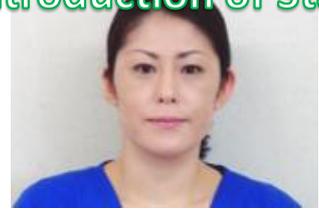


スタッフ紹介



事務 長沼 順子

事務として5月からこちらでお世話になっており、主に インフルエンザの予防接種を担当させて頂きます。前職は全く違う職種でしたので1からのスタートのことばかりですが、笑顔で丁寧な対応を心がけて頑張りますので、よろしくお祈りします。

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

いよいよ夏の到来を迎える候と書き出したところではありませんが、まだまだ梅雨のはじまったばかりのこの頃です。皆様ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

本日は6月30日ですが全国的に雨模様。梅雨前線に向かって暖かく湿った空気が流れ込んでいる影響で、九州を中心に大雨となっています。熊本県内では、同じ場所に発達した雨雲がかかり続けており、熊本県の三角では1時間に67.0ミリの非常に激しい雨を観測。また、同県の南阿蘇では24時間の雨量が242.5ミリとなるなど、大雨による土砂災害や川の増水に嚴重な警戒が報じられています。7月1日から3日頃にかけて梅雨前線が活発するようです。梅雨前線は、7月3日頃にかけて本州付近に停滞し、西日本を中心に大雨になるようです。この数日で、平年の7月ひと月分の雨量を越すような雨が降る可能性があり、災害が発生するおそれがあります。最新の気象情報にご注意下さい。しかし、このところ四季折々の感覚がなくなりつつあるように思います。

ところで6月も終わり、2019年も半分が過ぎてしまいました。私の今年の運勢は数え年で厄年に当たりますが、何とか半年間を無事に過ごしてきました。しかし今日(6月30日)、「死ぬか」と思うような事故に遭いました。本日、昨日長男の学習塾の件で彼と二人で上京し、四谷にある医学部進学塾を訪問し、いろいろなアドバイスを受けてきましたが、帰り道のことで。タクシーで首都高速から横羽線経由で新横浜駅に向かう途中のことです。新横浜駅に行く新高速道が生麦(生麦事件で有名)から急な坂道を上りきったところが急なカーブになっているのですが、突然乗車していたタクシーが右に急ハンドルをとったため右の壁に激突し、その反動で左の壁に激突し停止した一部始終を目の当たりにされました。右サイドにぶつかった瞬間もうだめかと思いましたが、自動車が反転するのではないかとというくらいの勢いでした。コンクリートの壁が分厚いので外に飛び出すことはないにせよ、上空20メートルを掛ける高速道路でこんな事故に私と息子が会うなんて酷すぎます。幸い私の膝の打撲と長男が顔にかすり傷程度ですみましたが、運転手はタイヤが滑ったといっていたが、あれは急ハンドルが原因だと私は思います。私たちが軽症で済んだことをいかに心から詫言することもなく、運賃を無料にするわけでもなく(普通は乗客に怪我を負わせたり、恐怖を感じさせれば無料にするのが常識だそうです)、私たちはヤクザやヤンキーではないので、一番ほっとしているのは70代の運転手であろう。不幸中の幸いですが、何より敬愛の長男が無事であった本当によかった。だけど恐怖を味あわせることになって「息子よ本当にごめんさい」。

このタクシードライバーは70歳過ぎていると思ったけれど、最近高齢者ドライバーの無謀運転が盛んに報道されています。認知症患者の逆走運転の話題は以前からあり、認知症だからある意味家族の責任であるくらいにしか、他人事程度で見ていた人が多かったと思います。しかしこのところ認知症まで行かない70歳前後の高齢者がブレーキとアクセルを踏み間違える事故が増えています。インフラの整った都会なら65歳で免許返上でも生きていけますが、飯田市

や下伊那地域の社会基盤の不備な地域で自家用車がないとすると非常に不便であり問題です。免許を返上すればバスかタクシーしか手段はありません。タクシードライバーも今日の事故ではありませんが、高齢ドライバーが多いことも事実。人生100年時代と言えど元気になるけれど、実際高齢者のタクシードライバーはいかがなものでしょうか。自動車運転を生活の糧にしている高齢者から免許を取り上げるのは非情と思いますが、更新の条件を厳しくする必要はあるかと思えます。

これを読んでの皆さん、翻って、「それなら医者も70歳過ぎたら免許更新制度にした方がいいんじゃない」なんて言わないで下さいね。しかし医師も人の子であります。癌になる医師もいれば認知症になる医師もいます。認知症になる前に医師免許を返上しなければならぬ風潮になるでしょうね。しかし、医師は認知症にはなりがたい理由があります。子供の頃から大学生そしてそれ以降も医師は沢山勉強するから認知機能のリザーバー(予備能力)が大きいと言われる。医師以外にも弁護士、住職、指揮者などは認知症のリスクが低いようです。つまり教育年数が長い、生涯学習している人は認知症になりにくく、高齢になったら沢山趣味を楽しんでいる人も同じく認知症になりにくいようです。

話は脱線してしまいますが、私自身、還暦のお呼びが聞こえていそうな今日この頃ですが、身体の老化を嫌でも身につまされています。皆さん、「ハ・マ・ラ・メ」、「ハ・メ・マ・ラ」という言葉を知っていますか。男性の身体が老化する順番を、俗に「ハマラメ」などと言います。まず歯(ハ)が駄目になり、マ(下半身)が駄目になり、目(メ)が駄目になるという順番を表している言葉です。「そうじゃない、ハメマラ」だという人もいるわけですが、「歯」と「目」と「性機能」は老化の第一歩と考えられているということです。なぜ男性自身の機能を「マラ」というのでしょうか。これに答えられる人はいないかと自負しています。魔羅と書きますが、広辞苑には(もと僧の隠語)陰茎とあります。仏教に由来する語で、仏道をさまたげる悪徳、人にわざわいを与える魔物を指すようです。また修行の妨げになる煩惱を指すともあります。なるほど頷けます。

この齢になると、白髪は目立つし、食事をとれば歯間に食物が沢山挟まるし、目は老眼で、近いものも、遠いものも見えにくくなり困っています。マラもしかりですが、特に老眼は仕事に支障をきたしてしまい困っています。いくつも眼鏡を買い換えていますはまだしっくりきません。老眼は、老化によって水晶体自体が固くなり、毛様体筋の力が衰えるとピント調整機能が低下して調整できる範囲が狭まってしまふ、この状態が老眼です。現代は若年者のスマホ老眼が急に増えてきています。息子や娘はスマホの見過ぎに注意して下さい。勿論皆さんもスマホの病気になるまいと下さい。

2019年もあと半年、楽しく住ましよう。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。



食品と栄養素

# コーヒーの カフェイン

## コーヒーに含まれる 栄養成分



コーヒーはお湯で抽出して作るため、コーヒーの約99%は水分です。したがって、元々豆に含まれる栄養素のほとんどは摂取されることなく捨てられます。ただ、栄養素以外でもコーヒーにはカフェインなど体に影響を与える作用を持つ成分が含まれています。



※1 Tr（トレース）は成分自体は含まれているが、最少記載量に達していないことを示す

煎り豆（中挽き）、抽出液100g中

	水分	たんぱく質	脂質	繊維	灰分	カルシウム
煎り豆	2.2g	12.6g	16.0g	9.0g	4.2g	120mg
抽出液	98.6g	0.2g	Tr※1	Tr	0.2g	2.0mg
	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	ビタミンB <sub>2</sub>	ナイアシン
煎り豆	170mg	4.2mg	3.0mg	2000mg	0.12mg	3.5mg
抽出液	7mg	Tr	1.0mg	65mg	0.01mg	0.8mg

上の表を見てもらえば分かるとおり抽出後のコーヒーには栄養素はほとんど含まれていません。カロリーについてもブラックコーヒーなら約4kcal程度です。生豆には豊富な栄養素が含まれているので少しもったいない気もしますが、わたしたちはコーヒーの液体を飲むので仕方ないですね。栄養がないのに、皆どうしてコーヒーは体に良いのでしょうか？

## コーヒーが体にいいと言われる理由は カフェイン

### ■カフェインとは？

カフェインはアルカロイド（天然由来の有機化合物の総称）のひとつで、コーヒーから分離されたためカフェイン（Coffein:カフェ・イン）と命名されました。カフェインの適量な摂取は、身体的活動および精神的活動のどちらにおいても良い効果があることが示されています。コーヒーが体に良いと言われるのは、コーヒーに含まれるカフェインのポジティブな作用の事です。



## カフェインの効果



### ■覚醒作用

中枢神経を覚醒させ、疲労や眠気を軽減します。さらに適量を摂取すれば論理的思考力や記憶力の向上効果、反応時間、集中、持久力、運動性を向上させるといわれています。

### ■解熱鎮痛作用

一時的な血管収縮効果があることから、市販の鎮痛薬などにも用いられています。

### ■強心作用

中枢神経が刺激を受け心筋の収縮力が高まります。

### ■利尿作用

交感神経が優位に働き、腎臓の血管が拡張されます。それに伴い尿の生産量が増えるというメカニズムです。

### 注意

カフェインを過剰に摂取すると、中毒症状、低カリウム血症、睡眠障害が起こります。適量の摂取を心がけましょう。

### ■飲料に含まれるカフェイン量

種類	量	抽出条件
レギュラーコーヒー	0.06%	10gを150mlの湯で抽出
紅茶	0.03%	5gを360mlの湯で抽出
烏龍茶	0.02%	15gを620mlの湯で抽出
煎茶	0.02%	10gを430mlの湯で抽出

## 当院の設備紹介

### 訓練機能付下肢筋力測定器 ロコモスキャン



## 下肢筋力の測定によって運動機能の維持、向上に貢献

ロコモスキャンは身体の移動機能に関わる大腿四頭筋を中心とした下肢筋力を定量的に評価するための筋力測定器です。握力など腕の筋力とは違い、脚の筋力を測る機会は極めて少ないです。ロコモスキャンはポータブル設計により患者さんのいる場所で、簡単・スピーディーに測定が可能です。ロコモスキャンの測定結果は性別・年代別での相対的な筋力評価も行えます。患者さんにも定期的な下肢筋力測定の機会を提供し、運動機能の維持・向上に貢献することができます。