



管理栄養士 藤本 敬子

私にはもうすぐ3歳になる甥っ子が2人います。最近色々な言葉を覚えてきて沢山お話ができるようになりとてもかわいいです。久しぶりに会うと出来る事が増えていたり、以前よりも成長したな～と驚かされることが沢山あります。元気な二人に置いて行かれないように私も元気に頑張りたいです。

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

すがすがしい秋晴れのもと、運動会の歓声が聞こえる季節になりましたが、お元気でいらっしゃいますか。今日は9月30日、9月の末日ですが、巻頭言を今書き始めたところです。

今先ほど伊那市で行われた講演から戻ったところ原稿を書いていないことに気付いて大慌てで書き始めました。十月は私の誕生月でありまして、とは言え何もめでたくはないのです。年をとりたいくないもので、また今年年をとるのかと秋のものの悲しさにさらに拍車をかけてくれますね。哀愁が漂う年になったかと格好のいいことを言っていられないのが今の私です。最近肉体の衰えとともに記憶力の衰えを痛感しています。今度昨年落ちた専門医試験（本当なら継続していたはずの専門医資格が更新手続きを忘れて学会から剥脱され、昨年再チャレンジしたけど、5年前の問題と打って変わって難しくなり落第）の勉強を先月から始めたのですが頭になかなか入らなくて困っています。専門書を読んでいるとついつい眠くなってきて船を漕ぐあります。菅原文太の黒の船歌のように、「たとえば男は阿呆鳥、たとえば女は忘れ貝、真っ赤な潮が満ちる時、失したものを思い出す、ローアンドロー、ローアンドロー、ふりかえるなロー」、この唄を知っている読者はかなり年配者だ。この最後のローの部分の音程が難しいのよね。院長のカラオケも乙なものとか、誰も褒めてはくれませんが、専門医試験の勉強をしていると、文太の黒の船歌を大きな声で歌いたくなるなあ。

ところで物忘れと言えば私の専門とする疾患の認知症ですが、認知症が増えているのは皆さん知っていると思いますが、どれだけ増えているかご存知ですか。現在推計で700万人、あと10年で1200万人、8人に1人が認知症というすごい時代がやってくる。認知症は人間の生理的な老化現象として病気として見られなくなる時代がくるかも知れんなあ。疫学研究から認知症になりやすい人はだいたいぶわかってきているけど、どういうひとがなりやすいかという、耳が遠い人（難聴者）、教育歴が短い人（最近では義務教育で最低12年間勉強しなければいけないけど、大学、大学院に進んだ人はなりにくい）、若い頃太っていた人、運動不足、喫煙、飲酒などの生活習慣病になりやすい生活習慣を持っている人、未婚で孤独な人など。この中で教育歴とか職歴とかいうと差別的になるので言い難いですが、認知予備能力と言って、たとえ脳の中でアルツハイマー病の病理変化が起こっていてもやすやすと認知症にならない知的抵抗力みたいなものです。つまり、高齢になっても脳の機能を保てるような認知予備能が、教育によって高まるという考えです。若いころからずっと知的な活動を続けて100歳ほどまで認知機能を保って亡くなった人の脳を解剖すると、脳の組織そのものはアルツハイマー病患者と同じような変化を起こしていたという報告があります。教育によって脳組織の変化を補えるほどに認知機能を保てる可能性が指摘されているのです。実際に、欧米では教育歴が長い人が日本と同じように増えてきているため、認知症になる高齢者の割合が減ってきていると言われています。日本でも、絶対数は増加していますが、認知症を持っている高齢者の割合が団塊の世代あたりから減る可能性があるとは私は信じています。大戦中の頃は勉強したくてもできない時代でしたから、戦争が終わってほとんどの人は高校に通い、さらに平成の時代になると高卒者の7割が短大や大学に進学する世の中で、希望すれば誰もが大学に行ける時代になりました。ただ大学に受かってそこで一生懸命勉強しない人は結局娯楽にふけて何もものにならないで中退したり、大学出てからもっともならない若者は多いと思います。そんなことでは認知症の割合は減ってこないかなあ。また世にはびこるスマホはある意味で人間の頭の働きを悪くするような気もしないでもないが・・・何でもスマホ一つで仕事や勉強を片付ける人がいるけど、患者さんもネット情報を鵜呑みにして振り回されているし、便利な世のだからこそ、人情が薄くなり、人との会話が減り、電話よりもメールやライン、生の声を聞かないから感情が伝わら

なくなり、文字刺激でイライラしたり、ウキウキしたり、変な世の中だね。またハロウィーンの時節かと思うと、みんながみんなそうではないと思うけど日本人の若者の浅はかさが世界に見られて恥ずかしい。本来のハロウィーンは10月31日のよるに行われ、カボチャを家に飾ったり、仮装した子供がお菓子をもらいに回る（トリック・オア・トリート）、仮装は悪霊除けのために行われるもので、日本ではお祭り感覚でハロウィーンを楽しみますが、もともとは宗教的な意味合いが強い行事です。ハロウィーンは巨大な経済的効果を生み出す欠かせないイベントになりましたが、実はこれに対して批判的な意見も少なくありません。本来宗教行事のハロウィーンが日本で娯楽として扱われていること、イベントの後のゴミの散乱や路上での暴力行為などが毎年問題になることに批判されています。また、「若者がただコスプレをしてはしゃぐだけ」という低俗なイベントとみなされることも多いですね。ハロウィーンは楽しいイベントですし経済活性の観点で良いイベントだと思いますが、イベント参加者はきちんとモラルを持って楽しむようにしましょう。昨年の渋谷のような逮捕劇にならないように。

話は変わって、今年の秋も我が家では恒例の栗攻撃が始まっています。母の実家の庭にたくさんの栗が毎年育（なる）ので、毎年母が栗ご飯を炊いてくれるのです。最初のうちは母の味だと一年の年月や季節を感じながら美味しくいただくのですが、その後毎日毎日休みがなく、栗ご飯を炊いてくれるのです。一日2食炊いてくれることはまれではありません。栗ご飯の好きな家内や私はまあ我慢して食べますが、2-3週も連続に栗ご飯が食卓に並ぶと子供たちが白米を食べたいのではないかと子に気を遣ってしまうのです。でも栗ご飯の栗はナッツで、栄養価は最高によいと思います。戦時中のサツマイモご飯よりはましかと自分に言い聞かせつつ、愛情込めてせつせと作ってくれる母にも感謝しながら、毎年この秋口を感じるこの頃です。

ところで、先月は居酒屋放浪記の話題がでたと思いますが、9月中頃出張で新橋の駅近くの『寿司処 すすけ』に足を運びました。そこは比較的新しいお寿司屋さんでしたが、カウンターに一人座って酒の肴になる旬な魚を注文して、久しぶりに日本酒が飲みたくなり、いろいろな日本酒を飲みました。知らない銘柄でしたが、刺身に合う辛口の酒ばかりでとても美味しかった。そこで吞んだ、「日高見」、「九頭竜」、「春鹿辛口」、「田酒」、すべて日本料理に合う純米酒は最高でした。最近日本酒は控えていたましたが、以前は女性っぽく、ワインのような芳醇な日本酒、どちらかというと吟醸酒が好きでしたが、このお寿司屋で日本酒の好みが変わりました。辛口の純米酒のほうが料理の脇役として、香りが控えめであったほう肴も酒も旨いのだ。それからというもの、TBSチャンネルの『吉田類の酒場放浪記』を観るときは、吉田類さんのように純米辛口を呑むことにしています。女性も日本酒に縁あるなら大吟醸よりは純米辛口のような、控えめながら内面はビリッとした人が案外いいのかも、何のこっちゃ。

冗談はさておき、今23時07分です。消費税10%まであと1時間足らず、日本酒は明日から10%、飲み屋さん10%の消費税になります。昨日子供と西友に買い物に行ったら年末年始のような人混みでした。明日から打って変わって景気が落ち込まなければいいと思いますが、厳しい冬になるかも知れませんね。そういう、3日前長野市の信大付属中学校でインフルエンザが発生し26人が罹患し学級閉鎖になったとか。長野県では1ヶ月半早い学級閉鎖だとか。ここで宣伝、インフルエンザワクチンをうつならぜひどこよりも安い『まるやまファミリークリニック』で！ よろしくお祈りします。

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

にんじんの βカロテン (ビタミンA)

古代ギリシャ時代には、にんじんは薬用として使われていました。日本へ伝わったのは16世紀ごろとされています。当初は根だけではなく葉も食べられていたそうですが、明治時代以降は根のみを食べるのが一般的となりました。



βカロテンの効能

にんじんは特にカロテンが豊富な野菜です。
「carrot」の語源はカロテンだと言われているほどです。

βカロテン

体内で変換

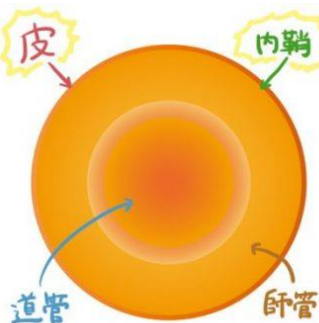
ビタミンA

- ・免疫力アップ
- ・抗酸化作用
- ・風邪、感染症の予防
- ・ガン、生活習慣病の予防

- ・皮膚や粘膜を守る働き
- ・肌の健康維持
- ・老化防止
- ・視覚の暗順応を保つ働き

栄養を逃がさない!! にんじんの食べ方

皮のすぐ下の内鞘に栄養が多く含まれているので、皮をむきすぎず、薄くむくか、よく洗ってそのまま食べると良いです!



メモ にんじんは油で調理が基本!!

カロテンは加熱調理することで体内での吸収率が高くなるとされています。加熱調理の中でもボイルより油で調理する方が吸収率が良いとされているので、吸収率を高めたい場合には、炒め物か揚げ物で食べるのがオススメです。

美味しい にんじんの見分け方

- ①なるべく
オレンジ色が濃いものを選ぶ
- ②表面が黒ずんでいたり、
ひび割れているものは避ける
- ③葉付きのものは
葉がみずみずしい状態が見る
- ④芯が見えているものは直径が
小さく緑色に近いものを選ぶ

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

デ

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ただけで、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。