



# 健康便り

## Introduction of Staff

スタッフ紹介



放射線技師 木下 紘一郎

働き初めて色々なことを学ばせて戴きましたが、先日のコロナ騒動ではまた院長に助けて戴きました。コロナ肺炎。3月初めは他人事のように思っていたCOVID-19ですが騒動前にダイヤモンドプリンセス号の患者の肺炎画像を勉強しなさいと言われ、放射線科でも確認していた矢先でした。結果的に当院で下伊那第1号を発見できました。今思うことは院長の一言がなければ技師としてコロナ肺炎を疑うこともできなかったと痛感しています。クリニックにお世話になり、7月7日で14年になりますが、未だに自身の未熟さに気がかされます。日々勉強。これからも。

### 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



**今**年の夏はひときわ暑いようですが、皆様にはご健勝のこととお喜び申し上げます。日ごろはご芳情にあずかり、ありがたくお礼申し上げます。6月が終わり、2020年の半分が過ぎていってしまったという儚さのような、虚しさのような気がしませんか。今年の上半期は新型コロナウイルス一色に振り回された半年ではなかったでしょうか。空前絶後のパンデミックであり、私たちの生活スタイルや人格までもが変えてしまった。このパンデミックは世界規模からは未だ終結しておらず、現在も進行中であり、ウィズコロナなんて呼ぶ人がいます。5月25日の政府対策本部において、5都道県に対する緊急事態宣言が解除されました。また、東京都は6月11日夜、新型コロナウイルスの新規感染者の増加が抑えられているとして、「東京アラート」を解除し、休業要請の緩和もリスクのあるカラオケ店やネットカフェなどの営業を認める最終段階「ステップ3」へ移行すると決めました。ステップ3はほぼ全ての業種で休業要請が解除されることになります。しかし、未だに東京都のみ感染者が連日50人を超えて止む気配はまったくありません。首都圏をまたぐ移動も制限がなくなり、若し感染陽性の健康保因者が大勢来飯すれば、新型コロナウイルスの抗体価が全くない飯田市民に感染機会が増える可能性が大きいと考えます。

多くの事例では新型コロナウイルス感染者は、周囲の人にほとんど感染させていないものの、一人の感染者から多くの人に感染が拡大したと疑われる事例が存在します（屋形船やスポーツジムの事例）。また、一部地域で小規模患者クラスターが発生しています。急激な感染拡大を防ぐためには、飯田市の第一例目発見のように、小規模患者クラスターの発生の端緒を捉え、早期に対策を講じることが重要でした。これまでの感染発生事例をもとに、一人の感染者が生み出す二次感染者数を分析したところ、感染源が密閉された環境にいた事例において、二次感染者数が特徴的に多いことが明らかになりました。8割の感染者は誰にもうつしておらず、残りの2割の人が1人以上の人に感染させたこととです。中には1人から9人、あるいは12人に感染させた事例もあるようです。これをスーパープレッダーと呼びます。全くうつさない人が大多数なのに、少数の人がたくさんの人に感染症を広げていることになりました。なぜこのような違いが生まれるのでしょうか？ SARSやMERSなどの飛沫感染で伝播するコロナウイルス感染症に限らず、他の感染症でも感染者全体のうちで他者に感染させるのはおよそ2割の感染者だけであり、残り8割は誰にもうつしていないという現象が知られています。これが「20/80ルール」と呼ばれるものです。なぜスーパープレッダーが存在するのか、なぜ20/80の比率になるのかまだ分かっていないところも多々あります。しかし、SARSやMERSそして新型コロナウイルス感染症については感染者個人の性質との関連は不明ですが、少なくとも環境によるところが大きいと考えられます。国内での流行も、バス、屋形船、スポーツジム、ライブハウスなど特定の環境で感染していることが分かっています。これらに共通するのは、厚生労働省Q&Aにも書かれているように「換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間」です。こうした環境では集団感染が起こりやすいため、特に注意が必要です。飯田市では東京都の往来にバスを利用する人が多いようです。まだ不要不急の首都圏との往来は避けたい方が賢明です。特に若い方の大半は無症候性感染者や軽症患者と考

えられます。こうした方々が感染した場合、本人は無症状やごく軽い症状であったとしても周りの人に拡げてしまう可能性がありますし、新型コロナウイルスに抵抗力の弱い高齢者や持病を持つ方々にうつしてしまうと命に関わります。今の時期は症状がなかったとしてもできる限り屋内の人が集まる場所に行くことは避けることが大事です。

飯田市の第一例目のクラスターも飯田に里帰りをして間もなく、友人を誘って飲み歩いたり、ドライブしたりしたことが感染を広げた原因です。首都圏から来飯される人たちはどうか14日間外出せず、飲み歩きなどは謹んで貰いたい。これまで平穩だった飯田市内に感染経路不明な新型コロナウイルスの大流行を起こしてはなりません。

さて、うちのクリニックの軒下に巣を作ったツバメ夫婦の近況についてであります。6月中旬頃になにやら巣から小さなさえずり鳴きが聞こえてきました。しばらく雌が巣で抱卵していましたが、ついに4羽の雛が誕生しました。毎日、4羽の雛の成長を見ることが楽しみの一つになっています。最初は目が開かず、くちばしだけがやけに大きく、黄色のくちばしを大きく開けて、親がせせとトンボなどをくわえて、雛に平等に口移しをする姿に心を打たれ見惚れていましたが、すくすく成長し、現在巣から頭が常に出るくらいに成長し、4羽では間に合わないように巣が小さく感じられます。背筋を伸ばして、4羽が横並びに、親ツバメが運んでくるのを待って鳴いている姿は実にいらしい。親ツバメは食欲旺盛の雛の餌付けに大忙しで、一所懸命に空を旋回しています。巣にえさを運ぶときに、空中浮揚する際に羽根を羽ばたかせながら、空中に止まり雛の口の一つずつ丁寧に運んでいる姿は凄いなと思った。親ツバメはいろいろなさえずり鳴きをしているのもよくわかりました。ツバメはさえずり方でコミュニケーションしているんだ。

雛たちもよくしたもので、糞をするときは巣の外に向かって、巣の中を汚れないようにしているのです。誰に教えられたわけでもなく、習性というものです。肛門からでるときは白色が付いた灰色のどれれも同じ形をした糞をします。糞詰まりにならないように親たちは糞をくちばしで取り出して手伝うこともあります。昨今は灰色から黒の羽根がしっかり付いており、時々羽ばたかせる動作も見えますから、巣立ちの日も近いのでしょうか。雄のツバメは6月からほとんど巣から離れて一夜を過ごしています。最近、雌も、添い寝には巣が狭いのだろうか、巣から出て寝て、雄とともに巣を挟むように向かい合って寝ています。

4羽が巣立つ初日を是非見たい。巣立った後、子ツバメはどこで寝るのでしょうか。軒下に親子6羽が並んで寝るのでしょうか。ツバメは晩夏に集団で南国に渡るようですが、その旅立ちまで1か月余りの間、長距離飛べるように、昆虫を空中捕獲できるように、毎日親下で飛行訓練の手ほどきを受けるのだろうか。

今年も真夏日が多く、猛暑になりそうな気がします。熱中症や暑気あたりなど、時節柄、お身体には十分お気をつけください。

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



クリニックの燕

### 発熱外来をはじめました!!

※新型コロナウイルスのPCR検査・抗体検査は行いません。  
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来を開設します。

## 認知症予防効果

# ハーブティー

ハーブティーの歴史は大変古く、古代ギリシャ時代から親しまれていました。様々な薬用植物を乾燥させてお茶にしたもので、自然が生み出した、いわば西洋の漢方です。それぞれのハーブが様々な効能を持っていて、そのほとんどがノンカフェインです。種類によっていろいろな色や味、香りが楽しめます。



## 天然ハーブに含まれるポリフェノールの働き

天然ハーブに含まれる「ポリフェノール類」には抗酸化・抗菌殺菌・抗炎症作用などの効能がよく知られています。特にシソ科のハーブにはポリフェノールの一種である「**ロスマリン酸**」と呼ばれる成分が多く含まれていて、このポリフェノールがアルツハイマー病の予防効果があることが分かっています。



近年では脳内で「**アミロイドβタンパク(Aβ)**」が凝り固まって蓄積してしまうことがアルツハイマー病の原因とされています。そこで、ある実験によって**ロスマリン酸がAβの蓄積が抑制し、その毒性を軽減**することが発見されたのです。

### ◆ ロスマリン酸によるその他の効果

うつ・不安を軽減、アレルギー性疾患を和らげる、抗菌・抗ウイルス効果、糖尿病予防アテローム性動脈硬化症のリスク減少、消化性潰瘍予防、関節炎予防、白内障予防

### ◆ ロスマリン酸を多く含む食品

ロスマリン酸はシソ科ハーブ類の植物に多く含まれています。

#### レモンバーム

Lemon balm

レモンの爽やかな香り



#### スペアミント

spearmint

ソフトな清涼感とやさしい香り

#### ローズマリー

rosemary

スパイシーで力強い香り



など

## ハーブの香いで嗅神経を刺激する

### ◆ 認知症予防に効果的なハーブティー

#### ギンコウ

ginkgo

やや渋みを感じる緑茶の味



#### ゴツコーラ

Gotu Kola

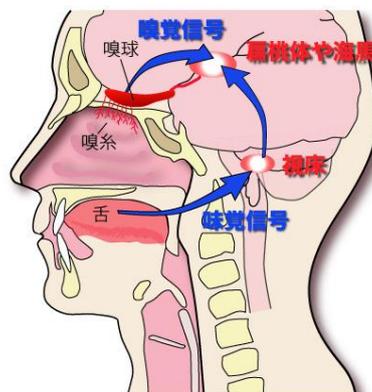
落ち着いた草原の香り

### ◆ ハーブティーの飲み方

- 1.ティーポットにハーブを入れたら、熱湯を注ぎます。
- 2.ふたを閉めて、葉は3分くらい、茎は5分ほど待ちます。
- 3.ティーカップに注ぎます。

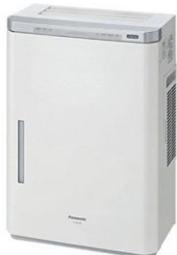
## 「嗅覚が鈍るのは、アルツハイマー型認知症の前兆」「もの忘れよりも先に、匂いが分からなくなる」

今までは、認知症、特にアルツハイマー型認知症を発症すると、まず脳の記憶機能をつかさどる「海馬」が萎縮すると考えられてきました。しかし、近年の研究で、海馬に直結した「嗅神経」と呼ばれる嗅覚をつかさどる神経細胞が先にダメージを受けることが分かっています。



人の持つ五感の中で唯一嗅覚だけが脳新皮質を経由せず、大脳辺縁系(喜怒哀楽の感情や、人間の本能的な行動に働きかけます)へ直接伝達されることが知られています。嗅神経は、もともと他の脳神経より高い再生能力を持っていると考えられており、嗅覚の活性化(オン)と沈静化(オフ)を繰り返すことで、においを感じる嗅神経とともに記憶をつかさどる海馬も活性化するといえます。

## 当院の設備紹介



パナソニック  
ジアイノ 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。