患者さんから嫌顔でも邪氣を頂くことがございますが、その邪氣を捨てる術をいつの間にか身につけておりました。患者さんの邪氣を避けているのでは無く、全身全霊で受け止めるのが医師の使命であります。しかし医師も人の子であり、時には強烈な邪氣をもらってしまい、感情が激しく乱されることも無いとは言えません。しかし、次の患者さんを見る際には攪乱された心を一端初期設定にもどして、リセットをかけて、次の診察に臨むというわけであり。また沢山の邪氣はカルテに書き留めておき、その日の邪氣はその日の診察に残して、邪氣を拭き捨てて、家庭に帰る毎日を繰り返しています。今回は毎日の診療の一端を皆様知って頂けたと思います。

今年も残すところあと2ヶ月ですね。極寒、豪雪の冬に向かって、風邪にかからないように、気を引き締めて、2018年を生き抜こうではありませんか。私は毎日カラダのことを一番に考えて、滋養ある食事を心掛け、筋トレに励んで頑張っています。皆様も健康を大切に明るい楽しい日々を送っていただきたいと願います。

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。



食事療法

腸内細菌環境を整える!!

腸には大腸と小腸がありますが、それぞれの働きはまったく違います。小腸は食べたものを消化吸収する臓器であり、一方の大腸は、栄養を吸収したあとの残りカスから大便を形成する臓器です。私たち人間の腸内には体内に棲む細菌のうち約9割が棲みついています。その数はおよそ100兆~1000兆個、種類は約1,000種類、重さにして約1kg~2kgとされています。



腸内細菌の種類



善玉菌



日和見菌



悪玉菌

乳酸菌やビフィス菌など…
腸内環境を整え、
便通を良くしてくれる

善玉菌が優勢な時は害がないが、悪玉菌が優勢になると一緒に有害物質を作る

大腸菌やウェルシュ菌、
ぶどう球菌など…
有害物質を作り、腸内
環境を悪化させる

理想の比率は 2:7:1

腸内細菌のバランスは、体調・食生活・年齢・ストレス・薬の服用…といった、様々な要因によって日々変化します。腸内細菌バランスを理想的な状態に保つことがとても大切です



「腸内環境チェックリスト」

- 便通が毎日ない、もしくは下痢か便秘である
- 食事は不規則だ
- 肉類や脂分の多い食事が中心で果物や野菜は取らない
- 牛乳やヨーグルトなどの乳製品は苦手
- おならがくさい
- 運動をあまりしない
- ストレスが多いと感じている
- 生活時間が不規則で睡眠不足である
- 外食中心の生活である

判定結果 5項目以上の場合、腸内環境が悪化し、免疫力が低下しています。生活改善を行いましょう。

食事で腸内環境を改善する

ポイント 善玉菌を多く含む食品を選びましょう。一度にたくさん摂るのではなく、毎日少しずつ摂ることを継続するのが効果的です。



オリゴ糖を過剰に摂取すると、胃腸が弱い方は下痢や腹痛といった症状が出るので注意しましょう。ヨーグルトや乳酸菌飲料には多くの糖分が含まれていたり、発酵食品には保存性を高める為にたくさんの塩分が添加されていたりします。たくさん量を摂取すると、糖分や塩分の摂り過ぎにつながる恐れがあるので注意しましょう。

腸内環境のバランスが崩れると...

何らかの原因で、腸内の悪玉菌が優勢になると、悪玉菌がつくりだす有害物質も増えます。この有害物質は、便秘や軟便などお腹の調子を悪くすることがあります。



便は健康のバロメーター



NEW

当院の設備紹介

X線テレビシステム

1台4役をこなすハイスペックX線テレビシステム

1台で4役(単純レントゲン、透視撮影、断層撮影、骨密度測定)を行うことができる優れたもの。高画質な上に被ばく低減にもこだわっています。クラス最高の200kg耐荷重デザインにより体格のいい患者さんでも十分に対応できます。47cmの最低天板高さにより車イスや高齢の患者さんでも乗り降りが容易にできます。