



健康便り

Introduction of Staff

スタッフ紹介



臨床検査技師 羽場 澄江

昨年秋、臨床検査室がすっきり整備されました。又、検査機器も新しくなり、自動的に白血球の種類分類ができたこと、甲状腺関連の検査機器が入りました。血液・尿や、血圧関係、心臓や肺などの生理機能の検査機会に囲まれて検査しており、皆様の役に立てるようと思っています。

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



新 春、あけましておめでとうございます。正月3日は晴天が続く、例年とうって変わって日中暖かく穏やかな日を過ごせました。このまま暖かな陽気で冬を過ごせばいいなあと思います。

昨年は最近のなかでは運勢の悪い一年と感じ、早く年が明けないかと思いきや、今年は、八方塞がり年表によれば何と本厄です。数え年の60歳ですが、私の親戚は59歳で亡くなっている人が多いのでさあ大変。実年齢の60歳ではなく、数えてみると59歳が厄年なのですね。元々は役年という字が使われていたとか。今年の正月は元旦から5つの寺社へ参拝巡り、厄払いに大忙し。これではせつかくの正月休みも休めませんでした。

占星学の書物を見ても今年は良いことが書かれていません。私は1960年生まれですので、九星気学では四緑木星の子になります。四緑木星は、2019年には「坎宮（かんきゅう）」に入ります。九星気学で言う「坎宮」とは、方位では北をあらわし、海、水を司る宮に相当します。今年は運勢（ツキ）最低の本厄年のようなのです。濁流が渦巻き、何もかもが湧えず、真冬の暗黒の海の中で放浪するような状態ですと。人生の辛い孤独の時であり、スランプ、心の悩み、金銭トラブル、事故、ケガ、病気などのトラブルなどの暗示ばかりがあるようです。真つ暗な闇夜に灯火一つもなく手探りで歩いている暗中模索の時、先がまったく見えなようです。厳寒の冬のような年ですが、寒さに耐え忍んで乗り越えなければ、希望の春が巡ってきます。「受け身」に徹して堪え忍び、春の到来をひたすら待つ時らしいです。

「冬来たりなば、春遠からじ」。ツキが最低だからといって決して自暴自棄にならないようにしたいと思います。天から人生のテストに臨み、試されている時のようです。邪道から活路を見出そうとせず、このような時こそ、正攻法で自分磨きをする時だと思います。外的にツキがない運気の時は内面を充実して心磨きをしてピンチをチャンスに転じる準備を進める時と心得ます。黙々と努力を続け、普段はできない勉強や訓練、研究を行っていけば、必ず、将来、役立ち、大きく実を結ぶようです。忍耐、今こそ忍耐なのか。

さて、2019年は、十干が己（つちのと）で、十二支が亥（いのしし）ですので、干支は己亥（つちのとい）となります。最初の甲、種の状態から6番目の己で樹木の状態となるわけですが、十干では草木の生長を最初の甲から6番目の己までと7番目の庚から最後の癸までの2段階に分けて考えます。これを人の成長に置き換えると甲から己までは、自分自身の成長時期、庚から癸までは、子孫や後進を育て社会に貢献する時期と言い換えることができるのです。2019年の十二支、亥は、十二支の最後です。植物の成長としては、葉っぱも花も散ってしまい、種に生命を引き継いだ状態が、「亥」です。十二支には、それぞれに季節が割り当てられていますが、亥の季節は冬に当たります。春の芽吹きまで、じっと固い種の中でエネルギーを内にこめている。まさにそうしたイメージが亥年の持つ意味になります。亥に木編を補うと「核」となり、内側の芯を意味するというのも、象徴的ですね。また、亥年は、政治・経済、そしてあまり嬉しくない話ですが、災害の3つに関して特徴がある干支といわれています。亥年は、春は統一地方選挙があり、夏は参議院選挙があるという選挙の年です。統一地方選挙が4年ごと、参議院選挙は3年ごとなのですが、2つが重なる最小公約数の12年にあたるのが亥年なのです。ちなみに、亥年の参議院選挙は、自民党が弱いというジンクスがあるそうです。春の自分の選挙で地方議員が疲れてしまい、夏の参議院選挙の応援に力が入らないことが原因と言われています。このジンクスは「亥年現象」と呼ばれていますが、さてさて

2019年はどうなるのでしょうか。株式の相場では、亥年は小幅な値動きにとどまる年と言われていて、これを「亥固まる」と呼びます。亥年の前の戌年は笑う、次の年の子年は繁栄と言いますので、亥年は谷間の1年ですね。火山帯の上に国土がある日本は、昔から大きな地震にたびたび見舞われてきましたが、なぜか亥年に地震が多いと言われています。ざっと上げるだけでも、記憶に新しい大きな地震が亥年に起こっていることが分かります。1923年、関東大震災、1983年、日本海中部地震、三宅島噴火、1995年、阪神大震災、2007年、新潟県中越沖地震。近頃は、大雨による災害も起こりやすくなっています。災害への備えが必要なのは亥年に限ったことではありませんので、この機会に見直すのはいいことですよ。

今年の年末年始休業は5日間でしたが、30日、31日は家の大掃除とお年とりの準備に追われ、1日、2日は寺社詣で明けくれ、心身を休めたのは1月3日だけでした。親になると12月、1月はただただ慌ただしいだけで楽しみといえど食べることで済みますね。今年の鰯（ブリ）は近年になく脂ののっていい、3日食べ尽くしました。毎年お年とりに鰯を食べるために12月全力疾走でしごとを頑張っているようなもの。そうそう、昨年は不出来だった干し柿も今年はどこも出来映えが良く、飯田名物の市田柿も沢山頂きました。「柿が赤くなれば医者者が青くなる」とも言い伝えられていますが、果たして、本当に医者者が青くなるほどの栄養と効能が隠されているのでしょうか。柿の栄養素は、ビタミンC、カリウム、マンガン、βカロチン、βクリプトキサンチン、食物繊維などがあっていわれています。とくにβカロチンは網膜に重要な栄養素、βクリプトキサンチンは抗がん作用があるといわれています。渋柿の渋はタンニンと言われている。「柿渋」と呼ばれる1%-2%程度の可溶性タンニン（カキタンニン）が含まれており、強烈な渋味を示します。甘柿あるいは渋抜きをした渋柿（干し柿）では、これらのタンニンが不溶性のものに変化し、渋味を感じません。この不溶性タンニンには傷害された粘膜などを取れんする働きがあり、整腸作用があるといわれています。

私の干し柿の食べ方を教えましょう。ワインをよく飲む私は、ワインのおつまみとしてカマンベールチーズかモッツァレラチーズを干し柿で挟んで食べると最高です。また、干し柿を適当な大きさに切って生ハムを巻いて食べるのが格別です。最近はいろいろな料理に干し柿が使われていて、味や歯ごたえのアクセントになりました。

干し柿といえば、昨年飯田下伊那特産の干し柿「市田柿」の製造加工会社「かぶちゃん農園」が破産によって多くの離職者がでました。徐々に再就職が決まってきたようで何より良かったと思いますが、飯田下伊那特産の干し柿製造を今後もこの地域の主要な産業として存続していただきたいものです。

紙面が少なくなりましたが、今年の元号はなんていう漢字が充てられるのでしょうか。いろいろな漢字2文字が予想されています。私は、頭文字がM、T、S、Hではなく、書きやすい患として、開平、開安、開明、安記、安閑、安平を予想しました。多分外れると思いますが、皆さんはどんな元号をお考えでしょうか。次の世代も平成に引き続き安心して平和に暮らせる世の中になって欲しいです。4月1日に公表されるようです。

それでは皆さん、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。



食品と栄養素

ブロッコリーと ブロッコリースプラウト



ブロッコリースプラウトは今世界的に注目されている食材です。ダイエットや美容に関心の高い女性を中心に、自分で育てて毎日の食卓に取り入れる人が増えています。栄養満点で、デトックス効果があり、室内で簡単に栽培できることが魅力です。今回は、ブロッコリーとブロッコリースプラウトの栄養、効果・効能などについてご紹介します。



ブロッコリースプラウトとは？

ブロッコリースプラウトとは、発芽してすぐのブロッコリーの幼い芽のことです。スプラウト (Sprout) は、食用になる新芽の総称で、アブラナ科の緑黄色野菜や豆類を中心に、欧米をはじめ世界各地で古くから栽培されてきました。身近な食材では、もやしやカイワレ大根、豆苗などもスプラウトにあたります。



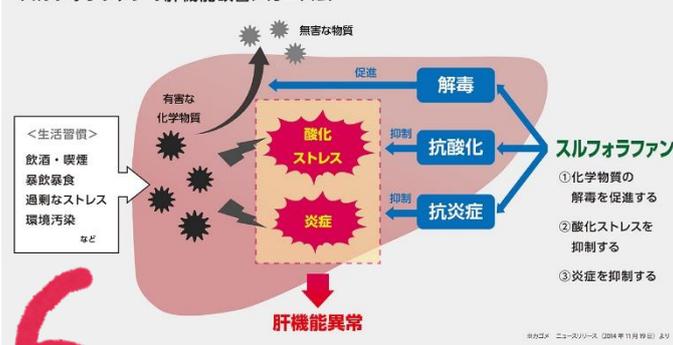
肝臓の防御 機能を高め 肝機能を改善

肝臓は体内に入ってくる化学物質を無害化（解毒）し、健康な状態を保っています。ところが、暴飲暴食や喫煙、飲酒、過度のストレス、環境汚染などが原因となり、解毒機能が追いつかなくなります。そうしてたまった物質が炎症などを引き起こすと、肝臓が損傷し、肝機能異常へとつながってしまうのです。スルフォラファンを継続的に摂取することが、肝臓がもともと持っている解毒・抗酸化・抗炎症といった防御機構を高めるのです。

注目の成分 スルフォラファン

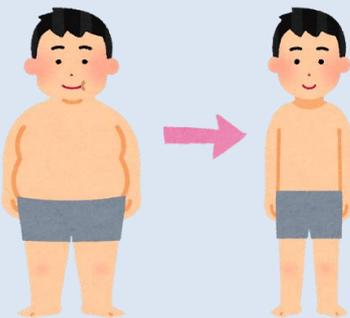
ガン研究者によってブロッコリーから発見されたスルフォラファン。その後の研究で特にブロッコリースプラウトに多く含まれていることがわかりました。ブロッコリーにも、かいわれ大根にも、スルフォラファンは含まれますが、その量が違います。もともとブロッコリーに含まれるスルフォラファンの量は微量。スプラウトでは7倍からなんと20倍ものスルフォラファンを含みます。

スルフォラファンの肝機能改善メカニズム



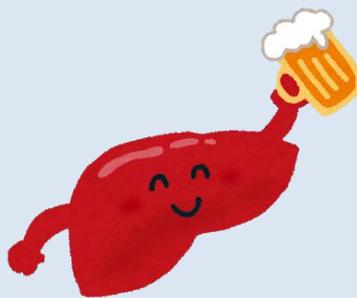
幅広すぎるスルフォラファンの効能！

1. ダイエット効果？ 肥満を抑える



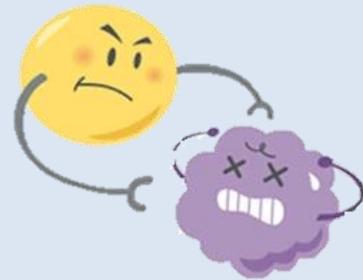
体重増加を抑え、内臓脂肪を減少させる効果があることが、わかっています。脂肪細胞に働きかけることによって、消費カロリーを増加させ、脂肪燃焼を活発化させる効果。そして、腸内環境を整える効果。この2つの効果により、肥満を抑えます。

2. 肝臓に効く！ 悪酔い防止も？



スルフォラファンは肝臓の毒を消す酵素を増やし、さらに肝臓の炎症を抑えます。これは悪酔い防止にも！悪酔いの原因になるのはアセトアルデヒドという物質。スルフォラファンを摂っていた肝臓は、アセトアルデヒドもすばやく分解します。

3. ガン予防？ 抗酸化作用も



細胞の老化を抑えてくれる抗酸化作用がある食べ物はガンの予防に効果的だと言われています。スルフォラファンは抗酸化作用があり、発がん物質を無毒化してくれるのでガン予防になります。その上、ガンにかけている細胞を修復する効果まであります。

当院の設備紹介

NEW



全自動
遺伝子解析装置

高い精度かつ迅速なマイコプラズマ検査が可能に

マイコプラズマLAMP法検査を採用しました。2018年9月末に発売したばかりの最新の機械です。マイコプラズマ核酸検出が試料滴下からわずか40分ほどで結果が出る迅速判定が可能。今まで1週間前後かかっていたマイコプラズマの検査結果が、当日院内で出せるようになりました。