



# 健康便り

## Introduction of Staff

スタッフ紹介



医療事務 吉澤 仁美

医療事務として2月からお世話になっております。前職は全く違ったお仕事をしていた為、分からない事も多く、日々勉強の毎日です。出身は飯田ですが、10年以上東京に住んでいた為、飯田の事も分からないことが多くあります。分からない事ばかりですが、一日でも早く皆様のお力になれるよう努力していきたいと思っております。

### 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

**気** 持ちのよい五月晴れの日が続いておりますが、お元気にお過ごしのことでしょう。ただ今4月30日ですが、終に平成最後の日となりました。とうとう平成にも幕が下ろされ、新たな時代、新元号「令和」が明日から始まります。今日も一日マスコミは視聴率を稼ぐために朝から晩まで平成を振り返る番組ばかり。TV映像で見ると何となく思い出しますが、正直いって私にはインパクトがほとんどなくて、「あ～、こんなことも確かにあったよなあ」程度であまり感動がありません。平成という時代は私にとって、30～50代の30年間に相当しますから、中年期から壮年期の結婚、子育て、開業に日々追われていて、悲しいかな、十分に生活を味わう時間や自分を振り返る余裕がなかったように思います。平成時代はあっという間の30年ではなかつたかなあと、世間の賑わいとは対照的に虚しい気持ちになってしまいます。しかし、平成30年間災害は沢山ありましたが、昭和と違って戦争がない平和な時代であったことは本当によかったと思います。私は戦争を知らない昭和35年生まれの間人ですが、戦争がない時代がどれほど幸せなことか、これだけは感謝しなければなりません。今後も日本は2度と戦争をしてはいけないのです。

ところで、今年の桜は2週間近く開花が続いたおかげでお花見を十分満喫できたのではないのでしょうか。これは「休眠打破」の影響であったようです。つまり、桜は夏に翌春咲く花芽を形成しますが、いったん休眠に入った花芽は、冬季に一定期間低温にさらされ休眠から覚めると、その後の気温上昇と共に花芽は成長して開花に至るようです。冬暖かすぎると春先の気温が高くて開花が遅れることがあり、このため桜の開花が4月中旬まで続いたのです。

桜のことで思い出しました。4月1日新年号の令和が発表されました。新年号の候補には英弘（えいこう）、広至（こうし）、万和（ぼんな）、万保（ばんぼう）、久化（きゅうか）が挙がっていました。政府は4月1日に新元号を決定するのに先立ち、安倍晋三首相ら政権幹部が3月27日の非公式協議（首相、菅官房長官、杉田和博官房副長官、古谷一之官房副長官補の4人）で「令和」を本命候補とする方針を確認していたそうです。選定過程では、天皇の業績をたたえた古事記の一節を典拠とする「英弘」が一時有力案に浮上しましたが、最終的に幅広い層の歌が収められた万葉集を典拠とする令和がふさわしいと判断した。すなわち、日本最古の歌集「万葉集」巻5、梅花の歌32首の序文にある「初春の令月にして、気淑（よ）く風和らぎ、梅は鏡前の粉を披（ひら）き、蘭は珮後（はいご）の二香を薫らす」として命名されました。

「英弘」は、私の友人にも同じ名前の方がいたし、私の名前にも「弘」がついているので、もしこれが新年号になっていたらと思うと嬉しく笑っていたでしょう。

ところで、「令和」の「令」にはどのような意味があるのでしょうか。漢字に詳しい方なら知っていると思いますが、「令和」の場合、和は「平和」と訳す向きと「調和」と訳す向きがあるようですが、意味合い的にはさほど変わらないので特に問題視されていないようです。しかし、「令」については、日本だけでなく海外でも「命令」と訳す向きがあるようで、皮肉なことに、日本の左翼の意図的な解釈と同じような認識が罷り通っているようです。このことを危惧した外務省は、「令和」を英語で「Beautiful Harmony」と訳すように伝達したらしく、図らずも「令和」には「美しい」と「調和」という2つの単語が含まれていることを種明かしした格好になりました。しかし、これだと単純に「美和（びわ）」ということになってしまうので、本来の意味ならば、「令和」は「麗和」と書けると思います。「令」は「美しい」ではなく「麗しい」、そして、「和」は「和の国」＝「日本」と訳した方がピッタリすると思います。

ところで、令という文字を接頭語としてよく用いますよね。令嬢、令婿、令息、令妹など。こんな笑い話があります。友人夫婦が結婚披露宴に招かれたところ、奥さんが指定された席に「令夫人」と書かれた席札が置いてありましたそのカードをしばらく見ていた友人は、『そうか、いつもおれに命令ばかりしているから、女房を「令夫人」というのか』と悟ったようです。あまり命令の令を思い浮かべると先ほどの話ではありませんが左翼に関係していると思われるのでこの辺で深入りは止めておきましょう。

もう一つ、「令和」は018（れいわ）と換算すると元号と西暦が覚えやすくなることを知っていましたか。これまで西暦と年号の換算は面倒でしたが、令和の場合、西暦の下2桁から18を引けば令和の年になります。例えば西暦2020年の場合は18を引けば令和2年となります。逆に令和2年に18を足せば、西暦2020年になります。ちなみに、平成の場合、西暦に12を足した下2桁が平成になります。反対に平成から12を引いた値に2000を足すと西暦になります。しかし12という数字は語呂合わせにならないので思い出しにくいですね。しかし令和は語呂でそのまま018（れいわ）だから覚えやすいですね。

個人的に、「令和」には自立したすがすがしい姿を感じます。私たちが、同じ「和」を持つ昭和は、個や自主性のない同調が「和」と呼ばれました。平成は古き良き成長期の昭和にならいつつ平和を維持してきた時代。変化を恐れていたように思います。私たちは再び「和」を年号として手に入れました。だからこそ、この和は、「和して同せず」でなければならないと思います。異なる意見を排除しない、違いを見捨てない、個性、多様性、自主性をもって、人と和する時代こそ、この元号に見合うと思います。

4月1日新年号発表の日、診察を終えた私は早速名古屋行きの高速バスに乗り、4月2日の娘の大学入学式に間に合うように、一足先に着いている長女の元へ向かいました。ホテルに娘と一緒に前泊し、そこで新年号に関するニュースを夜遅くまで見ていました。4月2日は晴天で、大学のキャンパスの桜が麗しく満開に咲いていました。午前中医学部の保護者会があり、長女とは入学式場は別々になりました。ところが、全21学部の一斉入学式でしたので、入学生が大勢過ぎて、またキャンパスが大き過ぎて、長女になかなか会えませんでした。私自身の入学式の思い出と重なるところもあり、感慨深く、娘の将来を祈るとともに、行く末を夢描いて、人生で最高に幸せな日を過ごすことができました。また自分も大学生活を送り始めた頃の初々しい気持ちが蘇りました。

4月1日と2日は、「令和」の発表、長女の大学入学と、この二つの出来事はしっかりと私の脳裏に焼き付いたと思います。

さて、明日から令和元年5月1日です。史上最長の連休（10連休）中、当クリニックは暦通り休診させていただきますが、10連休のうち2日間休日当番医をさせていただきます。こんな長い連休は賛否両論あります。休める人もいれば休めない人もいます。個人的にはこんな長い連休は要りません。でもこの連休中に、実は明日から5月3日まで2泊3日で、長女のいるところによって、家族7人で熱海温泉旅行に出かける予定です。家族サービスです。家庭に戻れば一夫、一父親ですね。天気は雨という予報です。高速道路が渋滞しないことを祈って、無事に戻ってきたいと思っております。

まだまだ書きたいことが今月沢山ありましたが、新年号にまつわる話題で終始してしまいました。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。



# 玉ねぎの硫化アリル



玉ねぎを切ると目にしみて涙が出ます。この目にしみる成分こそが玉ねぎの重要な栄養素です。様々な料理に使われる、万能食材のひとつでもある玉ねぎ。栄養素をきちんと押さえておきましょう。



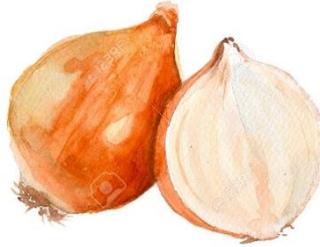
## 血液サラサラ 硫化アリル



玉ねぎを切る  
→硫化アリルが飛び散る  
→目に入る  
→催涙作用で涙がでる。

玉ねぎを切った時に目が痛くなりますね。これは硫化アリルが原因です。硫化アリルは、にんにくや玉ねぎなどのユリ科の植物に多く含まれる栄養成分で、独特の香りと辛みを出します。

## コレステロールを下げる ケルセチン



ケルセチンはポリフェノールに分類される栄養成分の一種で、玉ねぎの皮に多く含まれているのが特徴です。

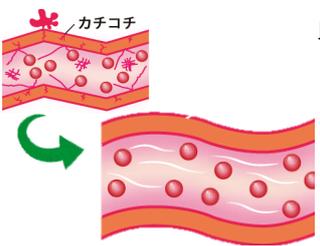


## ケルセチンの効果



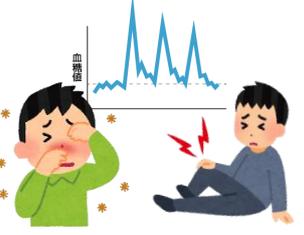
活性酸素を取り除く!!

**抗酸化作用**



血管をしなやかに!!

**血流改善  
コレステロールを下げる**



その他にも!!

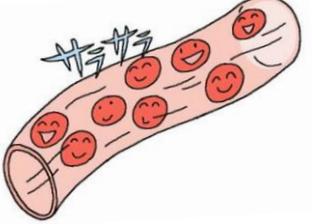
**血糖値改善  
アレルギー症状緩和  
関節痛緩和**

## 硫化アリルの効果



ビタミンB1の吸収を高める!!

**疲労回復  
新陳代謝の活性化  
夏バテ対策**



血液凝固作用を遅らせる働き!!

**血液サラサラ  
血管系の病気の予防  
血栓予防**

## 調理のコツ

- ★生の場合、水にさらさずに食べる  
辛ければ水ではなく空気にさらす
- ★加熱する場合、  
15分ほど空気にさらしてから加熱する

水にさらすと有効成分の「硫化アリル」が流れ出てしまいます。水ではなく空気に15分以上さらしてみましょう。辛み成分は揮発性が高いため、まんべんなく空気に触れさせることで辛みが和らぎます。

加熱調理の際、切った後15分ほど空気にさらすことで、栄養が安定するといわれています。また、料理をする際は、玉ねぎを一番最初に切って空気にさらしておく、待つ時間も省けるのでおすすめ。

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。