



健康便り

Introduction of Staff



管理事務(健康運動指導士)
平澤 侑也

みなさんこんにちは！4月から当クリニックで運動指導を担当しております。健康運動指導士の平澤です。「楽しく・安全に」をモットーに指導できればと思います。人見知りではありませんので、どんな些細なことでも構いません。お気軽にお声がけください。

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

すがすがしい初夏の季節となりました。皆さん如何お過ごしでしょうか。長野県では5月から緊急事態宣言が解けて、徐々に以前の生活に戻りつつありますが、まだまだ気分は、外出を躊躇してみたり、人と会うのを避けたり、外でお酒を呑むのを控えたり、などとついついやる気が失せませんか。今年の半分が新型コロナ一色に染められてしまい、世の中の生活を自粛一色に変えてしまいました。第二、第三波の可能性を示唆されながらも、元の生活を少しずつ取り戻しつつも、新しいライフスタイルも余儀なく迫られているのも現実です。私にとって、外食して同じ方向を向いて食べたり、お客同士の間にはビニールシートを置いたりした中で食事をとるなど到底考えられません。マスクしながらの診察も過去にはなかったこと。自身は感染者を素手で、マスク無しで診察しても、ほとんどの感染症に対しては抵抗力があると自負していたが、新型コロナのPCR検査が開業レベルまで普及して、治療薬が開始されるまでは、マスクをかけ続けることは否めません。外国人ではないけれど、どうもマスクは顔に合いませんね。そういえば、あれだけ値段が上がったマスク、一時一枚100円以上していましたが、価格崩壊が始まり、20円程度に暴落し、さらに百円ショップで以前通り、一箱50枚入り100円で販売されるようになる日も近い。

新型コロナは社会の生活様式を変えただけではありません。コロナ自粛、コロナ差別、コロナ偏見、コロナデマ、コロナショック、コロナ危機、コロナ倒産、コロナ自殺、コロナ不安、コロナDV、コロナ渦不倫、など人間社会にも大きな影響を与えた。私自身も直接新型コロナ患者を診察したため、飯田市民から多くの憶測と偏見、差別を受け、身近な人たちの豹変する姿を目の当たりにした経験は二度と忘れません。未だにまるやまファミリークリニックに足を踏み入れると新型コロナウィルスに罹るというデマを流し、「まるやまに通う患者は新型コロナウィルスを持っている」から診ないとする開業医がいることも判明し、新型コロナに便乗した誹謗中傷、私には何とかの遠吠えにしか聞こえませんが、醜い人間心理を教えてくださいましたのも今回の新型コロナ騒動でした。いまだに受診を避けている患者さんは多い。

新型コロナウィルスに感染した人とその家族に対する嫌がらせ、医療従事者への偏見、排外主義の顕在化。新型コロナウィルスの感染拡大に伴って、さまざまな差別や不公正が噴出しているのは事実。社会を脅かすのは増え続ける感染者数だけではない。経験したことがない事態に直面している今こそ、「差別との闘い」というもうひとつのコロナ対策を考えたいものです。飯田市は平和な田舎だから余計に新型コロナ発生で騒然とした。人間性まで狂わしてしまっただけ。

感染者・医療関係者やそのご家族を誹謗中傷・差別することは絶対にやめてください。SNS上で、感染者や医療スタッフへの誹謗中傷などの書き込みが見られた。そうした行為によって、症状のある人が差別を恐れて受診しなくなるなどしてかえって感染を広げかねない。こんな時こそ自分が新型コロナに罹ったらどういう気持ちになるかを考えて行動すべきじゃないの。いくら言論の自由だって、言って良いことと悪いことがあるぜ。負け犬の遠吠えというが、面と向かって言えないことをSNSに書くなよ。最近SNSで自殺した女子プロレスラーもいるんだよ(怒り)。

未だにうちにくると新型コロナに感染することを恐れて、3割近い患者さんがいなくなったけれど、返って3密対策には良かったかもしれない。また、新型コロナハンターの異名を貰って、当クリニックでは他の医者が嫌う、発熱・感染症外来のドームハウスを開設しました。小さい頃、「先生から人の嫌がってやらないことを進んでやりなさい」と教わりましたが、人が

怖がってできないことを取って地域医療の一環として、地域住民に理解してもらえよう、安心して受診できるように、日本一衛生面に力を入れて、感染症に対して前向きに戦っている姿をお見せしましょう。

当クリニックでも、アフターコロナの変化として、オンライン診療、キャッシュレスを始めることにした。オンライン診療は、今のところ慢性疾患で状態が落ち着いている患者には便利であるが、かぜや発熱患者にメリットがあるか。一回は何があっても私と対面での診療を受けなければなりません。かぜが長引けばオンライン診療でも構いませんが、臨床では「百聞は一見にしかず」の世界。よほど症状が特異的であれば話を聞くだけで、ウィルス性なのか細菌性なのか区別は付きませんが、咽頭や扁桃の所見がオンライン画像でとらえられるでしょうか。「先ず隗より始めよ」です、いち早く飯伊地区でオンライン診療を始めますので興味ある方はホームページをご覧ください。

こんなコロナ禍の中、我が家、我がクリニックにも嬉しくなる出来事がありました。それは、ツバメがクリニックの軒先に立派な巣を作ってくれました。ツバメがやってきて巣を家に作ると、その家に幸福が訪れると言われる。ご存じの通り、雌雄二匹のつがいが仲むつまじく巣をいつの間にか作り始めたのです。今は雌が巣に立てこもって一生懸命卵を温めて、途中オスに交代して雌が食事を摂りにクリニック周辺を巡回する姿を毎日楽しみに眺めています。ツバメは下手な人間よりも仲が良い共同生活を送っているように思います。多分子育てに関しても、共同作業で、巣立ち(独り立ち)するまで、つがいが手取り足取り教育して成長を見守り、南の国に帰る日まで、両親と子供3-5羽の核家族形態で生活を送るであろう。その生活ぶりを見ていると、今の我が家をダブらせませす。私と家内、そして子供5人の核家族(うち二人は大学進学)ですが、男の私が、生計を立て、家内が子供の細かいところまで面倒を見て、夫婦二人で子育てをしてきました(現在進行形)。

このツバメの話には裏話があります。実は、新築したクリニックの二階に住み始め、開業した年に、まもなくしてツバメがうちに来ました。その後数年は毎年ツバメが来てくれていました。ところがある年からツバメが来なくなりました。なぜ来なくなったかわかりますか。恥ずかしい話ではございますが、長男がまだ小学校低学年の頃、長男と友達が、ツバメの巣に向かってボールを投げて巣を壊してからなんです。私と家内は長男をひどく叱りました。長男はだいたい反省していましたが、その年から昨年までぶっつんと来なくなりました。ツバメはヘビ、猫、カラスが来ない安全地帯を巣に選ぶと云われていますが、安全パイの人間が巣を壊すようでは来るはずもありません。笑い話ではありますが、その長男が今年4月から大学に進学していなくなってもなくツバメが来てくれたので、ツバメの潜在能力に敬服しています(笑)。ツバメさん、どうか沢山の雛を一人前に育てて家族総出で南の国に帰って、また来年もうちに戻ってきてください。最低6年間、長男はここには返ってきませんから(笑)。

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**

発熱外来をはじめました!!
※新型コロナウィルスのPCR検査・抗体検査は行いません。
新型コロナウィ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ィ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。



認知症の予防効果

緑茶

緑茶の歴史は古く、平安時代に遣唐使が唐から持ち帰ったことが由来とされています。当時は大変貴重な薬として重宝され、室町時代以降は茶の湯の発達により、武士や商人にも広がりました。その後、庶民の飲み物として親しまれるようになりました。緑茶は味や香りだけではなく、健康食品としても優れています。緑茶に含まれるカテキンには、発がんを抑制したり、免疫力を高めたり、殺菌や消臭作用、抗アレルギーの効果もあると言われています。



緑茶に含まれる成分

カテキン

カテキンは、主にお茶に含まれるポリフェノールの一種で、お茶に特有の苦渋味成分のもととなる物質です。アルツハイマー型認知症に関係する成分「βアミロイド」が脳内へ凝集することを抑制し、モデル動物の認知機能を改善することが報告されています

テアニン

緑茶特有のアミノ酸である「テアニン」は、グルタミン酸による過剰な脳神経細胞死を抑制するとともに、一過性の脳虚血(脳梗塞)による神経細胞死を抑えることが動物実験で確認されています

ビタミンC

ビタミンCは老化を防いだり、免疫力を高める効果があります。緑茶にはビタミンCも多く含まれています。含有量は、レモンの3~5倍と言われています。このビタミンCは熱に弱く、酸化して壊れやすい性質をもっています。しかし、緑茶のビタミンCは、カテキン作用によって壊れずに摂取することができます。

カフェイン

カフェインを摂取している人は、していない人に比べて認知症のリスクが60~65%低下するという研究結果があります。まだ十分には解明されていないのですが、マウスによる実験では、カフェインの投与によって脳内での老人斑形成が抑制されるという結果も得られています。しかし、不眠になるため摂りすぎは控えましょう。

ミネラル

カルシウムやカリウム、ナトリウムなどの電解質ミネラルは、神経の情報伝達が正常に機能する上でも欠かせません。ミネラルバランスが崩れることで代謝性疾患(代謝の動きが阻害されて生じる病気)を発症し、言動に異常が生じるなどの認知症状が生じることがあります。

つまり

緑茶には「認知症の予防」に必要な要素がふんだんに含まれている

ということです

では、1日に何杯飲めばよいのニヤ?

「緑茶を1日2杯以上飲む人は、週3杯以下の人に比べて認知症になりにくい」ということが大学の研究で分かっているそうです。もともと、記憶力の衰えは脳の神経細胞が活性酸素で傷つくことが大きな原因だと考えられてきました。緑茶に含まれているカテキンは活性酸素の働きを抑えたり、神経細胞が傷つくのを防いだりする働きがあるのだとか。ちなみに、1日2杯の緑茶を飲む場合と4杯の場合では差が見られなかったそうです。

やってみよう!! お茶の正しい入れ方

①人数分の湯のみにお湯を7~8分目ほどつぎ、お湯を冷まします。	②急須に茶葉を入れます。(茶葉の量は、1人当たり約2gほどです。)	③湯のみで冷ましたお湯を急須に注ぎ、約1分間くらい静かに待ちます。	④それから湯のみに均等につぎ分けます。最後の一滴まで絞りきってください。

当院の設備紹介

ドーム型ハウス EZDOME HOUSE



院内感染防止に最適。隔離スペースにも活用可能。

元々はキャンプ用に自分で組み立てられる独立居室として開発されたEZDOME HOUSE(イージードームハウス)。外壁は高密度ポリエチレン製のパネルでできており、雨に強く防音性、保温性に優れています。新型コロナウイルスの感染拡大に伴って、当クリニックでは院内感染防止のための発熱外来専用診察室として活用しております。