



健康便り

Introduction of Staff

スタッフ紹介



医療秘書 村松 夏希

この夏から子ども達が習字を習い始めました。活発でいつも走り回っている長男と次男ですが、自ら習いたいと言い真面目に通っています。字が上手くなることもさることながら、集中力もつけていって欲しいなあと思っています。

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

秋分を迎え、吹く風もすっかり秋めいてまいりました。皆様は如何にお過ごしでしょうか。今日は9月1日、巻頭言を急いで書いています。9月といっても未だ始まったばかりでして、この先のことはわかりませんので、やはり8月の出来事などを振り返ってみるしかないのかなどと、正直何を書こうかと迷っているところであります。

まあ最近物忘れも多くなってきましたが、食べ物については味覚の記憶は衰えていませんね。先月初めに東京の新橋（しんばし）に旨い居酒屋を見つけてとっても幸せになりました。東京に住む人に限らずとも、新橋と聞けば、陽気に酔ったサラリーマンが街頭インタビューに答える映像を思い浮かべる人も少なくないはず。新橋＝サラリーマンの聖地」の連想は、多くの日本人にとって、もはやお馴染みといえるでしょうね。仕事終わりにまっすぐ帰るつもりでサラリーマンがつつい吸い込まれてしまうのが新橋。そして、一杯で帰るつもりが、いつの間にか長居してしまうのが新橋だ。そんな気軽さと、居心地のよさを兼ね備えた居酒屋が軒を連ねる空間に1軒旨い肴を安く食べさせてくれるお店を見つけました。さあ、行かん！酒飲みの聖地へ！

そこのお店の名は酒々屋和（ささや なごみ）！。JR新橋駅烏森口から徒歩3分で、貫禄漂う木の看板が目印です。店内は木を基調とした和風な建物で、照明は落として豆電球の灯りの下、細長いカウンターがありその前には活気あふれた調理師さんがひしめいて魚をさばっていました。カウンター席、テーブル席はもちろんのこと、個室もあるので多方面で重宝するお店です。お料理は魚好きには堪らないメニューばかり。長女を連れてこのお店に入ったのですが、新鮮な魚15品盛り（1皿1500円は安い）は圧巻、盛り皿の大きさに圧倒され、またそこに沢山盛り付けた海の幸たち、まるでさかな君が大喜びしそうな刺身水族館でした。その旨いお刺身さんたちを喉に流し込むお酒は、冷房が少し効いていたので、芋焼酎のお湯割りを選びました。さらに、白エビが目についたので白エビの天ぷら、海鮮かき揚げ、さらに箸休めに水ナス、娘もだいぶ食べたけど、酒の肴のボリュームに圧倒されましたが、ここで引き上げたら、中途半端、普段フィットネスクラブに通ってダイエットしているから、この際自分にご褒美をあげよう！。実はうちのクリニックは法人だから経営者には夏も冬もボーナスがないときているから、夏のボーナスだと思って、こどもと食べておこうと、鯛のお頭の酒蒸し、ノドグロの塩焼きなんか注文してしまいました。芋焼酎も沢山銘柄がありすぎてどれが旨い酒なのかお店の人に指導を仰ぎながらぐいぐいと飲んでしまいました。素材の味を大切にしたい味付けが後を引いてヤミツキになるお味で酒がどんどん流し込まれていく。こんなに喉で飲んで二人で1万円かからなかったのも懐に優しく非常に嬉しいお店です。

こういう旨い新鮮な魚を安く味わえるお店は飯田にはないと思います。私も飯田で飲み歩きますが、なかなか気に入ったお店に出会えない気がします。酒の肴が一番大事なポイントですが、店の大将の人柄、常連客の客層の雰囲気なども選択基準になります。鹿教湯（上市市）から飯田市に戻って20年近くなりますが、足繁く通った飲み屋さんには1-2軒。この2軒はかなり敷居お高いお店でして、お客が大将の顔お色を伺ってつまみを注文する一風変わった？、飯田市にしかないようなお店ですが、常連客と世間話ができ、その店の来店を許可してもらっているような少し差別化されたような気持ちで週に3日も通いました。これからは捜せば飯田にも良いお店が沢山あるのではないかと、特定のお店に拘らず、旨いという一文字を目指して探してみたいと思います。

実は、最近専門医の勉強や依頼原稿の執筆など、クリニックの仕事以外

にやるのが沢山あっててんこ舞いなのです。居酒屋に行けるのは週に1日くらいでして、家で一人酒することがほとんどなのです。ワイン、日本酒、焼酎、ウイスキーを代わり番こに呑みます。今嵌まって観ているTV番組が、こうなったら打ち明けましょう、ケーブルテレビのTBSチャンネルの『吉田類の酒場放浪記』という15分間程度で旨い酒場を紹介してくれます。吉田類は、日本の酒場ライターであり、酒場詩人でもあり、番組の終わりに酒や酒場にまつわる俳句が登場します。彼は実に旨そうに呑むんです。毎晩、仕事を終えてから、この番組を観て頭の中で、登場する肴の味や香りを想像しながら呑んでいます。飯田にもこんなお店があったらすぐに常連になりたいと思う今日この頃です。

普段患者さんたちは、酒は百薬の長だからアルコール制限しないと身体に悪いとお説教がましく語っているものの、実は私が呑んべいさんだなんてね。さすがに二日酔いで仕事をしたことはないけれど、ウイスキーや焼酎深夜0時を回ると次の日アルコール臭が胃の中に残ることが多くなりました。アルコールでもっと心配なのは食道癌や咽頭癌です。飲んだ翌日必ず喉がいがらっぽくなります。昨日飲んだ酒がアセトアルデヒドになり、喉を刺激したためか。私は元々アルコールを飲むと顔が赤くなりますが飲みを重ねていると徐々に飲めるようになったのですが、これが致命的なんだ！。アルコールはアルコール脱水素酵素（ADH）の作用でアセトアルデヒドに変わり、アルデヒド脱水素酵素（ALDH）の作用で酢酸に変わります。これらの酵素の働き（活性）には遺伝で決まった強弱があります。1型アルコール脱水素酵素（ADH1B）の働きが特に弱い人は、アルコールの分解が遅いため身体に残りやすく、アルコール依存症になりやすい体質です。2型アルデヒド脱水素酵素（ALDH2）の働きが弱い（低活性または非活性）人は、アセトアルデヒドの分解が遅く、飲酒で赤くなり二日酔いを起こしやすい体質になります。アルコールとアセトアルデヒドには発癌性があり、この2つの酵素の働きが弱い人が飲酒家になると、アルコールおよびアセトアルデヒドに長時間暴露されることになり口腔・咽頭・食道の発癌リスクが特に高くなると言われています。

WHO（世界保健機関）、およびWHOの国際がん研究機関IARCの評価では、飲酒は口腔・咽頭・喉頭・食道・肝臓・大腸と女性の乳癌の原因になるとされています。また、アルコールそのものに発癌性があり、2型アルデヒド脱水素酵素の働きが弱い人では、アルコール代謝産物のアセトアルデヒドが食道癌の原因となると結論づけています。

さて、来月から消費税10%になりますが周囲はあまりこのことを気にしていない様子ですが、アルコールは全て10%で低減税率の対象になりません、飲みも全て10%ですから、呑んべいさんにとっては厳しくなりそうですね。

今月は、先月世間を騒がしたあおり運転や九州豪雨などについて話をしようかと考えていましたが、酒の話に終始してしまいました。9月は台風が多い月です。まだまだ自然災害（天変地異）から目が離せません。そうそう今日は防災訓練でした。いつ飯田にも災害が起きるかわかりません。病氣と災害は備えあれば憂いなしです。

雨が7日間降り、気温もここに来て下がっています。松茸の季節も近づいていようなうれしい予感もします。松茸の香りを思い浮かべて今月の巻頭言はこの辺で終わりにしたいと思います。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。



キャベツの ビタミンC.K.U



形は全く異なりますが、実はブロッコリーやカリフラワーなどと同じ、アブラナ科の野菜です。通年出回っていますが、春に出回るものは「新キャベツ」「春キャベツ」といわれ、人気です。冬のキャベツに比べて結球がふんわりとして、葉がやわらかくて甘みがあり、みずみずしいので、サラダなど生食に向いています。



キャベツに含まれる3つのビタミン

ビタミンC

ビタミンCは抗酸化作用をもち、ビタミンEと協力して有害な活性酸素から体を守る働きがあり病気などいろいろなストレスへの抵抗力を強めたり、鉄の吸収を良くすると言われている。また、意外にも皮膚や細胞のコラーゲンの合成に必須なビタミンでもあるのだ。



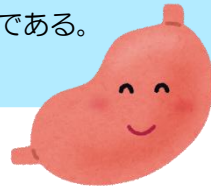
ビタミンK

キャベツのビタミンK含有量は野菜の中でもトップクラスだ。血液を凝固させる作用を持つ成分を作る栄養素で、カルシウムと同様に骨などに作用するし、骨を丈夫にする働きがある。大人のみならず、ケガの多い成長期の子どもたちにとっても必要不可欠な栄養素といえるだろう。



ビタミンU

ビタミンUは、キャベツから発見されたことからキャベジンとも呼ばれている。胃粘膜の修復に作用すると言われており、荒れた胃の粘膜を正常に整える働きがある。胃腸が弱い人はもちろん、脂っぽいものを食べる時にもあわせて摂取したい栄養素である。



栄養を逃がさない!! キャベツの食べ方

①長時間加熱しない、水につけない!!

水溶性のビタミンC、ビタミンUが溶け出す



②加熱する場合は スープにして汁も飲む!!

溶け出た栄養素をきちんと摂取することができる



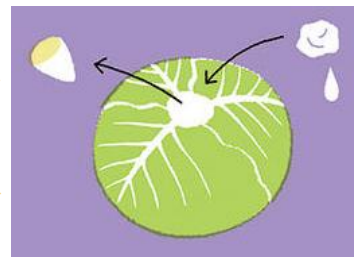
③油と一緒に食べる!! (野菜炒めやオリーブオイル)

ビタミンKは脂溶性ビタミンなので吸収がよくなる

キャベツの保存方法



カットされたキャベツは切り口が変色してしまうので、丸ごと買って、必要な分だけ剥がして使う方が良いでしょう。



芯をくり抜き、キッチンペーパー等を詰めて保存すると更に日持ちします。2~3日に1回はキッチンペーパーを交換しましょう。

当院の設備紹介

血流スコープ



指先の毛細血管の血流を観察し、ゴースト血管を見つける

テレビで話題、毛細血管が幽霊のように消えてしまう“ゴースト血管”があなたの身体でも起きているかどうか分かります。指先にオイルを塗って毛細血管を顕微鏡で見るだけで、脂質・糖分のとりすぎや、運動不足、頭痛・肩こりまで分かってしまうのです。簡単チェックを受けて、生活習慣の改善に活かしましょう。