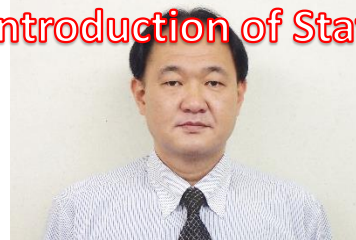




健康便り

Introduction of Staff

スタッフ紹介



管理事務 伊藤 哲哉

管理事務の伊藤と申します。主に病院情報システム全般の管理等を行っていますが、現場の業務を支える様々な仕事をしています。時折、身体測定など現場のサポートを行っています。その時は、お気軽にお声をかけてください。

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

秋 秋雨の候、日増しに寒いこの頃でございますが、貴社におかれましては、ますますご隆盛のこととお喜び申し上げます。猛暑だった立秋から極端に肌寒くなりました。9月が終わるのに、台風が一度も日本に上陸しないのは良いけれど、まだ10月末までは安心できませんね。

本日、9月27日曜日は秋場所の千秋楽でした。関脇の正代が見事幕内優勝を成し遂げました。熊本県出身力士で初めて優勝したとか、これから緊急理事会が開かれ、明日にも大関昇進が決定したようで、これで貴景勝、朝乃山、について3人目の日本人大関が誕生しました。この三人から横綱が生まれることを願います。それにしても、何度も書きますが御嶽海の成績は散々たる結果で、評判が非常に悪いですね。それは稽古に対する姿勢ですが、いろいろと報道されている話では、御嶽海が日ごろまじめに稽古をやっているとは聞きません。もちろん、稽古をしない力士に強い力士はいないと思いますが、学生時代に猛稽古したり、周りに見えないところでやったりしているのかも知れない。

ただ、8月末の横綱審議委員会の稽古総見で御嶽海は横綱や大関に全く歯が立たず、1勝13敗に終わり、八角理事長（元横綱北勝海）や横綱鶴竜から覇気が伝わってこないと言われたそうです。稽古場でめいっぱい力を出すのは相手に手の内を見せるだけかもしれないので、稽古は適度にやって自分の相撲の確認をすればいいとでも云いたいのでしょうか。ただ、出世する力士は必死に稽古を重ねてもっともっと力をつけて、とことんまで強くなりたいという一心で努力するはず。学生横綱などのタイトルを取って角界入りした御嶽海がどう考えているかは知りませんが、学生相撲は短期間で結果を残さなくては行けないから、大けがをしたら学生生活を棒に振るし、稽古のとらえ方の違いがあるのかもしれない。ただあの引き相撲は見ていて腹が立ってきますね。私が通っているジムでも御嶽海の相撲に辟易したという声が多く聞こえてきました。あれは大関になる器ではないと、ただ長野県出身力士だから注目しているけれど、努力しないで、関脇に8勝7敗でしがみついて、場所ごとに上がったり下がったりするエレベーター三役と云われそうです。

さて、9月後半になり、4連休がありました。新型コロナウイルス感染症の第二波は漸く減少傾向になってきていますが、これから冬にかけて、インフルエンザの到来とともに、感染症が混沌としてきそうな予感がします。またノロウイルスもこの頃から増えてきますから三大感染症を念頭に診療しなくてはなりません。新型コロナウイルス感染症が日本各地で急速に広がった2、3月は、例年は季節性インフルエンザが流行する時期だった。この二つの感染症に同時に罹患（りかん）することはあるのだろうか。長崎大熱帯医学研究所の森田公一所長（ウイルス学）によると、中国・武漢大学人民病院が2月に公開した調査結果では、武漢の新型コロナウイルス感染者104人のうち数人が、季節性インフルエンザにも同時に感染していたことが報告されているといいます。日本でも「全てを把握しているわけではないが、併発した症例があった」（厚生労働省）といいます。インフルエンザウイルスは、鼻から喉頭までの上気道の細胞への感染が一般的ですが、新型コロナウイルスは上気道に加え、肺の奥の細胞にまで感染して肺炎を発症させる。

森田所長は「全く違う病気なので、短期間に両方のウイルスに暴露した場合、武漢での報告例のように両方を同時期に発症することはあり得る」といいます。心配されるのは単独感染と比べた重症度だが、現時点では症例が少ないため明らかになっていないようです。

どんなことに注意すればいいのか。そもそも新型コロナ感染症とインフルエンザの症状は、発熱やせき、喉の痛み、身体のだるさなどが多く共通する。医療機関を受診した場合、インフルエンザは簡便な検査キットがあるためすぐに判別します。森田所長は「処方された薬を服用して3、4日経過しても快方に向かわない場合は、同時感染の可能性もゼロではない。かかりつけ医に、まず電話で相談するのが望ましい」といいます。予防はどちらも手洗いが基本です。実際に、2020年の全国のインフルエンザ累計患者数（厚労省推計、3月29日時点）は約413万人と前年同期（約1064万人）の約4割に減少。新型コロナ感染予防で手洗いの徹底が浸透したことなども一因とみられています。無症候の感染者の飛沫（ひまつ）拡散を防ぐほかにも、予防の観点から、手すりやつり革などウイルスに汚染された物に触れた手で自身の鼻や口を触って感染するのを防ぐ効果もあります。

現在一般の開業医も医師の裁量で新型コロナウイルスの検査ができるようになりましたが、インフルエンザの検査は5分以内に陽性か陰性か判別しますが、新型コロナウイルスの結果が判明するまで2日要します。当クリニックでも新型コロナウイルスの検査が行えるようになりました。飯田市は未だ新型コロナ感染者は6人、クラスターで2件だけです。10万人都市でこの数は奇病難病ですね。やはり冬期の風邪はまずインフルエンザをしっかり予防すれば皆様はまず安心かと思えます。そのために国はインフルエンザワクチンをできるだけ多くの人が接種して集団免疫を獲得しておけば、感染症対策は十分かと思えます。今年マスク着用や手洗いも相まってインフルエンザの流行も抑えられるかもしれませんね。

ところで原稿を書いているとTVで女優の竹内結子さんが亡くなったというニュースが耳に飛び込んできました。私は実は竹内結子の大のファンであります。2001年1月に「白い影」（テーマソングは竹内まりやの「真夜中のナイチンゲール」という故渡辺淳一原作のドラマがTBSで放映されました。主人公は多発性骨髄腫を患った若き優秀な医師直江庸輔役を演じた中居正広さんと共演で、看護師志村倫子役を演じ、二人は徐々に恋に落ちていきますが、直江先生の死が迫るとしても切ない恋愛ドラマでしたが、そのとき以来竹内結子さんの熱烈なファンでした。なぜ40歳という若さで自らの命を絶てってしまったのでしょうか。「白い影」の最後も直江先生が支笏湖で壮絶な（自殺）を遂げます。竹内結子さんのあの笑顔の奥にきつと辛い何かがあったのでしょうか。今年1月に次男が生まれたばかりでした。この場で彼女のご冥福をお祈りします。

今月号もそろそろ誌面も少なくなりましたので、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!!

※当クリニックで新型コロナウイルスのPCR検査を受けることができます。
 結果は後日報告。会社への証明書が必要な方はお申し出ください。
 ※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。

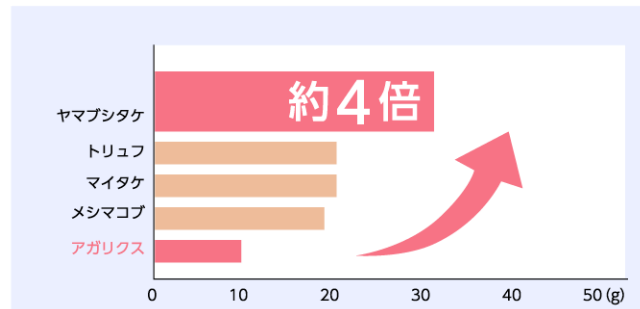
認知症予防効果

ヤマブシタケ

ヤマブシタケは、中国や北米、日本に広く分布する食用きのこの一種で、日本では数少ないサンゴハリタケ科のきのこです。老人のあごひげにも似た真っ白い針がたくさん垂れ下がった、おもしろい形をしたきのこで、大きさは直径5-10cmくらいの球形。中には15cm以上の大きさのものもあります。



キノコに含まれるβ-グルカン含有量の比較(乾燥100gあたり)



ヤマブシタケに含まれる成分

アグリクスを上回る豊富なβ-グルカン

ヤマブシタケは水分を含みやすく味に癖がないことから、中国では約400年も昔から食されており、最近では日本でも注目されています。注目されている理由のひとつにアグリクスを上回る豊富なβ-グルカンが含まれていることです。

記憶力のネットワークに欠かせないヘリセノン

ヘリセノンという、ヤマブシタケにしかないと言われている物質を含んでいることがわかっています。ヤマブシタケ固有の成分であるヘリセノンは動物の学習能力や記憶力のネットワークに欠かせないものです。そのほかにもヤマブシタケには豊富な食物繊維とビタミンB1・B2・B6・B12やカルシウム、アミノ酸、ミネラル類も多数含まれています。

その他ヤマブシタケに含まれる栄養素

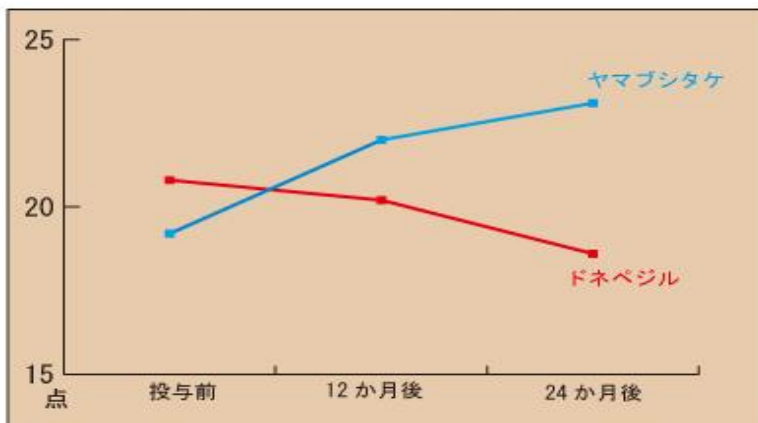


ヤマブシタケの認知症予防効果

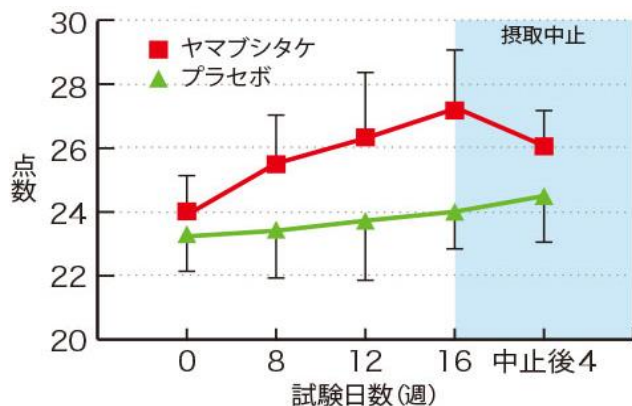
第62回日本東洋医学会において、水嶋クリニック(長野県佐久市)の水嶋丈雄院長とホクトの共同研究「ヤマブシタケの抗認知症効果」が発表されました。

実験の結果、ヤマブシタケの効果は認知症薬ドネペジルと同等であり、またその効果が継続する期間はヤマブシタケの方が長く持続することが分かりました。

MMSE(簡易認知症スケール)測定の結果



HSD-R(長谷川式簡易知能評価スケール)測定の結果



きのこ総合研究所の研究で、軽症の認知症患者さんを対象に、認知症の診断で広く使われている改訂・長谷川式簡易知能評価スケールを使い、認知機能を測定しました。ヤマブシタケを飲んでいただいた患者さんは8週めから点数が上昇しはじめました。さらに、摂取をやめた16週めから点数の低下が見られたのです。

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。日常の臨床場面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。