



健康便り

Introduction of Staff

スタッフ紹介



医療事務 佐藤 幸

最近小学5年生の長女が今年から鳩ヶ嶺八幡宮の舞姫に挑戦しています。自粛生活の中、舞う機会が減少していますが、自分から「やりたい」と言ってきて頑張っている姿に成長を感じています。

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



走り梅雨に漏れ、木々の緑もいっそう深まったように感じられます。長梅雨が8月1日（ちょうど今日）に明け、13年ぶりの8月の梅雨明け宣言を耳に触れ、慌てて8月号の巻頭言を書き始めたところでありませぬ。改めまして、暑中お見舞い申し上げます。

7月初旬は熊本県、佐賀県、長崎県を襲った令和2年7月豪雨がありました。日本三大急流河川の一つ球磨川が氾濫しました。今回の記録的豪雨による球磨川の氾濫では、熊本県南部に浸水被害が広がりました。

飯田市も伊那地域では、今回の令和2年7月豪雨により、土砂崩れで喬木村大島地区の孤立状態に、座光寺では小洞沢川沿いの斜面が崩れ、73歳男性が土砂に巻き込まれて死亡、また豊丘村神稲の牛草川の土砂崩落では、現場を見に行った近くに住む自営業の男性が、さらに発生した崩落に巻き込まれ川に転落し、男性は30メートルほど流されましたが、消防に救助され、足の骨を折るだけをしました。これまで飯田市には災害が少なく安心できる土地柄だと自慢する声も囁かれましたが、不運にも今回の豪雨は南信州を直撃しました。

今も元気な80歳以上の人（当時20歳くらい）であれば、三六災害を目の当たりに経験して、水害の怖さを知っているはずでせぬ。当時私は1歳であり、良いか悪いか別にして、記憶にございませぬ。昭和36年（1961年）、台風の接近と梅雨前線の停滞による激しい雨が伊那谷を襲い、伊那谷の各地で川の氾濫、土石流、地すべりが発生しました。何十年に一度か百年に一度くらいにしか起きないといわれるほどの大災害となりました。家や田畑が土石流に押し流され、集落ごと水びたしになったり、土石流とともに無くなったたりした集落もあります。三六災害による死者・行方不明者は136名、家屋の全壊・流失・半壊は1,500戸にも及びました。

三六災害は、梅雨終盤の豪雨が引き金となりました。台風の接近と梅雨前線の停滞により、飯田観測所では総雨量579mmを記録しました。特に、6月27日の降水量は325mmに達しました。1週間では1年間に降る雨量の3割を超える、まさに豪雨になりました。三六災害による被害が大きくなったのは、豪雨以外にも、伊那谷のもともとの自然環境の特性が要因として挙げられます。伊那谷は、高い急峻な山々に囲まれ、気象条件によっては集中的に雨が降りやすい地形であること、また、中央構造線などの断層が多く、さらに、風化しやすい花崗岩など地質的に崩れやすい地域という特性も持っています。そのような特性を持つ谷あいには、集落や農耕地が広がっているため、被害がより大きくなったのであります。

飯田市川路の天竜川総合学習館（愛称：かわらんべ）に行くと、伊那谷を襲った未曾有の災害である三六災害の当時の写真が多数展示され、当時の忘れかけた記憶を思い起こし、災害の実態を再認識すると共に、教訓として後世に継承し、地域とともに水害・土砂災害に備えた地域づくりを目指し、伊那谷の未来を考えなければなりません。この狭い島国の日本に安全という場所はありません。これから、8月～10月、台風シーズンを迎えようとしている今、地震とともに早めの対応が急がれます。いつ災害が起きてもおかしくはありませんので、防災訓練など怠りなく、もし起きたらどこへ避難するかも考え置くべきです。決して対岸の火事にはなりません。私たちが南信州の人間は過去の災害を決して風化してはならない、良き糧としなければなりません。



ところで、うちのツバメ家族について近況をご報告しましょう。先月号で報告した際には、我が家のつがいツバメ夫婦の子供（雛）は4羽とお伝えしましたが、その後5羽であると判明しました。卵から孵化する順番に身体や翼が大きくなるので、体格や風貌も順番に幼くなっているのがわかります。5番目がいることがわかった時、丸山家の家族と同じ家族構成とわかり、いっそう愛着を感じました。我が家も子供はちょうど5人です。毎日毎日5羽の雛が元気であるか確認して、親が餌を運んでくるのを一列に整列して、黄色い

くちばしを大きく開けて、親にアピールする姿がいじらしくてたまりませぬ。その姿はツバメの水兵さんそのもの（正しくはかもめの水兵さんですよ）、凛々しくおつけして親たちを待っています。

そうこうするうちに、一番年上の雛が巣の中で翼をバタバタ動かし始めました。そろそろ一斉に巣立ちの時が来るのか楽しみに見ていました。ところが7月のある日、一番上の雛だけが巣立ちましたが、高く舞い上がることができず、クリニックの開き窓に止まったまま、巣の中にいる兄弟と同じように、窓の上で鳴いて、餌を要求していました。親ツバメはフライングした一番上の雛に対して、「地面に落ちるな、落ちるな」といわんがごとく励ましている声が診察室に聞こえてきました。

その翌日、残りの4羽が一斉に巣立ちました。巣立っても餌をとる練習や地上高く飛ぶ技術を何日間も両親に教わって練習しなければなりません。当分は親から雛ツバメ一羽一羽に餌が口移しされます。夕方になると5羽は仲良く、クリニックの軒下の配水管に一列に並んで、しかもびっしりとくっ付き合いつながら、あたたかみ乾布摩擦しているかのように暖め合って梅雨の寒さをしのいでいる姿もいじらしくった。親は5羽を扶むように両側の換気口の蓋の上に留まり見守って、幾夜も過ごしていました。昼間はうちの駐車場の上空を、日に日に高く舞い上がり、飛行訓練も徐々に上手になり、ツバメらしい旋回飛行を覚え、休みの日に二階のベランダでツバメ親子の飛行訓練を見せてもらおうと、雛たちは自慢げに私の近くぎりぎりまで接近して、急旋回するようになり、楽しませてくれました。さらに旋回飛行が上手になると、駐車場の上空から助走を付けて、大瀬木の森の木々の天辺よりもさらに高い上空を飛んで見せてくれました。そこから羽根をばたつかせることなく、重力を利用して、なめらかに上空を波のように、遊覧飛行していました。まるで、フィギュアスケートの本番前に練習する浅田真央や羽生結弦のような「翼の舞」を演じているかのように見え

ました。そんなある日のこと、1羽の雛（5番目？）が兄妹の中に見かけなくなりました。その後、父親のツバメがいつもの寝床に戻らなくなりました。雄のツバメは雌のツバメよりも尾羽が長いので、素人の私にも性別くらいはわかります。いつのまにか、母親ツバメ（シングルマザー）と4羽の子ツバメに家族構成が変わりました。父親と5番目はどうしたのでしょうか。5番目は一番飛ぶのが下手だったからカラスや猫に襲われたかもしれませぬ。父親はどうしたのでしょうか。あれほど仲むつまじいおしどり夫婦であったのに。しかし、ツバメの離婚率について知っていますか。人類では、ロシアとアメリカは離婚率が上位で、約40%、日本は25%（北海道は全国一離婚が多く、30%）のようですが、ツバメ社会は何と約68%と云われています。うちの父親ツバメは母ツバメに追い出されたのでしょうか、それとも他の雌ツバメに現（うつ）を抜かれたのでしょうか、わかりませぬ。5番目がいなくなった日には確かにいたので、カラスや猫と戦って死んだわけではないようです。統計的にはツバメは人間よりも浮気性だとか。確かに、人間社会で黄色いツバメ（＝若い燕）というと年上の女の愛人である若い男という意味です。中村雅俊のヒット曲『心の色』に「黄色いツバメのようだね」というフレーズがでてきますが、何だかわかったような気がしますね。ところで、若い燕に似た言葉の『ヒモ男』の語源は、独り身に見える女性をたぐっていくと、最終的には夫や情夫がいる、といったところから来ているようです（そんなことはどうでも良いが）。そして今は4羽の子ツバメは夜になると決まって寝ていた配水管を離れていなくなり、今は未亡人の母ツバメ一羽だけが寂しく排気口の上止まって寝ています。この続きはまた来月号に。

それでは紙面もようやく、 まるやまファミリークリニック院長 終わりになりました。ご機嫌よう、さようなら。  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

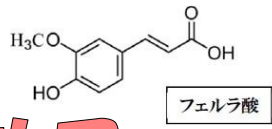
フェルラ酸



漢方薬の当帰(とうき)や米ぬかなどに含まれているフェルラ酸はポリフェノールの一種で、植物の細胞壁などに含まれる成分です。強い抗酸化作用を持つため酸化防止のために菓子やデザートに使用されます。フェルラ酸には脳機能改善効果や高血圧改善などの効果があり、最近では軽度のアルツハイマー病の症状改善についても注目されています。

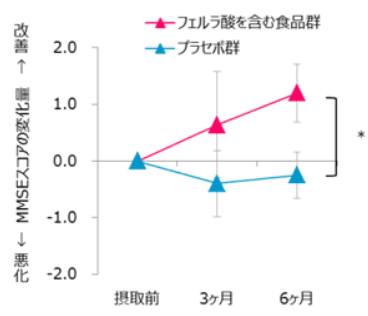
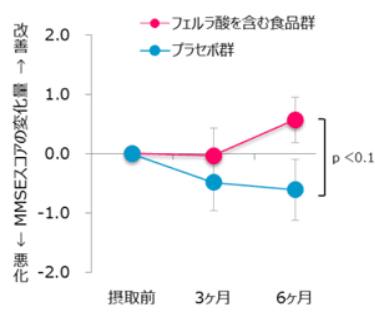
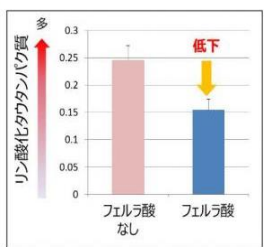
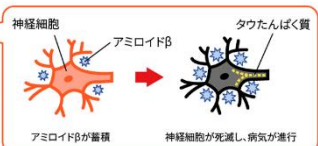
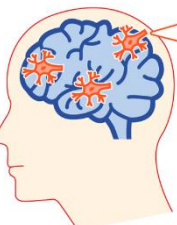


フェルラ酸の認知症予防効果



●脳を萎縮させる原因にはたらきかけるフェルラ酸

フェルラ酸には高い抗酸化作用があり、酸化ストレスからからだを守るはたらきをしています。実はこの酸化ストレスはアルツハイマー型認知症にも深く関わっており、酸化ストレスが脳内のゴミともよばれるアミロイドβやリン酸化タウタンパク質の蓄積を増加させることが実験で確かめられています。高い抗酸化作用を持つフェルラ酸には、その蓄積を防ぎ、アルツハイマー型認知症の予防や進行を遅らせる効果があるのです。



●特に、65歳以上75歳未満の前期高齢者で効果が顕著に

摂取6カ月後の認知機能検査の結果、摂取前に比べて認知機能の低下指標となる点数がマイナス0.62点と摂取前より低下したのに対し、フェルラ酸を含む食品を摂ったグループは0.57点上昇しました(図1)。

特に、65歳以上75歳未満の前期高齢者を対象にした検査では、点数が摂取前よりマイナス0.33点低下したのに対し、フェルラ酸を含む食品を摂ったグループは1.20点上昇し、両グループ間でより明確な差が出ました(図2)。

これにより、フェルラ酸を含む食品を摂取すると認知機能の低下が緩和できることが分かりました。

フェルラ酸とその効果

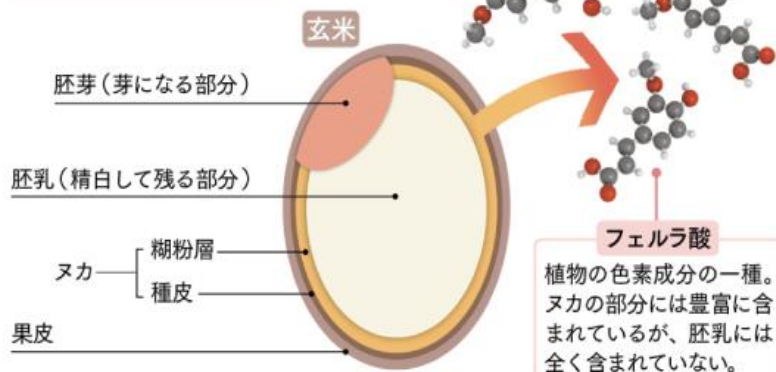
認知症の予防効果

優れた抗酸化作用

美肌効果

高血圧の予防
脳機能の改善

玄米の構造とフェルラ酸



●特に、65歳以上75歳未満の前期高齢者で効果が顕著に

一般にイネ科の植物はフェルラ酸の含有量が高く、米や小麦、大麦などの穀類はフェルラ酸を多く摂れる食品です。植物の細胞壁などに含まれる成分のため、精製されていないもののほうが含有量が高いです。選ぶなら白米よりも玄米がおすすめ。大麦は白米よりもフェルラ酸を多く含んでいるので、いつものごはんを麦ごはんにすれば、フェルラ酸の摂取量もアップします。

当院の設備紹介



筋電計
ニューロパック

どこでも使える手のひらサイズの筋電計

筋の収縮状態を量的および時間的に解析することで、運動単位の活動状況を知ることができます。また筋電図表示や筋電図の音、電気刺激機能を用いて確実な測定をサポートします。日常の臨床現場で行われている徒手筋力検査や筋力測定機器を使用した最大筋力の評価に加え、より詳細な筋機能解析を行うことができます。