



健康便り

Introduction of Staff

スタッフ紹介



事務 宮脇 貴代

昨年は年号が変わり、増税、各地で大きな災害があり、大きく動いた1年でした。今年は穏やかな年であって欲しいです。個人的には東京オリンピックが楽しみで、1998年に開催された長野オリンピックの当時小学生ながら感動し盛り上がったことを覚えています。大人になった今、また違った視点で楽しめたらと思います。

謹賀新年



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

謹んで新年のお祝辞を申し上げます。年中はひとかたならぬご厚情を賜り、誠にありがとうございました。本年も相変わらず、よろしく願っています。皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

今年の子年で私は還暦であります。還暦という、「赤いちゃんちゃんこ」が思い浮かびます。なぜ「赤いもの」を贈るようになったのでしょうか。還暦とは、十干と十二支を組み合わせた干支が一巡し、生まれた年の干支に戻ることです。文字通り、「暦み」が還るわけですが。また「本卦還り（ほんげがえり）」とも呼ばれ、一種の生まれ直しであると意義づけられています。

還暦の発祥は古代中国です。日本では、奈良時代にその長寿の祝いの習慣を取り入れ、貴族たちの中で広く行われるようになったのがはじまりと言います。この長寿の祝いは「年祝」とも呼ばれ、長寿に達したことを喜び、それを記念する儀礼で、当初は「四十の賀」「五十の賀」と40歳、50歳で祝っていました。

なぜ「赤いちゃんちゃんこ」かについては赤には魔除けの意味があります。そのため、昔は座着に赤色が使われていました。また、ちゃんちゃんこは、子どもの袖なしの羽織のことです。先述した通り、還暦には生まれ直しという意味があり、この「赤ちゃんに戻る」ことから、赤色のちゃんちゃんこを贈るという慣習が生まれたようです。

平均寿命が延びた現在、60歳を迎えてもまだ若く現役で働く方も多くなっています。そのため、還暦祝いには長寿の祝いというよりも、人生の区切りをお祝いするという意味合いが濃くなってきています。そうした方にとっては、還暦祝いに贈る定番の「赤いちゃんちゃんこ」はあまり喜ばれないようです。その代わりに、赤いシャツやネクタイ、スカーフなどが花束とともに贈られたり、旅行や食事などへ招待したりすることが多いようです。

では私の還暦の祝いには家族は何を贈ってくれますでしょうか。ちゃんちゃんこでも良いけれど、使用する機会がないと思うので、赤いふんどしとか赤いトランクスが欲しいけれど、これらではお披露目できないので、赤いスタジャンが良いかなあと、少々金額が上がりますが、ねだってみようかなあ。

ところで、2020年はオリンピックイヤーですが、祝日の当たり年だってね。3連休が5回、4連休が2回、5連休が1回と盛り沢山の1年間です。令和最初の天皇誕生日は、2020年2月23日です。これまでも「建国記念の日」（2月11日）だけだった2月には、新たに祝日が加わることになりました。昨年2019年は5月に改元があったため、平成の間「天皇誕生日」だった12月23日は平日になり、師走には連休は、慣例の30日、31日のみになりました。

「体育の日」の名前は「スポーツの日」となります。これまでは1964年の東京五輪の開催日に合わせた10月にありましたが、今年に限り、オリンピック開会式が開かれる7月24日（木曜）が「スポーツの日」になるので注意が必要です。また、あわせて海の日（7月の第3月曜日）はオリンピック開会式前日の7月23日（水曜）に、山の日（8月11日）は閉会式翌日の8月10日（月曜）に今年に限り移されます。しかし日本は休日数が世界的に一番多い国と言われています。これ以上連休を増やしても果たして景気は挙がってくるのでしょうかねえ。消費税10%、高齢者医療負担2割、年金負担増、介護保険料値上げなど、人生100年時代で、定年以降の生活費2000万円問題など、どこにそんなにゆとりが生まれてくるのでしょうか。人の幸せはお金や物ではないと言います。Slow food, Slow life（スローフード、スローライフ）のほうが人生を楽しめるともいいます。

昨年12月、月に8日間自宅の大掃除をしまして、疲れ果てへとへと、大晦日はかなりの疲労感に襲われました。大掃除をしていて思ったのは、私個人の物品が非常に多いこと、収納スペースがなくなり、置き場がなくなり、沢山の書籍（段ボール箱40個）を処分し、まだまだ処分すべき物が沢山あります。自分の年齢を考えるとこれからは物を増やさない、ある物をどん

どん処分し、身の回りの物を減らしていかなければいけないと思う次第であります。自分が亡くなったら、所持していた物全てが遺品になる訳ですが、子供らに分配しても、嬉しいと感じる物はそんなに多くはないと思うわけです。還暦に到達し、そろそろ身辺整理を考える時期にも来ているのかとしみじみ思う年になったと感慨深い。確かにこの年で洒落た格好してみてもたかがしれている。Slow food, Slow life, 貧しくても心にゆとりのある人生を送りたい、送ってみよう。

ところで、還暦になると心配になるのは認知症です。認知症も癌も人を選びません。どちらも3割は遺伝的、6割が生活習慣と言われています。私もこの先認知症にはなりたくないと思う一市民です。生活習慣が認知症と関係が深いと言われていますが、最近医学会で話題になっているのが難聴です。高血圧、糖尿病の数倍も4-50代から始まる難聴は認知症になりやすいと言われていて、よく若い1-20代の青年が自動車の中で低音の大音響を鳴り響かせて運転したり、乗り物に乗っているときにイヤホンから大きな音が漏れているのを耳にすることがありますが、若年層で低温かつ大音で聴いていると中年期から騒音難聴になります。若いうちからなるべく静かな環境に身を置き、小さい音を拾うような生活習慣を身につけておくことが肝要です。

さらにクリスマス・サンタは先月のことですが、私からサンタ（三多）をプレゼントしたいと思います。医療界の三多は、身体を多く動かし（多動）、しっかり休養をとる（多休）、多くの人、事、物に接する生活（多接）の勧めを言います。運動については、「2本の足は2人の医者」という格言がありますね。この格言に則って、良く歩きましょう。身体活動をできるだけ多くして、しっかりと毎日の生活の中で維持しましょう。そして、身体を動かした後は、しっかりと休養（睡眠）をとることが重要で、メリハリのある生活は、健康長寿には欠かせない要素ですから。

ここで強調したいのが睡眠の大切さです。私たちヒトは、人生の3分の1を寝て過ごす。それほど時間を費やさねばならないくらい睡眠は重要です。最近ある研究会でglymphatic systemという言葉を知りました。航空機乗組員の脳疲労というワークショップで、Dr. John Caldwellから、「脳脊髄液は睡眠中に脳から老廃物、有害物質を除去している」とのコメントがあった。脳は代謝が活発であるにもかかわらず、組織学的に同定されるリンパ管が存在せず、生じた有害物質などの脳脊髄液からの排泄機序は明らかではありませんでした。近年、マウスの実験から脳脊髄液はまずグリア細胞に取り囲まれた動脈周囲の間隙に流入し、それから間質さらに静脈周囲腔を経てリンパ管に入り、最終的に大循環に戻るということが示されました。この排出経路はlymphatic system（リンパ系）とglial cell（グリア細胞）とを組み合わせ、glymphatic systemと命名されました。マウスにおいて脳脊髄液は睡眠中のほうが覚醒中より多く、グリア細胞に囲まれた動脈周囲腔へと流れ込みます。また、認知症の代表疾患アルツハイマー病で脳のゴミと言われるβアミロイドを皮質内に投与すると、睡眠時には覚醒時と比較して脳脊髄液から2倍の速度で除去されました。つまり睡眠中に脳にたまるゴミ、つまりアミロイドがglymphatic systemによって排除されることとなります。すなわち、睡眠は生命の維持に重要な生理現象であり、動物実験ではあるけれど、脳からの不要な代謝産物などの排出が睡眠中に増加する、という点が興味深い。だから皆さん、よく寝てください。よく歩いてください、よく噛んでください。私からの三多です。

今年もよろしくお付き合い下さい。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。



人は夜になると、「気」から生じる熱を鎮めることで眠ります。ところが、このとき「血(けつ)」が足りていないと、エネルギーを十分に鎮めることができず、昼と夜のメリハリがつかない状態になってしまいます。「加味帰脾湯(かみきひとう)」は、足りない「血(けつ)」を増やして不眠を改善します。また、精神を安定させます。

認知症に有効

漢方薬

かみきひとう
加味帰脾湯



薬のかたち

細粒

錠剤

飲みやすい方を選びましょう



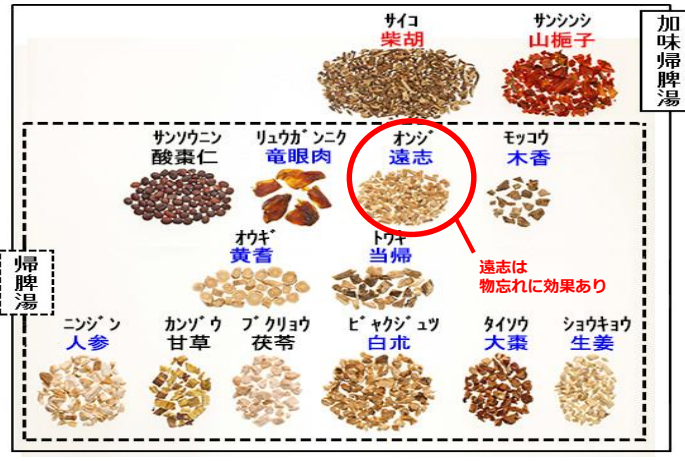
効能効果

虚弱体質で血色の悪い人の次の症状：貧血、不眠症、精神不安、神経症

認知症に対する効果

軽度認知障害(MCI)に伴う下記症状に適します。

抑うつ感	不安	不眠
物忘れ	疲労倦怠感	いらだち
	のぼせ	



認知症の周辺症状(暴言や暴力、興奮、抑うつ、不眠、昼夜逆転、幻覚、妄想、せん妄、徘徊、もの取られ妄想、弄便、失禁など)の治療に対して、漢方は第一選択薬であり、とくにうつ症状が強い患者さんには加味帰脾湯を処方します。

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。