



# 健康便り

## Introduction of Staff

スタッフ紹介



看護師 林 久美子

7月より当クリニックでお世話になっております。分からない事ばかりですが、1日でも早く皆様のお役に立てるよう努めますので宜しくお願い致します。また、温泉が大好きなので、おすすめの温泉があったら是非教えてください。

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

**立** 秋とはいえ、まだまだ酷暑猛暑が続いており、初秋を迎えましたが、コロナ禍にあって皆様はいかがお過ごしでしょうか。本日8月30日、9月の巻頭言に向けて何を書こうか迷っているところですが、今月は書くテーマがなかなか浮かんできません。日中飯田市は36.5℃を記録しています。今朝は防災訓練が行われていましたが、コロナ禍とあって、広報飯田からのアナウンスを聴いて、各家庭での防災確認と組合の班長宛に電話を入れるだけの簡易なものでした。新型コロナよりもこの猛暑のほうが、防災訓練に影響が出そうですね。今年の猛暑酷暑だけでも自然災害でしょう。先日、伊賀良区内で熱中症のため亡くなった80代の高齢者検死に呼ばれて死亡診断してきましたが、40℃以上もある部屋を締め切って、絆纏（はんでん）を着て炬燵に入り寝ていたといひます。朝食の用意ができた、二階で寝ている彼を階段のところで呼びかけたときには返事があったそうですが、午後5時になっても起きてこないのので妻が行ってみると呼吸をしていないと119番に電話しましたが、時既に遅し、12時頃には息を引き取っていた模様。近年ご年配の方の検死に警察から依頼されることが多くなりました。老老介護夫婦、高齢者一人暮らしなどのご家庭が増えているため、最期の死に場が在宅死になるのもやむを得ません。診療所や病院にかりつけ医がない場合には、死亡診断書が書けませんので、死体検案書に代わります。都会では、この夏、高齢者の熱中症や新型コロナによる在宅死が増えていると聞きます。クリニック新聞をお読みいただいている皆様はこのような死には方はないとは思いますが、今季の暑さは尋常ではないので、くれぐれも熱中症にならないようご注意ください。

巣の脇の排気口の飛び出したところに毎晩泊まっていたのですが、お盆になる直前8月12日に南の国へ戻りました。この未亡人ツバメはなんとも寂しく、哀れに見ていました。もしかして、このまま居着いて越冬ツバメになるのかなあと心配していました。この一羽のツバメがどのようにして南の国に帰ったのか、いなくなった今も気にしています。また来年もうちに来てくれるでしょうか。

未亡人ツバメが居なくなって、まもなく、以前ツバメの巣を壊した長男が夏休みに10日ほど帰省に戻ってきました。コロナ禍の大学生活は、私には想像できないリモート講義（ズーム）だけで前期が修了したようです。同年度の同学年が120人ほどいるはずですが、一同に会することができないため、一握りのお友達しかできないらしく、それでも学生生活が楽しいと云っております。確かに、新潟市は食文化がしっかりしており、海もあるし、市街地は80万都市だけあって大きくて見るところも多いといひます。1年間だけ他学部と五十嵐キャンパスで教養学を学ぶ予定でしたが、1年通してリモート講義では他学部との交流はなくなり、キャンパス生活を満喫できなくて残念でしょう。日本内科学会の信越地方会年2回のうち1回新潟県で行われ、私も新潟市に学会に行けることを楽しみにしていましたが、コロナ禍のため学会はことごとく中止になってしまいました。息子と新潟の古町で旨い肴を食べさせてあげたいと思っていましたが、その約束は延期になりそうです。

8月28日、安倍総理は辞任を発表しました。7年8ヶ月におよぶ長期政権を築いた安倍晋三首相の突然の決断でした。健康状態の不安によるもので、8月上旬に持病である潰瘍性大腸炎の再発が確認されたといひます。安倍総理は、「病氣と治療により大切な政治判断を誤ること、結果を出さないことがあってはならない。国民の皆さんの付託に自信をもって答えられる状態でなくなった以上、総理大臣の地位にあり続けるべきではない」として、総理大臣の職を辞すると表明されました。一方、「コロナ対応に障害が生じることは避けなければならない」とし、「7月以降の感染拡大が減少傾向であったこと、そして冬に向けた対策をまとめられたため、新体制はこのタイミングしか無いと判断した」と説明され、任期途中での退任を国民に謝罪しました。森友・加計学園や桜を見る会問題などスキャンダルに対して説明責任を果たさずことがなく、汚点も多かった総理大臣でしたが、長期政権を維持されたことにお疲れ様でした。次の総理大臣の話題が翌日からマスコミなどで大盛り上がりですが、このコロナ禍の医療崩壊、経済停滞などどう立て直していくのか、しっかりしたビジョンを持った政治家に総理大臣になっていただきたいと思ひます。

まだまだ暑い日が続くそうで、予報では例年よりも9月の平均気温は高いようです。長雨の夏でしたので、今年は松茸が期待されているようですが、上田市では今松茸が大量に採れていると聞きます。昔から上田市で松茸が採れる年は飯田市の松茸はとれないというジンクスがあり、そのジンクスを当てはめると松茸は余り期待できないかも。それでも今年は松茸を期待しましょう。

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

# 銀杏の葉

イチョウは私たちの身近にある植物ですが、その葉から抽出されたエキスが物忘れや認知機能の低下に対するサプリメントなどに使用されているのを見れば見かけます。実際のところ、効果はどうか気になっている方もいるでしょう。今回は、そんなイチョウ葉エキスについてまとめてみました。



## 銀杏の葉のはたらき



### ●銀杏の葉に含まれる成分

含まれる主な成分		効果
フラボノイド (30種類以上)	ルチン	・抗酸化作用 ・血管拡張作用 ・神経保護作用
	ケルセチン など	
天然の有機化合物	ギンコライドなど	・血小板活性化因子阻害作用

これらの成分が相乗的に作用することで、さまざまな薬理効果を示すと考えられています。ドイツではイチョウ葉エキスが医薬品として販売されており、記憶力の減退やうつ、めまい、耳鳴り等の症状に使われています。

### 物忘れ・認知症



## 認知機能の改善効果

### ●血流の改善は一目瞭然

#### ◎脳への血流を増やす

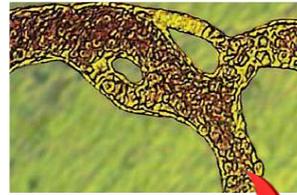
血管の拡張をサポート。脳への血流も増やします。

#### ◎脳細胞を老化から守る

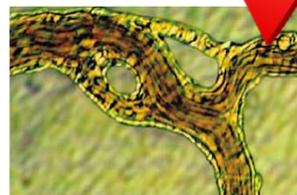
抗酸化作用が、脳の組織をダメージから守ります。同時に脳細胞の老化も防ぎます。

#### ◎アミロイドβ沈着阻害

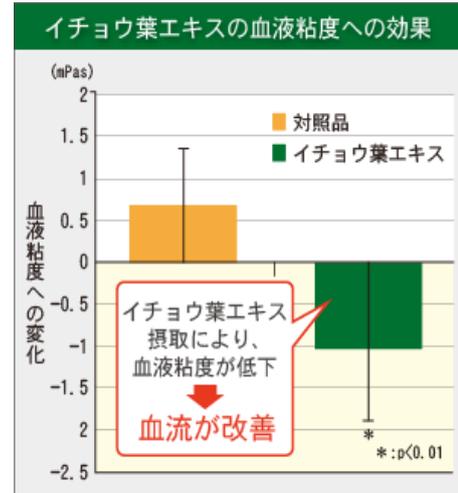
脳機能低下に繋がるアミロイドβの沈着を防ぎます。



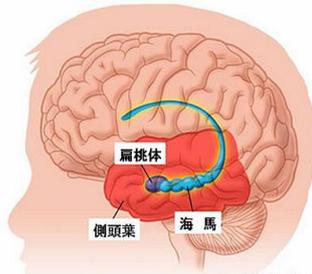
イチョウ葉エキス 投与前



イチョウ葉エキス 投与4週間後



イチョウ葉には物事を記憶するときにはたらく脳器官のひとつ「海馬」へ優先的に血液を送るはたらきがあり、認知症の予防・改善に役立つとされています。また、多くの臨床試験結果も存在し、アルツハイマー型と脳血管性の認知症に対し改善効果が期待されます。



### ●こんな患者さんは飲む前に医師に相談を

**血液サラサラの薬**(抗血小板薬や抗血液凝固薬)を服用している人は、出血傾向が高まることがあるので、主治医に『イチョウ葉エキスを服用したい旨』を伝えてください。もちろんイチョウ葉エキスは保険薬ではないので、併用禁忌ではありませんが、医師や患者さんの状態によっては併用を控えるように指示されることもあります。

### 当院の設備紹介



パナソニック  
ジアイオン F-JDL50-W

### 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。