



健康便り

Introduction of Staff

スタッフ紹介



医療事務 鈴木 香那

飯田へ引越してきて約半年、医療事務としてこちらでお世話になり約3ヶ月が経ちました。飯田は自然が多く、静かでとても過ごしやすいです。美味しい野菜もたくさんあって、よくお義母さんに戴きとても有難いです。飯田で初めて迎える夏もBBQなどで楽しみたいと思います。

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

今年は空梅雨らしく、早くも真夏を思わせる強い日ざしの日が多くなりましたが、皆様ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。今年も、早くも半分を過ぎようとしています、先月のゴールデンウィークは如何でしたでしょうか。今年のゴールデンウィークは史上最長の10日間と就職して初めて経験するパケションでした。こんなにも長い休暇の是非には賛否両論ありましたが、当クリニックはこの中に休日当番日が2日間あり、前半の2日間は東京で開催された日本核医学会のamiroidベットの研修会を受講してきましたので、真に休みだったのは6日間でした。ちなみにamiroidベットとはアルツハイマー病において脳にたまる異常蛋白であるamiroidをPET-CT画像を使って検出するという最先端な放射線医学的検査です。私の専門の一つが脳神経内科であり、パーキンソン病と並んでアルツハイマー病は頻度の高い神経変性疾患であることから、将来この検査が保険適応になったら、当クリニックでも始めた検査です。しかし、アルツハイマー病の原因克服に迫る治療薬の開発がまだ遅れているためamiroidベットが実用化するまでにはまだ4-5年は先送りになるようですね。ちなみにこの研修会では3種類のamiroidベット用核種について研修し、すべての修了試験に合格することができました。

ところで、ゴールデンウィークの5月1日~3日は家族全員で熱海温泉旅行に当てました。4月30日が休日当番日で患者さんが140人近く来院され、仕事が終わったのが午後9時でした。この後すぐに就寝しました。翌日早朝4時に起床して、まだ薄暗い中眠たい目を擦って飯田を出発しました。4月に大学に入学した長女を拾って行くため、中央道の八王子から圏央自動車道から神奈川伊勢原市に向いました。5月1日は令和元年の初日です。昨夜は平成最後の日だったので、深夜12時に令和に変わるカウントダウンが各TV局で行われていたようですが、先述した通り、早く就寝したため、年号が変わった意識はまったくありませんでした。しかし、中央道を運転中に初日の出の御来光を仰ぐことができ、この時はじめて新年号「令和」に変わったことを実感しました。それと偶然にも御来光に当たった絶景の富士山の姿を山梨県の高尾道路から眺めることができ最高に運がよかったと思いました。子供たちは眠っていてこの光景を目の当たりにすることはできませんでした。家内は助手席で起きてくれたので夫婦で令和元年初日の朝日を富士山とともに眺めることができて感動しました。早い時間帯で令のゴールデンウィークにもかかわらずスムーズに長女の住む伊勢原市まで4時間もかからないで行くことができました。そこで長女を拾って、長女の通う大学院と本学部内を散策しました。この大学はドクターヘリを日本で初めて採用したことを入学式の日に大学関係者から教えてもらいましたが、偶然にも大学院のキャンパスを散歩していると、格好い大学のロゴマークがついたドクターヘリがヘリポートから悠々と浮上し、救急患者のもとに飛び出す瞬間を見ることができました。数年したら娘も救急医学を研修することになると思いますが、素晴らしい環境で勉強ができて幸せなことだと安堵した次第です。家族が久しぶりに全員そろったところで、小田原を経由して、神奈川県と静岡県との県境の海岸線の渋滞する国道を熱海市に向かって自動車を走らせた。車から見る海の眺めに子供たちは大はしゃぎしていました。普段海を見ることのないから太平洋の水平線は丸い地球なのに不思議な光景に見えるのでしよう。道中渋滞があったため小田原から熱海温泉まで1時間半もかかってしまいましたが、子供たちは家族全員だとテンションが高く、時間を気にすることもなく、道中を楽しみながら熱海温泉に到着することができました。

46年ぶりに見る熱海市は変わっているように見えて変わっていませんでした。非常に懐かしく感動しました。実は、小学校時代毎年両親に連れられて熱海市に来ていました。秋頃に熱海のニュー富士屋ホテルに1泊することが年中行事でした。というのも、当時両親が靴靴店を開いていたので、翌年流行する靴問屋の本見市がこのホテルで開催され、全国から靴店の社長さんたちが行楽を兼ね招待されていました。両親は問屋の方と商談しながら見本市で仕入れの靴を味味して選別するわけですが、この時間は子供の私は何もすることがなく、大きな見本市会場を飛び跳ねて遊んでいることぐらいしかできなかったことを思い出します。しかし、仕事が終わると両親と熱海温泉街に連れられてもらい、お土産屋さんで何かを買ってもらったことが思い出されます。海産物の干物屋、わさび漬け屋、梅干し漬け屋など、急な坂の街に軒を並べて豆電球に照らされて沢山の土産が並んでいたことを今でも覚えています。そんな光景が現代の熱海温泉にまだ残っていることに驚きました。

46年前の熱海温泉は新婚旅行のメッカと言われた時代ではなかったのでしょうか。海温泉街を歩く人の多くは浴衣をまとった仲むつまじい新婚カップルばかりかと思えます。その後の高度成長期からバブル時代は会社の慰安旅行などに沢山利用され、療養する温

泉というよりはネオンが輝く歓楽街、温泉芸者、お色気ショーなどのイメージが強かった印象があります。しかしバブル崩壊とともに熱海温泉は廃れて寂れていきました。ところがどっこいこの数年は年々熱海を訪れる観光客が徐々に盛り返してきているではありませんか。私たちが滞在した日間、いずれも熱海温泉街に向きました。若い観光客、それもカップル（昔の方はアベック）ではなく、若い女性同士の集団、若い男性グループ、外人グループなど、中高年よりは10代~30代の若者が7割は占めていた印象です。熱海は観光都市として第2の黄金期を迎えようとしています。飯田市の天竜峡温泉も熱海に見習うことは多いと思います。三遠南信道、リニア開通などこれから飯田市は生まれ変わるとありますが、伝統を尊重しつつも時代に開いた生き方をしないと生まれ変わりませんよ。

我が家の熱海温泉旅行の宿泊先についてですが、これがとても渋かったなあ。家内が家族7人一同が一部屋に泊まれるホテルや旅館を捜したために、この史上最長のゴールデンウィークは先述したとおおり、熱海は人気スポットだけあって、そんな気の利いた旅館などおられるはずがあまりありませんわ。ネット申し込みで一つだけ空いていた旅館があって、早速そこに申し込んで宿泊できることになったのは良かったんだけど、その旅館は熱海の中心街からそんなに離れてはいないとは言え、飯田よりも超坂道で有名な熱海の中でも超坂道の頂上にあるようなロケーション。バス停はあるけどバス停から旅館までの急な坂道はきつかったなあ。さらにサブライズはこの旅館は悪い意味で老舗旅館ときたあ。5階建ての旅館なんだけど、エレベーターがなく、我が家の階段よりも狭い階段を上って、広〜いお部屋までたどり着くのに5階ときたから最悪だあ。ジム通いの私にはちょうど良いのかもしれないけれど、朝食や夕食を頂くのに2階まで上り下りしないといけないのであります。また展望風呂と称するところは屋上であり、ガラス張りになっていますが、周囲から見え、スモークだか反射ガラスだかかかっているというが醜い身体を世間様に見せては叱られそうな気がして、一回行って止めた。しかし、ここの旅館は、構造は今ひとつだけ、食事の味は絶品で、新鮮な魚料理が山のように出してくださいましたので大満足。さらに良かったのは旅館のスタッフの人柄と人情味。5階まで階段を上る苦しさを忘れさせてくれる思いやり。

我が家はこの旅館に2泊することができ、一同が同じ部屋に寝ることができたのも家内のお蔭です。洋子さん（家内）、感謝しています。2泊目の夜は子供たちが私の知らないゲームをやっていたんですが、あんなに仲よく語り合っている姿にビックリでした。兄弟姉妹は久しぶりに全員揃ったので嬉しかったのでしょう。兄弟姉妹はまだまだ若いからいいけれど、各人が結婚することでも仲良くやることは出来ないかもしれないと少し心配。いつまでも仲のよい兄弟姉妹でいて欲しいですね。

熱海で観光した名所は、熱海城、「貫一・お宮の像」、「お宮の松」、熱海海岸など。熱海城は静岡県熱海市の錦ヶ浦山頂にある観光施設。市街地や南熱海を一望できる熱海市内有数の絶景スポットとなっています。日本一短さを誇るロープウェイで山頂まで登ります。また、周りには、トリックアート美術館、「あいじょう岬」、そして日本で唯一となった「熱海秘宝館」。熱海秘宝館はなにやらエッチっぽい館のようですが、息子たちに刺激になってはいけないので入館できませんでした。今度は非一人でごっそり行ってみたいですね。また、「貫一・お宮の像」そして「お宮の松」は海岸の国道沿いにあり、多くの人が訪れていました。熱海湾に突き出たテラスは、親水公園と熱海サンビーチの中間に位置しており、テラスが長くてとってもロマンチックでした。なんて熱海は素晴らしいのでしよう。3日間がとっても有意義でした。

2泊3日は長いようで短かったというよりも私は今後は長いようで長かったと今でもそう感じた家族旅行でした。それだけこの3日間のことを今でも鮮明に覚えており、令和元年の5月がとっても長く感じられたのは感動したゴールデンウィークのお蔭であります。また熱海に行きたいと家内と毎日話っています。

今月号は家族旅行記に終結してしまいました。酷暑の夏が6月1日から始まります。もう飯田市でも熱中症が多発しています。今年も猛暑になりそうですから体調を崩さないように、日々しっかり体調を整えるべく、栄養と水分を忘れずに。それでは、皆さん、ご機嫌様さようなら。



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

ごぼうのオリゴ糖

和食に欠かせないごぼう。ひと昔前は「繊維質ばかりで栄養はない」といわれていましたが、近年はデトックス効果や抗酸化力に注目が集まり、これらを豊富に含むごぼうは人気のヘルシー食材になりました。



オリゴ糖とは？

オリゴ糖の種類

オリゴ糖は腸内の善玉菌のエサとなって、腸内環境を整える働きをもっています。続けて摂取していると腸内環境がよくなって、免疫力がアップする、お肌がキレイになる、腸の不調を予防することができると言われていいます。

実は、オリゴ糖には20種類あり、それぞれ持っている特徴が違うと言われています。



■代表的なオリゴ糖

- ・ **フラクトオリゴ糖**：ねぎ、ごぼう、バナナ
- ・ **ガラクトオリゴ糖**：母乳、牛乳
- ・ **イソマルトオリゴ糖**：みそ、醤油、はちみつ
- ・ **乳糖オリゴ糖**：加熱した牛乳・乳製品
- ・ **キシロオリゴ糖**：タケノコ、トウモロコシ
- ・ **ラフィロース**：甜菜

オリゴ糖を多く含むのは



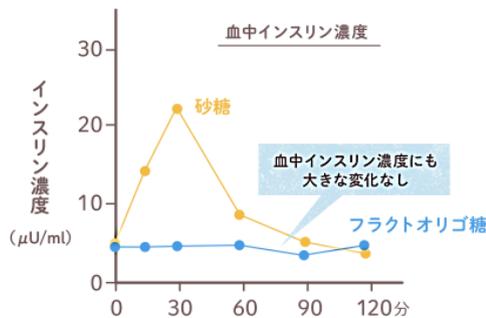
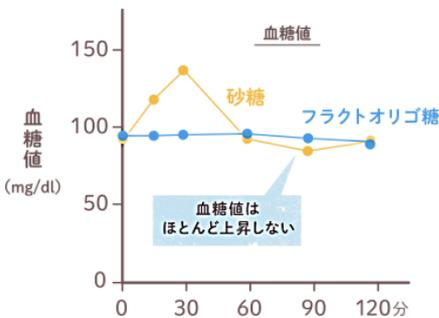
オリゴ糖が含まれている食べ物は少なく、上記の食べ物が最もオリゴ糖が含まれています。オリゴ糖は1gとるだけでも便秘が解消されると確認されているので「ごぼう3分の1」を1日に食べることをおすすめします。そうすれば、1g以上のオリゴ糖を摂取することができます。

■ごぼうが持つフラクオリゴ糖の特徴

フラクオリゴ糖は難消化性なので、胃や小腸で消化されない性質を持っているので、腸までしっかり届いて善玉菌を増やす餌となります。また、オリゴ糖には善玉菌を素早く増やすケストース、あらゆる善玉菌の栄養となるニストース、それよりさらに広範の善玉菌の栄養になるフラクトシルヌストースという種類があります。フラクトオリゴ糖はこの3つの働きをすべて持っているため、より効率よく善玉菌を増やして環境を改善します。

フラクオリゴ糖は糖として吸収されないから血糖値が上がらない!!

フラクトオリゴ糖 / 砂糖 25gを摂取した場合の血糖値 / 血中インスリン濃度の変化



当院の設備紹介



ホットパック装置 乾式

振動と温熱で深部まで十分に暖め、血流を改善し、新陳代謝を促進させます。

熱 治療に温熱リズムをつたえる機能を搭載した、確かな安全性を誇る人に優しい快適な温熱治療器です。温熱治療の特徴は、温熱が皮膚内の静脈路を拡張し、血流が増し、皮膚・皮膚組織、その下の筋組織へと温熱が伝わり、各組織への栄養分、抗体、白血球、酸素などの補給が促進されます。ホットパックによって加温された組織への新陳代謝や循環促進を促すことにより、筋組織に対しては筋 spasms の緩解、痛みに対しては痛覚閾値が変化する事により知覚過敏・知覚異常の緩解・疼痛緩解等の効果が期待されます。