



用務員 折金 美代子

若いころは健康の為と思い、ジョギング・卓球などしていましたが、どれ一つ長続きしませんでした。しかし、ヨガは自分の身体に合っているのか、7~8年続いています。運動の後には体もスッキリ、明日への活力が湧くので、頑張っ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

**長** 雨の7月もやっと終わり、いよいよ本格的な猛暑の夏がやってきましたが、皆様いかがお過ごしですか。南信地方の梅雨明け宣言が7月24日頃でしたでしょうか。それにしても7月は曇り・雨が多く、夏らしさが全く感じられませんでしたね。海の日、生憎うちのクリニックは当番日でした。この時期は雨の日のほうが忙しいといえます。何故なら、レジャーの予定がなくなり実家にいる人が多くなるし、農家の人たちは非番になりますから、休日を利用して普段具合の悪いところを診てもらいに行こうということになります。良いか悪いかはわかりませんが、海の日当番日は比較的盛況でした。

うちのクリニックは毎年7月第3木曜日に納涼大会としてバーベキューを開催するのですが、この日も生憎の雨でした。去年は酷暑の中の開催でしたので、あまりの暑さで疲労は相当なものでした。しかし今年は涼しい中でのバーベキュー大会でしたが、意外と盛況でした。季節感はなくなりますが、酷暑の盛夏よりも涼しい冷夏の方が私にとっては過ごしやすいかも。クリニックも7月末にようやくエアコンを入れる様になりましたが、7月は電気代が節約できたし、涼しい夏でしたので過ごしやすくそれなりに良かったと思います。

梅雨のある日本は雨というと何となく陰湿な、ネガティブなイメージを思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。しかし、偏西風気候や西海岸式気候のヨーロッパでは雨は、極めて恵みであり、雨に打たれることを喜びます。ただ雨はほどほどにしてもらわないと農作物にとっては日照時間が短いと野菜などは美味しく育たないし、涼しいと夏野菜の消費も進まないで農家にとっては大打撃かもしれませんね。

ところで、7月27日東京に他流試合（消化器内視鏡専門医試験）を受けに行ってきました。当クリニックの内視鏡診療や、人間ドックに役立てたいと考えています。今までに沢山の専門医を取得してきましたが、その4分の3が他流試合、つまり専門外の専門医なのであります。今回の専門医試験が私の最後の他流試合になる可能性が高いと思います。何故なら数年前から専門医のあり方が大きく改革されてきました。これから専門医を取得しようとする医師は非常に厳しい条件を乗り越えないと受験資格が得られないのです。そのため今日本では、新卒の医師はいろいろな病気が集まる都会の大病院の勤務を希望するため、長野県のような地方では専門医資格を取得することが困難になり、東京などの大都市の病院に入ることを希望するため、飯田市立病院でさえシニア研修を希望する医師が集まらない現象が始まっています。いわゆる医師の偏在化です。医師の地域偏在はどのようにして顕在化したのでしょうか。これには2004年の新医師臨床研修制度が背景にあると厚生労働省の検討会で指摘されています。臨床研修制度の導入以降、大学病院において臨床研修を受ける医師が大幅に減少し、また、専門の診療科を決定することが遅れたことも影響して、大学病院の若手医師が実質的に不足する状況となりました。このため、大学病院が担ってきた地域の医療機関への医師派遣機能が低下し、地域における医師不足問題が顕在化・加速するきっかけとなったのです。日本医師会では、地域医療に貢献している医師に対して「赤ひげ大賞」の顕彰を行っています。これまでに赤ひげ大賞に受賞した先生方は地域医療に

尽力されており、頭が下がるばかりですが、果たして今後の地域医療全体を考えたとき、赤ひげ先生に頼らざるを得ない状況のままで良いのかという疑問も浮かんできます。現代の医療は自己犠牲の上に成り立っている側面があり、このままの体制を続ければ今後も多くの医師が疲弊していくことが予想されます。今後は、赤ひげ先生に頼らなくても持続的な医療を提供できるように、仕組みや環境を整えていくことが地域医療に必要なようになってきているのではないのでしょうか。

この医師偏在問題は開業医にもいづれ影響するでありましょう。日本全体が向こう25年多死社会にどのように開業医は向き合っていくか、医師会でも熱く議論されています。「在宅死を請け負うのは開業医の仕事だ」と言わんばかりのトップダウンの押しつけが暗に來ているのです。しかし、開業医と言えまだ大勢いると思うでしょうが、眼科医、皮膚科医、泌尿器科医、小児科医、などが在宅死を扱いますか。医師広しとはいえ、在宅死を請け負うのは結局内科医に限定されるのであります。多死社会になったら何日に1回は看取りのために呼ばれると思います。皆様、飯田医師会の医師も高齢化が進んでいることはご存じでしょうか。開業医の数も多死社会の流れに乗ってどんどん減少していくことが予想されます。先の医師偏在問題を考えると飯田市出身の医師が1リターンするのでしょうか。医師会の若返りを願うばかりですが、なかなか難しいのが現状です。せめて我が家の子供らには地元に戻ってきてもらい地元で根ざした地域医療、ひいては赤ひげ先生のようにどんな病気でも診られる医師になってもらいたいと思います。

ところで、我が家の長女は大学の夏休みに自動車学校に通って免許取得に向かって猛特訓中とか。懐かしいですね。私の大学一年生の夏休みに飯田自動車学校に通いました。当時夏休みは2ヶ月余りありました。自動車学校の思い出、苦い思い出ですが、実は仮免許の学科試験に1回落ちてしまいました。当時30人の生徒がいて30人が一緒に受験したと思いますが、試験結果の発表の際に試験監督さんが29番まで合格という言い方でしたので、場内はどよめきました。「全員合格なら、全員合格ですというはずだよ」、「何番まで受験番号があるの？」などなど疑惑が飛び交いましたが、30番の受験番号だった私は自分が落ちたことは明白。しかし、その監督さんはいないよね、その後「医学部生でも試験に落ちるんだから、卒検も馬鹿にせず学科の勉強して下さい」と言うから、穴があったら入りたい気持ちでした。確かに仮免許試験なんて勉強しなくても受かるのが当たり前と高をくくっていたことは事実。しかしその後の卒検や実地試験は一回で合格しました。何事もなめてかかることは失敗の元という教訓を学びました。あの後数年間、あの試験監督は事あるごとに私の事例を引き合いに「医学部生でも学科試験を落とすからまじめに学科の勉強するように」と語り継がれたようです。本当にお恥ずかしい若かりし7月の日の思い出でした。

さあ、これから夏本番です。熱中症、夏ばてなどに注意してお過ごし下さい。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。



# 赤ワインのポリフェノール

ポリフェノールは、植物が光合成を行うときにできる物質の総称で、CMでもよく耳にする、カテキン、フラボノイド、イソフラボンなども、ポリフェノールの一種です。代表的な食品は、赤ワイン、コーヒー、緑茶など。苦味や渋味が強く、色の濃い植物の実(特にその皮や種)に多く含まれています。



## 赤ワインに含まれるポリフェノール アントシアニン

### ■代表的なポリフェノール



ポリフェノールは化学物質の構造の違いにより、5,000種類以上あると言われています。その中でも、ワインに多く含まれているのは、アントシアニンというポリフェノールです。

## アントシアニンの効果

抗酸化作用

腸内環境を整える

視力回復

認知症予防  
脳機能の改善

### ■効果的に摂取するためには？

ポリフェノールはサプリなどで単独で摂取しても効果は得られにくく、ほかの栄養素と一緒に取ることで様々な形で作用するため、バランスの良い食事をとりましょう。

## 白より赤がおすすめ

### ポリフェノール含有量



赤ワイン…200ml中に160～600mg



白ワイン…200ml中に50～160mg



ロゼワイン…200ml中に約100mg

ワインは熟成すると、アントシアニンとカテキンなどのポリフェノール同士がより強く結び付いていきます。それに伴い色調も変化し、紫色→赤→レンガ色の順にポリフェノールの含有量は増え、味の方もマイルドになっていきます。

## 適正飲酒を心がけて



男性  
グラス3杯



女性  
グラス1.5杯

ワインの健康効果を期待するなら、飲む量にも気をつけなくてはなりません。身体に良いからといって毎日のようにたくさん飲んでいると、アルコールの過剰摂取に繋がり、逆に健康被害をもたらしてしまいます。

### ■週に2日は休肝日を作りましょう

健康的にお酒をたしなむためには、**2～3日飲んで1日休む**というサイクルがベストです。



のみすぎ  
注意

### 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。