



健康便り

Introduction of Staff

スタッフ紹介



看護師 林 みえ子

遠くに住んでいる孫が、高校進学・中学・小5と、それぞれ新学期の生活をスタートさせます。実際に会えるのは年に2～3回ですが、その都度成長に目を見張ります。私は健康な暮らしを維持しつつ、遠くから楽しみに見守り続けていきたいと思っています。

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

おぼろ月夜の美しいこの頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。私は今、3月31日に、この原稿を書いているのですが、昨日講演会のために東京に出張に行き、そのついでに桜を見物してきました。東京の桜は今日が満開（八分咲き）、日本橋さくら通りでは150本もの桜並木が夜華やかにライトアップされて、夜空に一体がピンク色に染まってあでやかな夜空に変わりました。またタクシーから皇居の周辺の外壕を眺めると、千鳥ヶ淵の桜も満開に景色を薄ピンク色に彩ってありました。飯田下伊那の桜は、昨日中部電力前の桜並木の桜がやっと七分咲きになったところ、これからが見所ですね。飯田下伊那は名勝の一本桜が有名で、丘ノ上の各お寺では名勝桜が美を競っております。皆様のお気に入り的一本桜はどこのものでしょうか。樹齢が若い桜ほど早咲きのようで、百年を超える老い桜ほど開花時期が遅れるとか。

桜の花にまつわる短歌は非常に多いと思いますが、在原業平（伊勢物語）の有名な一句、「世の中に たえて桜の なかりせば 春の心はのどけからまし」（世の中に桜というものがなかったら、春になっても、咲くのを待ち遠しがったり、散るのを惜しんだりすることもなく、のんびりした気持ちでいられるだろうに）、これには有名な反歌があって、「散ればこそ いとど桜はめでたけれ 憂き世になにか久しかるべき」（桜は惜しまれて散るからこそ素晴らしいのです。この世に永遠なるものは何もないのだから）。桜花の命は短いがゆえに一生懸命にその美しさを人々に訴え、また人々も短期間しか味わえないがゆえにその美しさを存分に満喫するのでしょう。過去に惜しまれ短命で亡くなった俳優や知り合いの人もいますが、短命ゆえに実際のこと以上に美化されて語り継がれるのでありましょか。短くも美しく燃える人生も素晴らしいと思います。私自身は命を授かった者として太くて長い生き方を目指したいと思います。

桜と言えば、昨年は見物する気にもなれなかったし、見てもそんなに美しいとも思えなかった。それもそのはず、うちの愛娘の長女が医学部受験に失敗し、3月半ばから東京の医学部受験専門予備校に通うことが決まり、浪人生活を余儀なくされ、私たちもそれからの一年間浪人生支援を余儀なくされました。何を見ても美しいと思えなかったし、何を食べても美味しなかった一年間でした。しかし、今年は何となく難関の医学部に合格することができました。医学部受験は、いまや東大や京大よりも難関、それもそのはず、受験生の4人に一人が医学部受験希望であり、全国平均倍率が20倍強なのです。少子化が進み、大学の定員数のほうが受験数を上回り、誰もが大学には入れる時代になっていますが、医学部は別格です。私が受験生だった頃よりも数倍、いや数十倍難関になっています。東大や京大を受験する東京の中高一貫校の優秀な生徒が東大よりも医学部を狙って受験しているのは事実です。これは今の日本の社会を反映した結果だと言えます。経済格差がますます広がる日本社会は決して良いはずがありませんが、現実生きていくためには収入の安定した職業を、自分の夢を捨ててでも選ばなくてはならない世の中になってしまいました。また、今年度の医学部受験は、東京医科大学の不正合格に端を発して、私大のみならず、国立大学までもが、多浪生や女子学生に不利な扱いをしていたことが明るみにでました。そのため医学部受験を希望していた浪人生のやる気を奪い取ってしまう結果、「何のために受験勉強しているんだろう」、「浪人したら、良い成績でも受からない」など自暴自棄になってしまった学生も多かったのではと推し量られます。よくぞ愛娘はそんな荒波の中で医学部受験を勝ち取ったと、合格

通知を妻から知らされたときは胸が熱くなりました。私自身も一浪して受かりましたが、そのときも嬉しかったとは思いますが、娘の合格は、それ以上の喜びで、「よく頑張った、でかしたなあ〜」と娘を力一杯抱擁しました。娘は昨年3月18日に浪人生として上京してから、盆も正月も一度も帰省もせず、TVのない環境でひたすら9時から22時まで勉強したようです。まあ、それぐらい勉強の試練を積み重ねなければ医者にはなれないと思います。医学部に行ったらもっと勉強しなければならぬわけがありますから、正直勉強嫌いな人は医師になれません。この一年間辛酸をなめたことは、すんなり現役で合格するよりも、人生を振り返ってみたいとき、良い人生勉強になったのではないかと思います。苦勞して勝ち得た合格です。ただこの時点が頂点ではありません。もっともっと夢は大きく、立派な大人、医師になってもらいたいです。受験勉強も大変だけれど、実際の医業のほうがもっと大変です。この一年間の試練に耐えて合格したことは賛辞に値しますが、人生はこれからです。大学生活、さらに研修生活、さらに勤務医生活や研究生活、医学部はその登竜門であって最終ゴールじゃないんだよ。「葉奈（娘）は良い医者になれ、良い研究者になれ、目標を持って充実した大学生活を送って下さい。」

もう一つ我が家の慶事ですが、愛娘の次女も中高一貫校に合格しました。今年度の受験は昨年よりも断然難しくなりましたが、次女は頑張って同校への入学を勝ち取りました。4月から中等課程に入ります。飯田から松本までバス通学になります。通学は大変ですが、長女のように志を高く持ち、悔いのない中高一貫校生活を送ってもらいたい。倦まず、弛まず勉学に励んで欲しいものです。

ところで、明後日4月2日は、長女と次女が同日入学式になり、私は長女の入学式のため県外へ、家内は次女の入学式のため松本市へ行かなければなりません。姉妹ダブル入学のため急遽4月2日火曜日を休診にしなければならなくなり、患者様には大変ご迷惑をお掛けすることになり、お詫び申し上げます。

明日から4月が始まります。3月は別れの月でしたが、4月は新たな門出、出発の月です。そうそう、明日4月1日午前11時30分に新元号発表されます。菅義偉官房長官は、3月31日のラジオ日本番組で、4月1日に新たな元号を決定し発表することについて「新しい時代にふさわしい元号を選びたい」と述べられました。新元号発表に向けた予想イベントが31日まで各地で開催され、盛り上がりを見えています。「安久」が15票でトップ、次いで「平和」が10票で続いた。さてどんな元号に変わるのでしょうか。どんな意味が込められた元号か興味があります。我が家によく春の訪れ、それに新たな元号の時代に、読者の皆さんも明日から新たな一歩、新しい時代の門出となります。私たちも、倦まず、弛まずに新しい時代を生きてゆかなければなりません。4月は異動や移動に伴い何かと行事が多い月でもありません。新年度、新学期を迎える新入生、新入社員は、不安と期待が交錯し、新たな発見もあれば失望することもある4月です。何の変哲もない方々もいるかもしれませんが、急に暑くなったり、肌寒くなったりと気温の変動が多い月でもありますのでからだにはくれぐれもご注意して生活して下さい。

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。

食品と栄養素

納豆の

ビタミンK
イソフラボン
ナットウキナーゼ

栄養豊富!!食品の王様

ビタミンK

骨粗しょう症予防

納豆菌が作り出すビタミン。カルシウムが骨に結合するために必要。骨を丈夫にする成分。

大豆イソフラボン

女性ホルモン様作用

女性ホルモンに似た構造のポリフェノール。女性ホルモンの低下やホルモンバランスの乱れが原因の不調を軽減する。

ナットウキナーゼ

血液サラサラ

納豆菌が作り出すたんぱく質分解酵素。血栓を溶かす作用があり、血液をサラサラにして、心筋梗塞などを防ぐ。

栄養を効率的に摂る

納豆の食べ方講座

納豆は、食べ方によっては、その大事な栄養成分が損なわれてしまうこともあります。せっかくの納豆の栄養成分を無駄にしないためにも、納豆の正しい食べ方を知っておきましょう。

1 アツアツご飯で食べない

ナットウキナーゼは、熱に弱い性質があります。

2 卵を加えるなら卵黄だけ

卵の卵白に含まれるアビジンという成分は納豆に含まれるビオチンと結合して吸収を阻害してしまいます。

3 朝食ではなく夕食に食べよう

ナットウキナーゼの血栓溶解効果は食後10～12時間とされています。夜間に多い心筋梗塞、脳梗塞を予防しましょう。

4 より多く栄養を摂取したいならひきわり納豆

ひきわり納豆は、砕いていない粒納豆よりも表面積が大きくなるため納豆菌による分解が進み、栄養価がより高まります。

5 食べ過ぎに注意

尿酸値を上げる原因となるプリン体が多く含まれているため、痛風リスクが高くなります。1日1パック程度が理想とされています。

いくら体にいいと言っても、偏った食材の食べ過ぎは禁物。バランスの取れた食事に納豆をプラスすることで健康的な体づくりを!

日本人の「ごはんのお供」の定番。だが、食卓でよく見かけているわりには、私たちはまだ意外とその「全貌」を知っているようで知らないのです。納豆が苦手という人も少なくありませんが、健康維持に、ダイエットに大活躍の納豆です。栄養効率の良い食べ方を知って、納豆のパワーを余すことなく取り入れましょう!

納豆だけが唯一持つ効果

納豆はすべての食品のなかで唯一、血栓を溶かす力を持った食品です。しかも、実験用の人工血栓なら一瞬で溶けるほどの強力な力を持っている。それゆえ、脳梗塞や心筋梗塞を予防する効果は非常に大きいのです。

ナットウキナーゼの血栓溶解作用



プラスミンが血栓を溶かしきれず、血流が悪くなる。

ナットウキナーゼがプラスミンの血栓溶解を助け、血栓を溶かす。

それだけじゃない!!他にも納豆の効果はこんなに!!!

納豆の主な健康効果

効果	解説
動脈硬化を防ぐ	リノール酸、リノレン酸が血管を強く、しなやかに保つ効果がある。レシチンがコレステロール値を下げることで、血管への負担を低下させるのも○
糖尿病を予防する	納豆の水溶性食物繊維やビタミンB ₂ が血糖値の上昇を抑える。さらに、レシチンはインスリンの分泌を促進し、血中を流れるブドウ糖の量を減少させる
認知症を予防する	レシチンが、神経伝達物質であるアセチルコリンの形成を助ける。ビタミンB ₂ などが血糖値上昇を抑える効果も、認知症の予防につながると考えられる
がんを予防する	大豆に含まれるイソフラボンが、乳がん、前立腺がんを予防するとされる。納豆には腸の活動を活発にする効果もあり、これが大腸がん予防につながる
アレルギー性鼻炎を改善する	納豆を毎日食べることで、ハウスダスト、ダニといった「通年性」アレルギーの症状を改善することができる。花粉症への効果も期待されている
腸内環境を整える	納豆菌が腸内の活性酸素種を除去することで、乳酸菌やビフィズス菌が活動しやすい環境をつくる。整腸作用はもちろん内臓脂肪を減らす効果もある
O-157感染を予防する	納豆に含まれるジピコリン酸が、O-157への抗菌作用を持っている。納豆はほかに抗菌作用を持つ複数の物質を含んでいると考えられ、風邪も予防する
長寿効果	ポリアミンが体の「炎症」を抑え、老化を遅らせる。皮膚の劣化を防止する効果もある。ポリアミンを投与したマウスの寿命が延びたという実験結果もある

当院の設備紹介

NEW



パック式
臨床化学分析装置

小型で高速な検査が可能な臨床検査システム

体内に炎症がどれほどあるかの指標となる検査項目“CRP”の測定に使われています。従来の機械よりも早く結果が出せるため、患者さんの待ち時間を少なくでき、必要な治療をより早く行えるのです。