



健康便り

Introduction of Staff

スタッフ紹介



医療事務 今牧 芽衣

今年は暖冬のせい、雪が全然降らず積もりませんね。冬はあまり身体を動かさなくなりますが、家の中でも体を動かすことはできるので、私はストレッチポールやバランスボール、ゴムバンドを使って体力をつけたいと思います。

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

梅のつぼみが春を知らせる季節となりました。正月から暖冬が続く、雪のない冬はなんだか不気味な一年を予感させるような忌まわしい陽気。四季の豊かな日本での暮らしに慣れてしまいますと、正月に南アルプスの雪が少なく、風越山には雪がなく、山に雪がないと困るのはスキー場だけではありません。このまま雪が降らないと、山に根雪がなく、夏には深刻な水不足になるかもしれません。川の源がこの状態ということは、下流の都市部はどうなるか。春以降の降水量にもよるが、雪解け水に頼る水田地帯などに、深刻な影響が出る可能性もあります。山に治水できなければ樹木にも影響が出るため、動物などの生態系が崩れ、熊、猪、猿が餌を求めて山里を下りて民家に頻繁に出入りするようになるでしょう。

この異常気象は言うまでもなく地球温暖化が原因です。これが進めば、南極や北極などの寒い場所や、高い山などにある氷や氷河が溶けて、海水が増えようと、海の水位が上がって、低い場所にある土地や小さな島などが海に沈んでしまいます。いままでも寒かったところが寒くなくなったり、暑かったところはさらに暑くなったりすることが予想されています。氷がとけたりして海が広がることで、雲ができるしくみや風の吹きかたなどが変わって、大雨や洪水、台風が増えるかもしれないし、反対に、雨や雪が少なくなる場所や、砂漠になる場所が増えるともいわれています。昨年の台風19号みたいな大災害が今年もきそうな予感がします。また、地球温暖化が落雷の回数を増やすらしい。ある学者は「2100年までに気温が4℃上がると、落雷の回数は、今までの1.5倍になる」と予想しています。雷が落ちると、山火事や停電が起こることもある。オーストラリア大陸が今も火事で燃え続け、北海道の面積が既に焼け野原になっています。その他世界の各地で大規模な火事が発生し、温室効果ガスの二酸化炭素が増えて、ますます地球温暖化に拍車がかかっています。また、地球全体が暖かくなると、気温が上がる場所が増えることで、アフリカなどの暑い地域で発生していた伝染病にかかる人が増えるかもしれません。とくに、蚊に刺されることで高熱が出る「マラリア」などの病気が増える心配があります。さらに、気候が変わってしまうことで、雨が降らなくなる場所が増えたり、台風や洪水が増えて田んぼや畑がダメになったりするかもしれません。そうなると、米や野菜などの農作物が取れなくなってしまう、動物などが生きていく環境も変わってしまうから、肉や魚などが少なくなることも考えられます。ウナギやサケの値段が急騰するかもしれません。

異常気象とともに怖いのは南海トラフ地震です。南海トラフ沿いの地域が今後30年以内に津波に襲われる確率が初めて公表され、高さ3メートル以上の津波が来る確率は、四国・近畿・東海を中心とした広い範囲で最も高いランクの26%以上とされました。地震調査委員会は「津波に襲われる確率は、交通事故でけがをする確率よりも高いと思って備えを進めてほしい」と言っています。つまり、「30年以内に交通事故でけがをする確率はおよそ15%とされており、3メートル以上の津波に襲われる確率が26%以上というのは、非常に高い数値だと捉えて備えを進めてほしい」と話しています。

長野県は安全ですか、いや長野県の飯田下伊那地域は決して安全ではありません。作業部会は、南海トラフの震源域の半分程度が動く「半割れ」や、「一部割れ」「ゆっくり滑り」の3つに分け、ケースごとの地域や企業の防災対応の方向性や配慮事項を検討し、報告書をまとめています。津波対応が軸で、想定震源域の東側か西側かのどちらかでM8級が発生する「半割れ」では、残り半分の地域でも大地震の可能性が高まるため、津波対策として30分以内に30センチ以上の到達が想定される沿岸地域の全住民に政府が一斉避難を呼び掛けます。飯田下伊那地域では最悪のケースで飯田市、大鹿村、阿南町で震度6強、他11町村で震度6弱の揺れが予想されています。内閣府有識者会議の試算によると、県内では最悪の場合、建物倒壊や急傾斜地の崩落などによる死者が50人、負傷者が2000人以上になるとされており、大半の被害が飯伊に集中するものと見られています。

ただ今、災害のことばかり気にしていません。そうです、現在、新型肺炎が日本にも上陸してしまいました。外務省は24日、中国・武漢市で新型コロナウイルスによる肺炎が発生したことをめぐり、感染症危険情報について武漢市を含む湖北省への渡航中止を勧告する「レベル3」に引き上げた2発表しました。外務省は23日に武漢市への不要不急の渡航をやめるよう促す「レベル2」にしたばかり。政府は武漢市での在留が確認されている約710人の日本人について、メールや電話での

安否確認を進めています。感染症危険情報のレベル3は、4段階の危険度のうち、レベル4（退避勧告）に次いで高い。

1月25日の春節を挟むおよそ40日間、中国では延べ約30億人が国内のみならず世界中を大移動すると言われています。人呼んで民族大移動。従来なら各国は威勢よくお金を落としてくれる中国人旅行者を大歓迎しますが、今年はできれば来てほしくない、特に湖北省武漢からは、と思っていることでしょう。日本は数ヶ月後に東京オリンピックを控えていますから、中国からの入国は避けたいところ。理由はもちろん、例の武漢発の新型コロナウイルス。世界保健機関（WHO）が呼ぶところの2019年新型コロナウイルス（2019-nCoV）、通称“武漢肺炎”。昨年12月8日、武漢で原因不明の肺炎患者が最初に報告されました。このときは公表されませんでした。12月30日、内部報告の公文書「原因不明の肺炎救援工作をよくすることに関する緊急通知」がネットに流出したことで、武漢で原因不明の肺炎が広がっていることが国内で噂になった。この段階では、感染源地とされる華南海鮮市場（市場）はまだ閉鎖されておらず、多くの人たちが年末の買い物に訪れていました。長江日報の記者は問題の市場を訪れ、「市場の秩序は保たれ、多くの人が買い物をしている」と報じて、噂を否定しました。ところが、その翌日、中国メディア・第一財經が、ネット流出した文書が本物であること、12月8日に最初の患者の報告が行われていること、感染者が市内の華南海鮮市場の出店者であることを報じた。この報道によって“武漢肺炎”の発生が広く知られることになった。またもや、2003年のSARS（重症急性呼吸器症候群）が猛威を振るった当時と同じように中国政府は隠蔽工作を図ったのです。ところで、原因の宿主の動物は何か知っていますか、中国の専門家チームは、市場で食用として売られていたタケネズミやアナグマなどの野生動物が感染源だった可能性が高いとの見方を示しています。中国には野生動物を食べる「野味」の習慣があるそうです。中国の投稿サイトには、武漢市の海鮮市場にある野生動物の価格表とされる写真が中国で回っています。いずれも生きたままで、タケネズミ1匹85元（約1300円）、クジャク1羽500元、シカ1頭6千元。当初の発症者の多くは、この海鮮市場と接点があった。野生動物を介して感染が広がったとみられ、感染症研究の第一人者、鍾南山氏はタケネズミやアナグマの名を挙げています。2003年のSARSの自然宿主はキタガシラコウモリ、中東呼吸器症候群コロナウイルス（MERS-CoV）のそれはヒトコブラクダと言われています。ところでエイズはアフリカのチンパンジーが自然宿主で、これの脳を食べてヒトに感染したのが始まりと言われています。新型肺炎ワクチンがない現在、日本は水際作戦を徹底するしか方法はないものなのでしょうか。

ところで、大相撲の初場所を皆さん観ていましたか。私は仕事柄、生中継を観られませんが、朝刊で星取り表を毎日眺めていますと、西の前頭の幕尻に、聞き慣れない力士が中日に1敗しかしていないではありませんか。新聞でも、1敗同士の正代戦まで注目されています。年も年だし、そのうち上位に潰されるだろうと思っていたら、大相撲初場所14日目は25日、両国国技館で行われ、徳勝龍が1敗同士で並走していた正代との直接対決を制して13勝1敗で単独トップに立ち、千秋楽で大関貴景勝に正々堂々の押し出しで勝ち優勝。素晴らしいですね、これで終わってしまうことなく、上位を目指してほしいです。

これに比べ、長野県出身の御岳海は駄目。稽古嫌いで有名。信濃毎日新聞で、元関脇鷲羽の石田佳貴さんは何回も御岳海を酷評されていました。「生活を整えないと尾を引く」と。貴景勝一朝乃山が組まれた14日目のテレビ中継で近い将来に「景朝時代が来る」とアナウンスされた。御岳海は大関候補の片隅に移ったのが現在の位置だろうと。稽古を見ても思う。一日十数番の少ない稽古量だから、本場所と相変わらず作戦に頼り、軸となる型や攻め手に自信がない証拠だ。だから調子の波が激しいと指摘しています。その通り、このままだと御岳海は残念ながら、この先小結や関脇にも上がれなくなるでしょう。どうか皆さん、新型肺炎にかからないように、外出時はマスクをして出かけましょう。それではご機嫌よう、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。

認知症に有効

漢方薬

かみうんたんとう
加味温胆湯

人の脳や脊髄は頭蓋骨や脊柱管に満たされた津液(しんえき)の中に浮かんでおります。この水が枯れてくると、病名でいえば、一般的な認知症、アルツハイマー型認知症、そしてパーキンソン症候群などを起こす要因となるわけです。加味温胆湯は長い間の累積疲労からくる津液の枯渇を抑えることを目標に作られています。



薬のかたち

顆粒



「加味温胆湯 [カミウナントウ]」は、漢方の古典といわれる中国の医書『千金方 [センキンホウ]』に収載された薬方です。

効能効果

体力中等度以下で、胃腸が虚弱なものの次の諸症：神経症、不眠症

認知症に対する効果

認知症患者特有の易怒性、切迫感、焦燥感に有効との報告があり、アルツハイマーや認知症の方へ副作用の少ない薬として多用されている。

加味温胆湯をアルツハイマー病治療薬の第1選択薬である塩酸ドネペジルと併用することにより認知機能の改善による効果が一層高まる。



加味温胆湯は、体内で起った虚熱が上昇して津液を枯渇させてしまう状態の予防と緩和に使われます。虚熱とは頭蓋骨や脊柱管に満たされている津液を枯らしてしまうもので、体のどこかが弱ったから発生する熱のことをいいます。長い間累積疲労として体内にたまり、津液が枯れ、認知症・アルツハイマー型認知症・そしてパーキンソン症候群などを起こすのです。

当院の設備紹介

訓練機能付下肢筋力測定器

ロコモスキャン



下肢筋力の測定によって運動機能の維持、向上に貢献

ロコモスキャンは身体の移動機能に関わる大腿四頭筋を中心とした下肢筋力を定量的に評価するための筋力測定器です。握力など腕の筋力とは違い、脚の筋力を測る機会は極めて少ないです。ロコモスキャンはポータブル設計により患者さんのいる場所で、簡単・スピーディーに測定が可能です。ロコモスキャンの測定結果は性別・年代別での相対的な筋力評価も行えます。患者さんにも定期的な下肢筋力測定の機会を提供し、運動機能の維持・向上に貢献することができます。