Maruyama Family Clinic News Vol.047

2019年2月号
発刊：まるやまファミリークリニック

まるやまファミリークリニック 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。

スタッフ紹介 Introduction of Staff

看護師　福澤　智子

お酒が好きな私ですが、お酒を飲むにあたって休肝日を週2日作るようにしています。そして私がいくら言っても休肝日を作らなかった主人ですが、次男が主人の休肝日を設定してくれて、次男の設定した休肝日は守っています。何かきっかけがあれば休肝日を作ることができるのでしょうか？お酒が好きな皆様、これを機に休肝日を作ってみませんか？

院長の巻頭言

本格的な寒さが身にしみる頃、風邪をひいていませんか。春の訪れまで、まだいくらか日があるようですね。今年も早や1か月が過ぎようとしています。

1月20日、インフルエンザは定点当たり58人で、前週から約1.3倍増加し、引き続きインフルエンザ警報基準（定点当たり30人）を上回っています。今年度の罹患患者数は昨年度の1.5倍を超える模様です。1月14日、休日当番でしたが、170人余りの熱発患者さんが受診されました。この頃、長野県北部に住む小学４年生の児童がインフルエンザに感染し、今月13日にインフルエンザ脳症で死亡していたことが報道されました。インフルエンザ脳症は、インフルエンザにかかった患者が、突然、けいれんや意識障害などを起こし、１日から２日という短期間に急速に症状が悪化するのが特徴です。県保健・疾病対策課によりますと、今年に入って、県に報告があったインフルエンザ脳症の患者数は３人で、重症化を防ぐには予防接種が大切だとしています。たった今入ったTVニュースでは松本の市中病院でインフルエンザの集団感染で二人亡くなったようです。また県下の7つの病院で集団感染があったと伝えられました。

今年度、当クリニックでは昨年を上回るインフルエンザ・ワクチン接種を行いました。ワクチン接種して頂いた方々はインフルエンザに罹っても重症になることはないと確信しています。ところで「風が吹けば桶屋が儲かる」という諺の通り、「インフルエンザがはやればヤブ医者が儲かる」というのは私一人が考える名言でしょうか？　「風が吹けば桶屋が儲かる」とは、意外なところに影響が出ること、また、あてにならない期待をすることのたとえですね。「インフルエンザがはやればやぶ医者が儲かる」とは、インフルエンザの流行の時期は発熱した患者さんにインフルエンザの検査をすれば名医じゃなくても診断ができるし、患者さんの貢献になり、頭を使わないで楽に収入が得られるというもの。大変失礼ですが、ヤブ医者でもこの時期の発熱の80%近くはインフルエンザなので診断が当たることになります。つまり「下手な鉄砲でも数撃ちゃ当たる」でしょうか。

しかし、私は天邪鬼（あまのじゃく）な性格をしているので、残りの20%を当てるように頭を使って診察しています。インフルエンザの検査が陰性の場合、必ず鑑別診断としてβ溶血性連鎖球菌（通称、溶連菌）や肺炎を疑い、採血や胸部X線を撮るように心掛けています。そうは言っても直観診断（スナップ診断）も大事でして、インフルエンザ患者さんは脈拍数が普段と比べて半端ないっていうくらい増加します。成人で120/分の脈ならばインフルエンザの可能性が高いし、漢方医学を知っている医者であるなら脈をとっただけで、フワフワ浮いているような脈からインフルエンザと察しができます。もう一つは、咽頭所見ですが、咽頭の奥の壁の粘膜にブドウの房のようなリンパ濾胞が観察できます。これポイントです。伊達にぼーっと生きてんじゃないよ（チコちゃん）。30年以上も現場で大勢の患者さんを診ていれば直観診断が面白いように当たります。特に、発熱して24時間以内に受診され検査して場合に、検査技術が進んだ今日でもインフルエンザキットの感度はせいぜい70-80%なので、本当は陽性なのに結果が陰性になることがあります。そんな場合でもドクターGは「あなたのどの所見は間違いなくインフルエンザです。明日まで再検査を待たなくても抗インフルエンザ薬を処方しますから、早く内服して十分睡眠をとって下さい」と言うでしょう。

今年は1回内服するだけで24時間以内にウイルスを消すことができる新しい抗インフルエンザ薬が上梓されました。診断がつき次第きるだけ早くこの薬を内服すればいいことですが、「たかがインフルエンザ、されどインフルエンザ」です。何事も病気を侮って診てはいけません。インフルエンザ脳症になる患者さんは栄養状態の悪い方がほとんどです。強い倦怠感のために食事や水分が摂れない人に起きる合併症なのです。脳症の本体は脳の中でブドウ糖が十分に代謝されないで生じるエネルギー代謝失調と考えられています。ぐったりしているインフルエンザ患者さんを診たら必ずブドウ糖を点滴することにしています。皆様も、ただの風邪と考えて市販薬で済まさないように必ず医療機関を受診して下さいね。

話は変わりますが、一昨日全豪オープンで大坂なおみさんが全米オープンに続いて優勝しました。フィギュアスケーターの羽生弦さん以来、頼もしいアスリートが誕生しました。きっと東京オリンピックでは大活躍してくれると期待しています。しかしアメリカ暮らしのなおみさんが何故日本国籍を選んだのでしょうか。日本人として試合に出場しているのは、母親の影響が大きいようです。家での食事は毎日、和食で、好きな食べ物もカツ丼や寿司。音楽もJ－POPを聴き、日本のアニメが大好きだというから、内面的に日本人なのでしょう。試合の時に相手や審判にお辞儀をするのもそう。外国選手はそんなことしませんからね。2年前に注目され、彼女がどちらの国籍を選ぶかで日米の綱引きが勃発しました。その際、米テニス界は、“あらゆる面倒を見る”と攻勢をかけたのです。結局、彼女は日本を選んだのです。この裏には父親の律儀な姿勢が影響したと言います。

彼女は、北海道出身の母の環さんとハイチ出身の父フランソワさんとの間に大阪で生まれ、3歳で米国に移住しました。日本テニス協会の女子代表コーチだった吉川真司氏は、1人の初めて見る選手に、目がくぎ付けになったそうで、それが15歳だったといいます。

それ以来、彼女が日本に来たときは、味の素NTCで練習できるように取りはからうなど、地道な支援を続けてきたそうです。しかし、当時彼女は米国テニス協会のジュニア大会に多く出場していましたが、目立った成績は残していませんでした。大坂一家は米国協会に支援を申し込みましたが、大して取り合ってもらえなかったといいます。しかし大坂が2016年全豪で予選を勝ち上がり本戦で3回戦に進むと、米国協会は強烈なアプローチを仕掛けて、多額の支援を約束したと伝えられています。しかし、フランソワさんは、無名の時から娘を支援し続けた日本の恩義に報いたといいます。だからこそ、いまでも彼女は日本で登録し続けているのです。彼女は本当の日本人魂を備えていると思います。これからも頑張って欲しいですね。

それでは今月号も終わりになります。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ことが大切です。

食品と栄養素

トマトのリコピン

真っ赤なトマトには栄養がいっぱい。その中でも今とくに注目されているのがリコピンと呼ばれるかカロテノイドの一種。トマトの赤い色はこのリコピンの赤なんです。このリコピンですが、生活習慣病予防や老化抑制にも効果があるとか。

抗酸化物質リコピン

リコピンを含むカロテノイドは、強い抗酸化作用を持つ物質とされています。抗酸化物質とは、活性酸素の発生や働きを抑制したり、活性酸素そのものを除去する物質のことです。酸化する=錆びるという解釈に基づき、体内に送り込まれた酸素が、エネルギーとして放出される前に体内で酸化に至ることで、錆びのように本来の機能を果たせなくなる原因になるそうです。活性酸素にも色々な種類と特性があるようですが、それらに対する抗力が高いとされるのがカロテノイド。中でもリコピン抗酸化力はβ-カロテンの2倍以上、ビタミンEの約100倍にも匹敵するとされ、血流の改善や、生活習慣病の予防など、幅広い効果が期待されているそうです。

リコピンの健康効果

血流を改善

血流悪化の一因である血栓が生成される原因のひとつが、血液中のコレステロールの酸化とされるので、活性酸素を除去する作用を持つリコピンは、血流を改善する効果があると考えられています。活性酸素は、血液や血管を酸化させる作用も持つため、リコピンの抗酸化作用は、老化を防ぐことにもつながるといえます。

生活習慣病の予防・改善

生活習慣病の多くは体内で過剰に発生した活性酸素に起因しています。活性酸素が血液中の悪玉コレステロールを増加させ、血栓を生成したり血管を傷つけたりすることも原因。増加した活性酸素は細胞や臓器などに様々な不調をもたらします。活性酸素の過剰な発生を抑制するリコピンの持つ抗酸化作用は、生活習慣病の予防や改善への 効果が期待できます。

肥満を予防

血流は、臓器や細胞に酸素や栄養素を送り込み、その働きを活発化させる重要な役割を担っているため、血流の良し悪しは代謝効率に関わりが深く、代謝が促進されると摂取したカロリー 消費が活発になります。また、リコピンが持つ抗酸化作用には、脂肪細胞の増加を防ぐことができると考えられており、代謝促進と共に、脂肪蓄積しにくい体をつくると期待されています。

美肌効果

肌は表皮、真皮、皮下組織の3層で構成されており、それぞれの層が生まれ変わるターンオーバーを正常に繰り返すことで、健やかな肌状態を維持します。しかし、活性酸素によって肌細胞が傷つけられると、正常なターンオーバーが成されず、しわやたるみ、シミの原因になるといわれています。リコピンの抗酸化作用は総合的な美肌効果が期待できるのです。

目の健康の維持

加齢による視覚障害(白内障や黄斑変性症など)の予防や改善にはルテインが効果的とされていますが、リコピンとルテインの相互作用による効果もあるそうです。
また糖尿病網膜症では、リコピンやルテイン、ゼアキサンチンの濃度が低下しがちであり、リコピンを摂取する必要性が注目されています。

リコピンを効率的に摂る方法

油と一緒に摂って吸収率UP!!

リコピンは油に溶けやすい性質のため、油と一緒に食べると体内への吸収率がアップ！リコピン摂取の点から考えると、トマトにオリーブオイルを合わせるカプレーゼなどがおススメです。

生より加熱して食べよう!!

リコピンは、加熱により吸収率が高まるので、トマトソースや、シチュー、スープなど、加熱調理して食べるのがおススメです。

朝が一番!! トマトジュース!!

リコピンは「いつ摂るか」も重要なのです！「トマトジュースを飲むとき、朝昼晩どの時間帯がリコピンの吸収率が良いか」研究をしたところ、朝がいちばんリコピンの吸収が良いことが明らかになりました。

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。