



健康便り

Introduction of Staff



事務 脇坂 美那代

スタッフ紹介

3月から当クリニックでお世話になっております、脇坂と申します。以前は保険の営業をしていました。病院の仕事は初めてですが、皆さんのお役に立てたらと思っています。分からない事があれば、お気軽にお声掛けください。宜しくお願い致します。

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



行く春が惜まれる今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。4月は桜見物をも楽しむこと無く、むなしく1ヶ月が過ぎようとしています。なんとか大好物の柏原の筍を毎日食べて春を味わっております。

先月号で長男の息子が奇跡の大逆転で新潟大学に現役合格を果たして、元来なら入学式を味わえたはずであったが、新型コロナウイルス（COVID19）のせいで、大学の入学式は中止になった。一生に1度の晴れ姿をみることができず、我が家族はもとより、本人が一番無念であろうと思うと断腸の思いである。何はともあれ、小学校から大学まで、緊急事態宣言によって、オンライン授業になり、今年は教育面でも甚大な影響が出る年になった。よりによって子年でこんな大惨事に見舞われるとは思ってもみなかった。こんな年に還暦を迎えるなんてめでたいどころかいたわしい年になってしまった。選りに選って、久々に世界が味わうパンデミック（世界中の人々に感染する）に見舞われることになった。

とはいえ、先々月3月までは日本はここまで酷い状態にはならないだろうと、根拠の無い期待感だけの予想を高をくくっていたのだ。ここまで日本中に広がったのは、3月20日～22日の連休に日本国民が私と同じような安易な考えで、送別会、レジャーなどを楽しんだから、小池都知事がいうオーバースhoot、感染爆発を招いたといわれている。実は、私たち家族は、この21日、22日と長男の住む物件を探しに新潟市に自家用車で行ったのでした。観光こそして来ませんでした。不動産から勧められていた物件を見に行きました。当時新潟県は長野県よりも多く15-6人のCOVID19感染者がいたかと思えます。あのとき息子の住まいを決めていなければ、その後の感染拡大からしても、もう新潟市には行けなかったかも知れませんが、緊急事態宣言後であったとしても私たち家族の移動でも悍ましいと感じます。ただただ、「何も無くて良かった。行っておいで良かった。」と安堵感と罪悪感が去来しています。

しかし、翌日の3月23日、当クリニックでは大事件が起きました。知る人ぞ知る、ほぼ飯伊市民なら全員が知っている、飯田保健所管内のCOVID19第一号（県内6人目、20代男性）が連休明けの11時15分頃に受診してきました。その男性はどこかに自分がCOVID19じゃないかという心配を抱えていたからこそ、外來の空いている午前の最終時刻を見計らって受診したのではないかと思います。受診前には保健所に電話を入れており、症状から軽症のためPCRは行わず、かかりつけ医に行きなさいという指示でした。そこで彼の祖母が当クリニック立ち上げの頃からの患者ということで、うちにやって来られたというのが経緯でありました。彼の症状は普通の感冒症状でしたが、軽い咳と微熱が出ている程度、重篤感はありませんでした。誰がみても普通のかぜです。ただ、初診の段階で東京都在住、14日以内に飯田市に来ていたというのを重く考える必要があった。彼はマスクをかけていましたが、こちらは無防備であったのが致命傷を負うことになりました。ただ看護師は気を利かせて待合室では無いレントゲン室の前の椅子に固定していたため、その時間帯に密接になる患者さんは誰一人いなかったのが救われます。その日は感冒薬を処方して帰宅されました。その後、3月26日の午前最後に再受診希望の電話があり、さすがに自動車待機として、検査を行ったところ、CRPが軽度ながら上昇していたため、臨床医35年の勘がはたらし、病院の裏口から通して、胸部レントゲンと胸部CTを撮影しました。その結果、放射線科の木下君と二人で顔を見合せて、「やばいなあ、この所見」と肩を落としました。私も木下君もいつかうちにCOVID19が来るだろうから、特徴あるCT（両側末梢優位の磨りガラス陰影、Crazy paving pattern）を勉強していたので、一目瞭然、「100%、COVID19だ」と診断し、保健所に連絡し、PCR検査を依頼しました。たぶんまるやまファミリークリニックだから飯田市COVID19の第一号を発見できたのだと自負しています。うちがちゃんと診断していなかったら、彼を中心にクラスター感染者は広まったし、他のクリニックがうちと同じ被害を被った可能性があります。翌日の3月27日、夕方保健所から電話をもらい、診断は見事なことに、飯田保健所管内で初のCOVID19であると伝えられましたが、そのおかげで、当クリニックスタッフ全員の接触感染状況のため、全員がPCR検査を受け、翌日から自粛要請を言い渡されました。スタッフと私は全員PCR陰性。私はスタッフの中でもリスクが中程度のため2回PCRを受けていますが2回とも陰性でした。その日の晩にSBC、MBSなど各社が飯田から初めてのCOVID19患者が見つかった報道がでると、瞬く間にSNSによるむちゃくちゃ

なフェイクニュースやデマが拡散、翌日には心ない誹謗中傷の電話の数々、人間で、危険が迫ると不安に駆られてこんなにも人間性を失い、おどけ回るものなのか。自粛期間がほどけた現在も風評被害で、まるやまファミリークリニックにかかるとCOVID19に接触感染するからといって、今までかかりつけてきていた患者さん、何かあるとすぐに来てくれと受診する患者さんなど、多くの患者さんが受診しなくなり、盛況だったころの半分以下に落ち込んでいます。

コロナ差別って聞いたことがありますか。今医療従事者やその家族がコロナ差別の的になっています。うちの子どももコロナ差別にあいました。事件の数日後に、「うちの子どもと同じバスで通わせるのが怖いから、別の手段で松本に通ってくれ」。うちもそうなら、第一号の行動歴から、市内の飲食店、パチンコ店、カラオケボックスなどのデマがSNS上に拡散し、被害届が出される始末。見えない恐怖に駆られると人間で、不安と衝動に駆られて、ネガティブな情報を大げさに拡散したがる。野次馬根性、怖いもの見たさ、など人間性が一番醜さがさらけ出されて、いやな社会を今後経験しなければ成らないのかと住みさを感じています。松本市ではデマを流した人が書類送検されています。パンデミックのCOVID19はインフラデミックを生じさせ、人間社会を感染症以外の恐怖を煽ろうとしている。トイレトペーパーがスーパーに無くなる事件もまさしくデマのSNSが原因であった。新型コロナウイルスは命を奪うだけでなく、人間性をも変えてしまうものなのだ。

だけど、その反面新型コロナ事件の後も、何の変哲もなく、当クリニックを受診してください、「大変だったでしょう。」と声をかけてくれる優しい患者さんも沢山いて、涙が出そうになるほどうれしかった。みなさん、もし自分がCOVID19に罹ったらどういう行動を取りますか。罹った人の気持ちを考えられますか。いつ罹るかかわらないでしよう。罹った人の気持ちを察すれば、そんな人を責めたり、誹謗中傷したりなんかできませんよね。なんで自分が罹っていないと正義ぶってしまうのかよくわかりません。

私は日本感染症学会の感染症専門医です。当クリニックのCOVID19の飯田市第一号の診断のおかげで、なんていうと恩義背がましいけれど、濃厚接触者5人に絞られ、病院封じ込めに成功し、その後COVID19患者は発生していない。幸うちに濃厚接触者4人を封じ込めてCOVID19の発生を抑制したではありませんか。ひとえに保健所の手柄でありますよ。これを考えると飯田市は優秀な公衆衛生をしていると保健所の手柄として評価されても良いと思う。うちは第一号を発見した飯田市唯一のクリニックであります。最新技術とホームズバリの推理力で診断した感染症専門医（飯田市初、現在飯田市に2名）の誇りであります。うちのクリニックを見てください、スタッフが朝から晩までクリニック内を消毒していますから。飯田市の中で一番安全なクリニックですよ。その証拠にスタッフは誰一人COVID19に罹りませんでしたよ。

まるやまファミリークリニックは自粛後も発熱患者が来れば拒まず、完全武装の服装を惜しまずして診ております。COVID19患者を恐れて、門前払いしている診療所が多いと聞きます。酷い話は、うちの患者だからCOVID19にかかっている可能性があるから診ないかと断った診療所もあると聞いた。こんな泳ぎ腰の診療所があるなら、うちがCOVID19を心配する発熱患者を診て、的確に診断して、必要あればPCRを依頼するように働きかけをする、飯伊診療所初の発熱外來を立ち上げようと計画しています。GWに都心から来飯する有熱者を恐れずに診つつもりです。野口英世は自らが黄熱病と戦い、これにかかって逝き去ったといわれていますが、治療薬やワクチンができるまで、自分もCOVID19と戦い、自稱コロナハンターの任務を全うしたいと思っている所存であります。

そういえば、岩手県民はCOVID19に強い免疫力を持っているのでしょうか。それとも守護神でもいるのでしょうか。ますます今免疫学の勉強もCOVID19と戦うための武器になるかも知れないと診療が暇になった合間に、こんな時こそ勉強しなければと考えている今日この頃です。

一刻も早いCOVID19の終息を願って、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

発熱外來をはじめました!!

※新型コロナウイルスのPCR検査・抗体検査は行えません。
新型コロナウイルスの疑いが強い方は専門医療機関へ紹介致します。
※完全予約制。受診希望者は受診前に電話にてお問い合わせください。



今般の新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、発熱患者が病院への受診を断られてしまうケースがあります。当クリニックでは、地域の適切な医療体制の保持に貢献するため、感染防止策を強化した診療を行う発熱外來を開設します。

認知症の予防効果

コーヒー



コーヒーは、コーヒー豆(コーヒーノキの種子)を乾燥させて焙煎したものを粉砕し、お湯で抽出した飲み物です。コーヒーの起源には諸説ありますが、日本には江戸時代後期に長崎の出島に駐在していたオランダ人より伝来しました。



コーヒーに含まれるクロロゲン酸

多くの食品に含まれるポリフェノールですが、コーヒーには「クロロゲン酸」という抗酸化作用をもつポリフェノールが含まれています。

コーヒー1杯140mlに対して約290mgのポリフェノールが含まれており、赤ワインとほぼ同程度、お茶の約2倍に相当します。

カフェインの最大摂取量は1日400mg

成人が摂取しても体に影響がない1日のカフェイン量を設定しており、成人の場合には1日400mgであれば体に影響がないとされています。

コーヒー1杯150mlとしておおよそ80mgのカフェインが含まれています。そのため1日5杯までであれば何も問題なくコーヒーを摂取することができます。過剰摂取には注意しましょう！

～クロロゲン酸の主な効果～

認知症予防

330mgのクロロゲン酸を半年間、毎日摂取したところ認知症を引き起こすとされる「アミロイドβ」が低下し、言語記憶の改善にも効果が見られた。

パーキンソン病予防

カフェインおよびクロロゲン酸が細胞死を防ぎ、神経細胞の生存に重要な、「シグナル伝達経路」が活性化する働きがある。ドーパミン不足によるアセチルコリンの過剰分泌も防ぐことができる。

肥満・高血糖 予防

食後の血糖値の上昇を抑えインスリンの分泌も抑えられる。体内のミトコンドリアを活性化して運動時の脂肪燃焼を促進する働きがある。

膵臓がん予防

1日に1～3杯のコーヒーを飲む人は全く飲まない人に比べて膵臓がんの死亡リスクは明らかに低下傾向を示した。コーヒーに含まれる200～300種類の抗酸化物質の働きにより膵臓がんの抑制効果が示唆されている。

当院の設備紹介



パナソニック
ジアイオン F-JDL50-W

次亜塩素酸
空間除菌脱臭機

待合室の陰で私達を病原ウイルスから守ってくれる

食 塩水を電気分解することで次亜塩素酸（電解水）を生成します。その次亜塩素酸（電解水）を含浸したフィルターに汚れた空気を通過させる「気液接触方式」で汚れた空気を除菌・脱臭します。さらに、揮発した次亜塩素酸が付着菌やウイルスを抑制し、待合室を清潔・安全な場所に保ってくれています。1台で66㎡（40畳）もの広さに効果を発揮します。当クリニックでは診療時間中常時作動しています。