



## 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



看護師 小森 さゆり

先月、新しい放射線装置の話がありました。骨粗鬆症は症状がなく沈黙の疾患といわれ、発見が遅れます。健康増進法に基づく健診もメタボ健診には及びません。骨粗鬆症性骨折はADC、QOLを低下させてしまうため骨密度の検査結果をふまえて一緒に骨の健康を考えていきましょう。

## 院長の巻頭言

**落**ち葉が風に舞う季節となりました。我町の銀杏並木も美しい黄色に染まりはじめました。日増しに寒さが身にしみるようになりましたが如何お過ごしですか。

とうとう12月ですか、師走、年末、一年の締めくくりの月。毎年12月は私にとって最も嫌いな月と伝えてきましたが、今年も同感です。当クリニックでは11月、12月はインフルエンザ・ワクチン接種に大勢の人たちが来院されます。子供さん、親御さんが、大勢来てくれますので、少しでも明るい気持ちになってもらえるようにクリスマス・イルミネーションを飾ります。青山通りや原宿のようなわけにはいきませんが、他のクリニックよりも賑やかに飾っているつもりです。しかし、私にとってクリスマスデコレーションは何故か年の瀬を一抹の寂しさを感じざるを得ません。また一歳年をとるかといながら、毎年加速する一年の経過する速さから、夜のイルミネーションを見ていると、自分の人生は蜻蛉のように儚く終わってしまうのだろうかという気持ちが胸の中を去来します。12月は毎年日々の診療が大変忙しく、大勢の患者さんを診療していますので、そんな虚しい気持ちを忘れ去ろうと仕事に集中していますが、仕事を終えてふっと一人になると、12月は何故か特別気分がトーンダウンしてしまいます。

皆さん、この一年はどうでしたか。有意義な一年でしたか、慶事はありましたか、思い出深いことはありましたか。私自身、我が家族の一年は、ここ数年が一番運気の悪い年だったと思います。長女の大学受験、次女の中学受験、次男の生活、開業12年目に税務調査が入ったこと、当クリニックの優秀なスタッフが他界したこと、自動車を駐車の際に電信柱にぶつけて壊したこと、などなどネガティブなことばかりでした。何か明るいめでたい話があったでしょうか。私の生まれ年は四緑木星ですが、2018年は暗剣殺の年で、なかなか複雑な年だと言われている。良い事と悪い事が半々あると言われているが良いことは何も無かった。嫌なことを忘れるために忘年会があるという言い伝えもありますが、当クリニックの大忘年会に向けて毎年寸劇を披露してきました。今年は何をやろうかと思案中ですが、良いアイデアが浮かんできません。これも今年が厄年であるためなのでしょう。年が明けたら運気が上がると思いたい今日この頃です。

ところで話は変わりますが、先々月文部科学省の局長が大学支援事業で便宜を図り自分の子を東京医大に不正合格させたと逮捕された事件をきっかけに、昭和大学や順天堂大学などでも、2浪以上、女性の入学を制限していると指摘されました。医学部のある大学は、国公立や私立そして文部科学省の管轄外となっている防衛医科大学を含め全国で81校です。具体的な数の内訳は、国立大学が42校、公立大学が8校、私立大学が30校、そして防衛医科大学の1校となっています。医学部の入学定員は、1960年度の2840人だった入学定員が、2017年度は9,420人へと実に3倍以上も増加しています。入学定員は増えていますが、決して医学部に入りやすくなっているわけではありません。私が大学に入学したのは1980年ですが、当時に比べ今のほうが総受験者数は少ないにもかかわらず、医学部は東大や京大よりも難関になっています。これは時代背景にあると言われている。東大や京大に入学しても、安定した職に就ける保証がないことから、食いはぐれのない医師業を目指す進学校の生徒が増えているからです。文部科学省の学校基本調査によれば、2016年度の医学部志願者数は国公立合わせて13万6,251人であったのに対し、合格者数は8,858人でした。つまり合格者数は約15%しかないのです。医学部はほとんどの大学で偏差値は65以上なければ合格は難しいと言われている。このような医学部受験戦争に私の頃と大きく異なるのは女性の受験者が男性と同じになってきたことです。私が鳥取大学に入学した時、定員は120名でした

が、女性は12名と1割しかいませんでした。受験者のほとんどが男性でした。現在は、男女共同参画が謳われ実現化している時代です。実は私の娘も昨年医学部受験でしたが、無惨にも医学部に一校も合格できませんでした。娘にはこれが自分の実力だと素直に受け止め、再度挑戦したければ浪人してでも合格を勝ち取るように、東京の予備校に送り出しています。そんな最中に東京医大の不正合格事件から明らかになったニュースでは、女子生徒、2浪以上の合格制限、延いては東京医大以外の大学でも同様の差別を行っていたといっています。

その後、東京医大は10月23日、同大の不正入試について調査をしている第三者委員会の1次報告書を公表しました。それによると、女子受験生に対する不利な得点操作などをした結果、2017年度と2018年度の一般入試では、本来合格していた計55人の女子が不合格にされていました。報告書は同大が追加合格の判定を行ったうえで結果を公表し、新たに合格者となった受験生には補償などの対応をするよう求めています。

この報道が毎日のように発表されると、受験生の娘を持つ親としては落着いてはいられません。良き医師を目指している受験生を蔑ろにする医大や医学部を絶対許せません。受験生は皆平等です。同じ土俵に上がるわけですから、そこには付度や斟酌があってはならないと思います。最近の入試は学力面のみならず人間性を重要視する面接も取り入れられているとはいえ、面接試験は逆に不正入試の温床になる可能性もあり、その大学の学生選択の姿勢にあると思います。実際各大学がどのような基準を持って生徒を選別しているのかわかりません。娘に言えることは、一部の歪んだ大学入試に惑わされることなく、志が叶うように一時一時を大切に受験勉強に動しんでもらいたいと思います。娘よ、今年こそ合格を勝ち取ってくださいね！

12月はなぜか騒がしいバラエティー番組ばかりで、TVが耳障りに聞こえてしまいます。昔はCDやDVDなどが普及していなかったので、歌手が生で歌ってくれる歌番組が楽しかったし、ドラマも今よりも多かったような気がします。現在の民放もバラエティー番組の視聴率取りのために、やらせ番組やくわせ番組が横行しています。今バラエティー番組に対する批判は沢山上がっています。誰がTVをつまらなくしたのか、今は大きな橋本泉さんは、「バラエティーと称する、わけの分らないものは日本にしか存在しない。外国では台本がきちんとあるシチュエーションコメディと、ライブだけ」、「今のバラエティーは芸能界の内幕ネタばかりで芸能人が使い捨ての状態になっている」と批判しています。今のバラエティーは記憶に残る、感動する番組はほとんどなく、目障り、耳障りなもののばかり、何故子供たちはこんな番組を見て笑えるのかと首をかしげる毎日です。民放会社は、少しは放映倫理を考えて番組を製作していただきたいものだ。

紅白歌合戦はこの数年まともに観ていませんが、今年は家族団らんに参加してじっくり観てみようかと思っています。しかし、毎年大晦日は一年間の業務、特に師走繁忙期のストレス、我が家の大掃除の疲労、お年取りの晩酌のため、紅白歌合戦の始まる頃には既に夢うつづに入っています。

今年も残すところあと僅かです。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、残りの2018年を生き抜こうではありませんか。私は毎日身体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、  
良いお年を  
お迎え下さい。



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。



# 腸内細菌

## プロバイオティクス

### 腸内細菌と整腸作用

個人差があるにせよ、幼年期に確立した腸内細菌は青年期・壮年期に入るとビフィズス菌は減少し、逆にアンモニア、アミン、インドール、フェノール、硫化水素などの有害物質を生産する大腸菌やクロストリジウムなどの細菌が増加し、一連の生活習慣病を引き起こす原因をつくっていると言われています。乳酸菌やビフィズス菌などのプロバイオティクスはこれら有害菌の増殖を抑え、結果的にこれら細菌が生産する有害物質の産生を抑制するのです。さらに、乳酸菌やビフィズス菌が産生する乳酸によって腸管内のpHが下がり、便通を円滑にしてくれます。

## プロバイオティクスとプレバイオティクスの違い

人の健康に良い働きをする  
生きた微生物

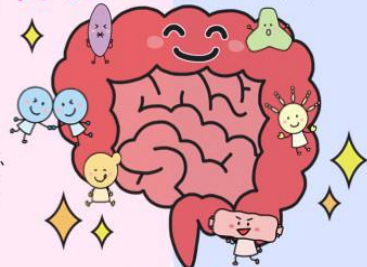
### プロバイオティクス

植物由来の乳酸菌（醸造乳酸菌）から作られたぬか漬け、味噌、キムチ、納豆菌から作られる納豆などの発酵食品、ビフィズス菌、乳酸菌、酪酸菌などの生きた菌を含んだサプリメント

善玉菌の餌になり  
腸内の善玉菌の増殖を促す

### プレバイオティクス

サトウキビ、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、アスパラガス、蜂蜜、バナナ、牛乳、ヨーグルト、ジャガイモ、スドウ、きなこ、にんにく、トウモロコシなど、オリゴ糖やデキストリンなど



プロバイオティクスとは、アンチバイオティクス（抗生物質）に対して提案された用語です。Fuller(1989)により「腸内フローラのバランスを改善することによって宿主の健康に好影響を与える生きた微生物」と定義され、これが現在でも広く受け入れられているのです。プロバイオティクスの候補としては乳酸菌やビフィズス菌が有名ですが、条件を満たすことが科学的に証明された特定の菌株に限り、プロバイオティクスと考えられています。



## プロバイオティクスの仲間たちと主な働き

| 種類                                                                            | 主な働き                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ラクトバチルス・プランタラム (Lactobacillus plantarum)                                      | 漬物に含まれる乳酸菌。ぬか漬けやしば漬けにも使われている。日本をはじめ、韓国のキムチやドイツのザワークラウト、ヨーロッパのサワーブレッドなど、世界中で親しまれてきたおいしいすっぱさの素です。 |
| ラクトバチルス・ブレビス (Lactobacillus brevis)                                           | 漬物やキムチなどの発酵に関わる乳酸菌です。                                                                           |
| ペディオコッカス・ペントサセウス (Pediococcus pentosaceus)                                    | 酸や塩に強い乳酸菌。野菜の青臭さをまろやかにします。                                                                      |
| ラクトバチルス・カゼイ (Lactobacillus casei)                                             | 酸に強く、胃などでも死滅せずに腸から便にまで生き残る菌です。                                                                  |
| ラクトバチルス・ラムノサス (Lactobacillus rhamnosus)                                       | 代表的な乳酸菌で、整腸作用があります。                                                                             |
| ラクトバチルス・デルブルエッキ サブスピーシーズ ブルガリカス (Lactobacillus delbrueckii subsp. BulGaricus) | 整腸作用や免疫賦活作用があります。                                                                               |
| ラクトバチルス・ガセリ (Lactobacillus gasseri)                                           | 乳酸菌の一種として腸内環境を整える善玉菌です。                                                                         |
| ビフィドバクテリウム・ロングム (Bifidobacterium longum)                                      | 健康な乳児から発見されたヒト由来のビフィズス菌で、整腸作用があります。                                                             |
| ビフィドバクテリウム・アニマリリス サブスピーシーズ ラクティス (Bifidobacterium animalis subsp. lactis)     | 胃酸や胆汁に強いビフィズス菌で、整腸作用があります。                                                                      |

## プロバイオティクスの条件

- 1.胃酸や胆汁酸などによって消化されずに腸まで届く
- 2.腸内で増殖できる
- 3.腸内フローラのバランス改善や、腸内の腐敗物質を減らす効果がある
- 4.抗菌性物質の生産や、病原性を抑制する作用がある
- 5.食品としても医薬品としても安全性が高い
- 6.簡単に摂取・飲用できる
- 7.生産する際に扱いやすく、価格や費用が安い

## 摂り方のポイント!!

プロバイオティクスに含まれる微生物にはたくさんの種類があります。ヒトにもたらしてくれるよい作用もそれぞれ千差万別で、プロバイオティクスは種類によって、胃酸や胆汁酸に弱いものもあるため、その効果をより高く発揮させたいなら、“生きたまま”腸まで届くものを選びたいところ。胃酸が薄まる食後に摂るのもポイント。プロバイオティクスは、副作用や薬剤などでみられがちな耐性菌の出現することではなく、安全で、健康を維持するためのとても優れた手立てといえるでしょう。

NEW



X線テレビシステム

### 1台4役をこなすハイスpekX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。