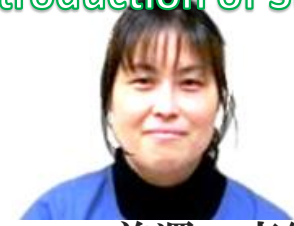




健康便り

Introduction of Staff

スタッフ紹介



看護師 前澤 真紀

暑いと思っていた夏があっという間に過ぎ、もう12月…。今年も残すところ1ヶ月です。みなさんはどんな1年だったでしょうか？今、子供中心の生活を送っていますが、来年は何か新たに挑戦することを見つけてみたいと思います。

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

早いもので今年も締めくくりの時節となりました。お忙しい毎日をお過ごしのことと思います。今年はクリニックのクリスマスイルミネーションを新調しささやかですが装飾しました。クリニックを訪れてくださいます子供さん、親御さん、ご年配の方々に少しでも心を和んでいただきたいという思いを込めています。

今年も「あっという間の溜五郎」じゃないけど、陽炎のように儚さを感じる一年だったような気がします。いやいやそう虚しいことを毎年並べていては、これこそ「宮本むなし（名古屋駅前の飯屋）」、いやいやこれはまた冗談、わかる人は笑ってくださいかねえ。これはさておき、今年は年号が平成から令和に変わり新時代を迎えた年でした。4月1日に元号が令和と発表された日に私は長女の大学の入学式の前日、偶然次女の中等高等学校の入学式が重なったため、私が長女の方に行くことになり、クリニックを急遽休ませていただき、長女の通うところに出向きました。この晩居酒屋で、新しい元号の話題で盛り上がったことを鮮明に覚えています。桜が舞い散る中の入学式でしたが、自分の大学の入学の時も桜が舞い散る中両親と校門で写真を撮ったこと思い出を重ねながら感慨深く長女の入学を喜びました。そして4月30日、150人を超える休日診療を終え、十分に睡眠もとらないまま、翌朝、すなわち新元号に変わる日の深夜に、家族総出で長女のいる伊勢原市に向かいました。中央道で山梨県に入ったころ日の出とともに目の前に富士山が立ち上りだかっただけの光景は二度と忘れたいと思います。だって、令和時代の幕開けが初日の出と富士山の金色の組み合わせなので、葛飾北斎もたくさんの富士山を描いたけれど、標高の高い八ヶ岳の裾野から見下ろす富士山と日の出の景色を見たことがあるでしょうか。久々の感動で、これが今年一番の思い出と言ってもよいでしょう。その後、私たち家族は熱海温泉ツアーに出かけるのでした。私にとって熱海も久々のヒットでした。その後私の記憶に残っている今年良いことではありません。タクシー事故に遭遇したり、消化器内視鏡専門医試験という他流試合を受けるに当たり猛勉強したけど落第したり、台風19号で専門医試験が受けられなくなったりと踏んだり蹴つたりの毎日でした。

これは最近のことだけど、この年になってもまだ私を全国の医学会の座長に指名していただいて、つい先日クリニックをやむなくお休みにして仙台で開催された日本高次脳機能障害学会に招待されて行って参りました。前日診療を少し早く終わらせ17時49分発の名古屋線バスに乗り乗りました。帰宅ラッシュのためか、バスが伊賀良バス停に到着したときすでに5分遅れでしたが、必ず桃花台で途中停車しますが、運転手が尿意を催したためか突然「トイレを貸してください」とバスのトイレに入り2分程度発車が遅れました。その後東名高速から小牧ジャンクションに入る途中渋滞にはまり25分遅れ、このため東京発仙台行きのハヤブサ号に間に合うべく名古屋駅発東京駅行きに間に合わなくなり、せめてやまびこ号に乗れば深夜には仙台につくはずの名古屋発の新幹線のため全力疾走しましたが、自動券売機でもたてしまし、間髪一髪遅れで乗り損ない、結局予約していた仙台のホテルを諦め、東京駅近くのホテルに泊まることになりました。翌早朝に仙台に赴きなんとか座長の大役を全うしてきました。1分遅れのために予定が大幅に変わってしまい、あの時バスの運転手がトイレに行くからやわ〜と叫びたい気持ちになりました。尿意を催すのは自然現象であり、「Nature calls me」（意味：自然が私を呼んでいる）とは言いますがそれでもね〜、それじゃ外科医が患者さんの腹を開けているときに、催したからトイレに行ってくるなんてことは聞いたことがないですよ。だいたい排尿はバスに乗務する前に言っておけば2時間は我慢できると思うのであるから、

私より年配の運転手ではなかったし、普段の心がけが足りない、プロフェッショナルじゃないねえ、などと思うのは、食べ物の恨みじゃないけど、仙台行きに乗り遅れて、全力で走って、ホームの階段が上がったから、目的の新幹線が動いていたから、これがよっぽど悔しいよねえ、この気持ちわかるかなあ〜。間に合っていたら運転手のバスでの排泄なんてどうでも良いことなんだけど。だから人生の中で生じる食い違いって言うのはその場面や状況や文脈に依存するって言うことなんだなあ。つまらない愚痴を聞いてくれてどうもありがとう。

ついでに、まった御嶽海が大関取りに失敗しました。長野県出身力士として皆さんも応援しているよね。だけど御嶽海は相当な稽古嫌いのようだとか聞く。先場所優勝して、次の場所で大関を狙った力士が負け越したというのは異例のようだ。御嶽海は落ち込んでいるようであるが大いに反省すべきだと。よい相撲と悪い相撲が両極端だった。玉鷲には完勝して翌日電電に対してはヘビににらまれたカエルのように敗れた。御嶽海は稽古量が少なくても本場所で作戦を立てれば勝てると思いき、実際には運がよかったからそれでよかったかも知れないが、大関や横綱はこうなったら負けないという型がある。心のどこかで三役に甘んじている。これではいつまでたっても上にあがれない。誠に残念な力士である。

11月の終わりにもなれば年賀状関連の商品が出回りはじめ、可愛いネズミの絵をあちこちで見かけるようになった。毎年年末は大掃除やかぜシーズンで師走のごとく忙しい日々が続く、挙げ句の果てにまた1つ歳を取らなきゃいけないと忌まわしい時期であるが、来年は自分の干支である子年、しかも還暦と少しだけ感慨深く思う。高齢化時代、人生100年時代と言われる今、人生60年時代ならいざ知らず、「還暦万歳」なんて喜ぶ人はいないであろう。還暦は十二支と十干で、12と10の最小公倍数60だから同じ十干と十二支が再度巡ってくるのが60年というわけだ。2020年の干支は庚子（かのえね）である。「庚」は上手く転身できる年、「子」は賢くスタートが切れる年のようなものであるが、新たに生まれ変わることにはできないから、子供のように新しいことをまだまだ吸収して第二の人生のスタートにしたい。人生100年時代、テロメアの限界まで生きられるなら120歳、還暦を2回迎えたときこそ万歳を叫びたい。とはいえ、今の平均余命を考えれば、私はもってあと25から30年だ。しかし妻、息子娘5人、両親のためにも病気になるって早死にするわけにはいかない。今の生き様を子供らによく見せる年齢になってきた。今後多死社会を迎え、息子娘が成人になり、両親、そして自分より上の世代を見送るまでは、容姿も格好良く、肉体も若く、認知も生き生きし、皆健康で、「丸山はなかなか死なないなあ、いつまで生きるんだ」と世に憚られるほど生きるつもりでいる。ユングは40歳は人生の正午と言ったけど、還暦を迎え思う、60歳は人生の正午だ。

今年最後の巻頭言になりましたが、今年はいろいろとお世話になりました。来年は2020年（令和2年）、オリンピックイヤーだけじゃない、皆様にとって良い一年でありますように。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。



食品と栄養素

ラム・マトンのL-カルニチン

「ラム肉」と「マトン肉」も羊の肉ですが、この2つには違いがあります。「ラム」は生後1年未満の仔羊のことで、「マトン」より臭みが少なく、味にもくせがありません。「マトン」は生後2年以上から7年位までの成長した羊肉ので、ラムに比べ、味は濃いですが、牧草くさい特有のにおいがします。

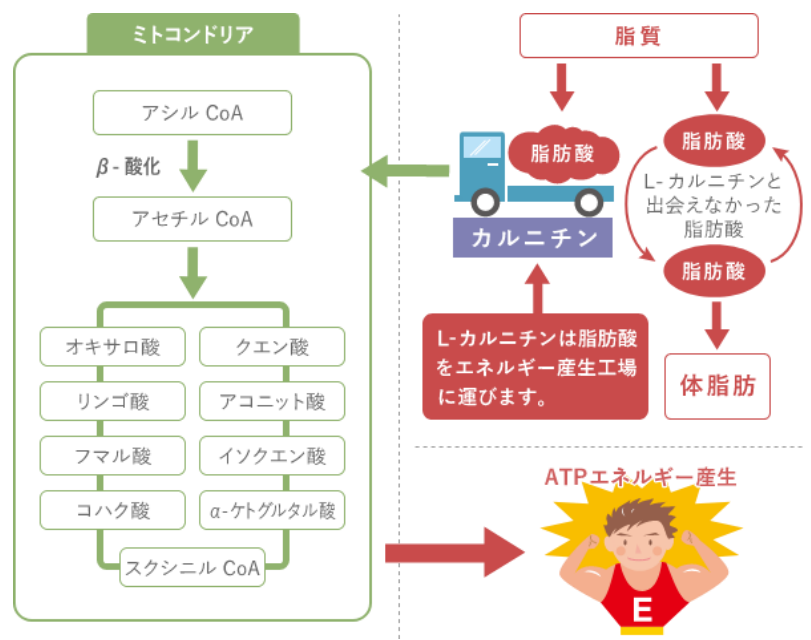
L-カルニチンの効果

L-カルニチンは、体内にあるエネルギーを燃やす発電所(ミトコンドリア)に、「脂肪」を送り込む手助けをしてくれる物質です。

脂肪燃焼作用

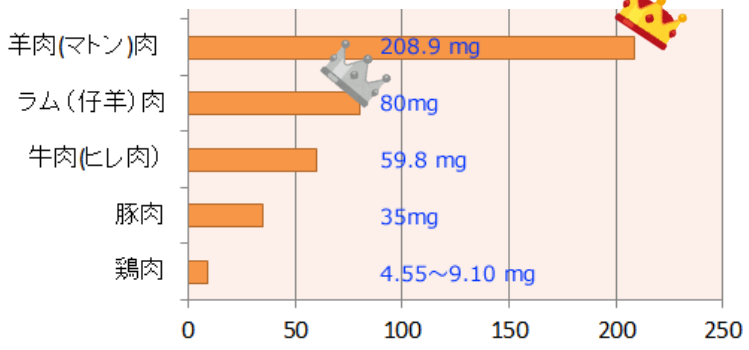
食べれば食べるほど痩せるわけではない

羊肉はダイエット食材ではないので、食べすぎてしまえば太ります。お肉を食べる機会があった時に他の肉ではなくラムやマトンを選ぶと、太りにくいでしょ。



L-カルニチンの含有量No.1、No.2

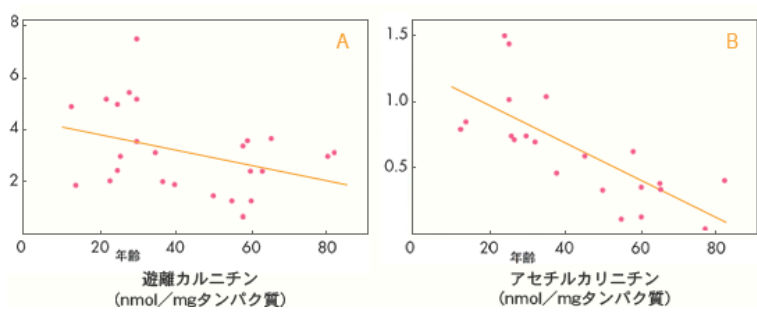
食肉100mgあたりのカルニチン含有量



動物の肉にカルニチンは非常に多く含まれており、果物や野菜からは、カルニチンはほとんど検出されません。

20歳をピークにどんどん減少してしまう!!

L-カルニチンは、中年になると若い頃の半分から7割程度にまで減ってしまい、高齢者では大部分が無くなってしまふことが判っています。L-カルニチンが不足すると脂肪が燃えにくく、溜め込みやすい(太りやすい)カラダになります。L-カルニチンは安全性が高いことが知られているので、サプリメントなどでも積極的に摂りましょう。



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。