



健康便り

Introduction of Staff

スタッフ紹介



放射線技師 林 幸菜

私は犬が好きで、我が家でも前までコーギーという足の短い犬を飼っていました。道で散歩中の犬を見たり、テレビで犬が出ているのを見るとホッとした気持ちになってとても癒されます。皆さんも犬や猫など、ペットを飼っていたらぜひお話を聞かせてください。

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

朝 夕の寒気が身にしみる時節となりました。ゆく秋の寂しさ身にしみるところ、皆様はいかがお過ごしでしょうか。今日は10月27日、そろそろ巻頭言を書かないといけないと思い、頭に思い浮かぶ事を、徒然なるままに、パソコンを叩いているところですが、思い浮かぶのは10月の台風19号と日本シリーズのことぐらいか。それと10月18日、私の誕生日で、満59歳になり、最後の50代となりましてござる。今年の誕生日は家族から茶色のウールベストをプレゼントしていただきました。普段着でシャンブレイやダンガリーのカジュアルシャツを着ることが多いので、インディゴブルーに合う茶色を選んだとかであります。もちろんサイズはXLでぴったりでしたが、少し爺くさいような気もしないではないが、そんな歳になったのかあと年相応な格好をしないといけませんね。チャールズ・ブロンソンやショーン・コネリーのような渋い紳士になりたいとは思いますが、顔は鼻も低く堀も浅い、所詮大和民族であり、若い女性にはモテるはずもない。ならば格好だけでもちょい悪おやじになってみるのもいいかな。皆さんは「ちょい悪おやじ」という言葉を聞いたことがありますか？芸能人で言えば「パンツェッタ・ジローラモ」「高田純次」等が、このちょい悪おやじに当てはまりますが、他の人とは違った「モテる雰囲気」が特徴的ですね。実はこのちょい悪おやじ、今でも女子の間ではモテやすいファッションなのです。単純な理由ではありませんが、実はちょい悪おやじの大きい魅力でもあります。「悪そう」という雰囲気からは「強そう」「自信がある」等のオーラが感じられることも多いので、そこから直結して「カッコいい」という印象も相手に与えやすいです。ちょい悪おやじ自体、どちらかといえば「チャライ」ファッションなので、相応に「遊びなれている」という雰囲気も醸し出されます。そんなわけで「遊びに関してプロ」という印象も持たれやすいので、「一緒にいて楽しそう」な印象を与えるにもってこのスタイルと言えます。その反面、ちょい悪おやじは「きっちりとしたファッション」も魅力的です。そんなことから「丁寧な人」と感じられることも多々あるので、「内面はかなり優しそう」、「自分をサポートしてくれそう」という雰囲気が、女性にモテやすい秘密の一つでもあります。ただ、ちょい悪おやじの格好して飯田のどこに行ったらいいのかな。飯田市は特に高齢化が進む街中で見てくれるのは高齢者だけが知れないし、仮に後高齢者のおば様からモテてもどうだろうか。そんなたわいもないことを思いながらパソコンを叩いています。

ところで、台風19号は歴史に残る特例に災害。この令和元年台風第19号は、アジア名がハギビス/Hagibis (意味:すばい) は、10月6日にマリアナ諸島の東海上で発生し、12日に日本に上陸した台風で、関東地方、甲信地方、東北地方などで記録的な大雨となり、甚大な被害をもたらしました。2018年に気象庁が定めた「台風の名称を定める基準」において浸水家屋数が条件に相当する見込みとなり、昭和52年9月の沖永良部台風以来、42年1か月ぶりに命名される見通しです。政府はこの台風の被害に対し、激甚災害の指定を行ったほか、台風としては初となる特定非常災害の認定を行った。また、災害救助法適用自治体は3都県の317市区町村で、東日本大震災を超えて過去最大の適用となりました。

近年長野県は災害が起きにくいと言われる都市伝説がありましたが、案の定千曲川が決壊し、上田市、千曲市、長野市穂保で氾濫、その後堤防が決壊、須坂市、小布施市、中野市で氾濫し、長野県の千曲川の流域の多くの集落が浸水、家屋倒壊などの被害があった。この台風による死者は全国で88人、行方不明者は7人。この場を借りて、不幸に遭われた方々へお悔やみ、お見舞い申し上げます。飯田下伊那地域は幸い大きな被害や影響はあ

りませんでした。このところの災害の規模を見ていると他人ごとではないように思います。当時、私は1歳でしたので記憶はありませんが、昭和36年梅雨前線豪雨、通称「三六災害」(さぶろくさいがい)は、同年6月24日から7月10日にかけての大雨による災害で、特に長野県南部の伊那谷など天竜川流域に、氾濫や土砂災害による甚大な被害をもたらした災害があります。飯田下伊那は災害がない土地なんていう都市伝説にほだされては、明日は我が身であり、他人事ではありません。普段から災害時の対応を覚えておく必要があり、近隣の住民との相互扶助が不可欠ですので、組合付き合いも大切というのが実感。

ところで、今年日本シリーズはどう思いましたか。私は昨年までアンチ巨人でしたが、今年から娘の大学の関係上、ジャイアンツを応援していました。ソフトバンク・ホークスに4連敗、誰もがジャイアンツがホークスに勝てると思っていなかったと推察されますが、それにして1勝つてもできないのは酷すぎるじゃありませんか。TV観戦して見て赤子の首をちょいと捻られたほどの、大人と子供の試合のように思いました。ジャイアンツの選手がホークスの選手にびびっている様子が愚かにみえてなりません。ホークスの選手は足が速く、盗塁が上手だから出塁するとジャイアンツの若手は緊張しまくって、エラーも余計やっちゃいましたね。選手を悪くせめるのもなんだけど、球団のプロ野球にかける姿勢がまったく違います。ホークスは3軍まであり、育成選手が多く、選手層が厚い、その反面ジャイアンツは他球団の活躍選手を青田買いして、生え抜き選手を育てようとしません。子供の頃はジャイアンツファンでしたが、一ファンを止めたのは江川事件、桑田事件など金権にものを言わせて節操なく買いあさる巨人軍の体質を何度も見てきてからです。読者の中には熱狂的なジャイアンツファンがいると思いますが、5年ぶりリーグ優勝だけでも満足でしょうか。来年もリーグ優勝できると思いますか。しかし、原監督のドラフトのくじ運の悪さは12球団バカイチですなあ。甥の菅野投手だって原監督が引き当てたのではなく、彼は1年浪人の末、巨人軍入りでした。周知の通り、ドラフトは日本ハムが引き当てたんです。現監督の甥にして東海大野球部顧問・原貢の孫という「血統、から巨人入りは間違いないと見られた菅野でしたが、ふたを開けてみれば日本ハムのまさかの1位指名。これに激怒したのは菅野本人ではなく、その家族たちだ。特に貢氏は「事前に指名の挨拶がなかった。人の道に外れている」と同球団を猛烈に批判しました。日ハムの1位指名挨拶を受けた際には「自分が思うより、はるかに上の評価をしていただいた。素直に嬉しかったです」と話していた菅野。日ハム入りに向けて「軟化、したことを感じさせていましたが、その後会見を開き1年間の浪人生活をを経ての巨人入りを目指す」と表明したのでした。ジャイアンツは本当に球界の盟主なんですか。子供が好きな3つもの、「巨人、大鵬、卵焼き」なんていう当時の流行言葉、今の王道から言えば、「ホークス、白鳳、ハンバーグ」でしょうか。

10月は自分の誕生日でしたが、嫌なことばかりでした。10月13日の前橋で行われる予定の専門医試験が台風19号のため中止になり、今年中に行われるようだが未定。何かと不消化の10月でした。今年も残すところあと2ヶ月です。インフルエンザも少しずつ増えてきています。皆さん、お身体にはくれぐれも大切にしてください。それでは皆さん、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見出し、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。



アーモンドの ビタミンE

ナッツの健康効果に注目が集まる昨今、栄養豊かなアーモンドが、ダイエットや美容・健康に効果的と人気です。なぜ、アーモンドにそのような効果が期待できるのでしょうか？ アーモンドの栄養や効果的な食べ方などを、まとめて紹介します。



ビタミンEの効果

アーモンドに豊富に含まれているビタミンEは、強力な抗酸化力によって細胞の酸化(いわゆる老化)を抑えることから「若返りのビタミン」と呼ばれています。

- 老化を防ぐ効果
- 生活習慣病の予防・改善効果
- 血流を改善する効果
- 美肌効果
- 生殖機能を維持する効果



ビタミンEの 含有量No.1

多いのはビタミンE だけじゃない!!



食物繊維は、レタスの約9倍！ごぼうの約1.6倍！



オレイン酸は、ゴマの約1.8倍！ピーナッツの約1.5倍

アーモンドに含まれるビタミンE (α-トコフェロール) は、ゴマの約300倍！ピーナッツの約3倍！種実、豆、穀物類では堂々のNo.1の含有量です!!

当院の設備紹介

総合治療用電気刺激装置 G-TES



電気のであらゆるリハビリテーションを実施する

G-TESはベルト全てが電極となっており、脚の周囲に巻き付けることで、電気が筒の状態となって下肢全体に流れます。ベッドに寝ていながらにして簡単に電気ので安全に運動を行うことができ、下肢の筋肉を鍛えられる機器です。膝や腰の痛みで満足に歩く事ができず、下肢の筋肉が弱ってしまっている方におすすめです。