



# 健康便り

## Introduction of Staff

スタッフ紹介



理学療法士 原田 稔

こんにちは。最近前からやりたいと思っていた水草水槽を始めました。まだ初心者なので簡単に育てられる物を選んで水槽を立ち上げました。ライトに照らされる水草を見ていると癒されるので興味のある方は初めてみてください。



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



**澄**み渡る夜空に瞬く星がいつそう美しい季節となりました。皆様お元気で過ごしてでしょうか。令和2年最後の巻頭言になりました。毎年師走の巻頭言を書く当たり、決まり文句のように1年が経つのが速く感じると認めてきました。同じ言葉しか浮かんでこないのが本音ですが、この令和2年は殊に速かったと思います。我が家にとっては長男が大学に合格し、私が還暦を迎え、めでたい一年でしたが、新型コロナウイルスの大流行によって、入学式は取り止め、8月の横浜での家族旅行も中止になるなど、新型コロナで振り回された一年だったので、この一年の記憶がパンデミック一色に染まり、この一年何をしていたのか、爽りのない令和2年だった気がします。皆さんの令和2年は如何でしたか。当クリニックに関して言えば、3月26日に飯田市で第一号の新型コロナウイルス患者がたまたまうちを受診してくれたために、あたかも飲食店で発生した食中毒のように、うちから新型コロナウイルスが発生したかのような伝えられ方でSNS上に広まり、一躍時のクリニックとして有名になりました。3月29日から2週間自主的な自粛をしましたので、経営的にも大きな打撃になりました。またそれ以来、かかりつけとして来院されていた患者さんの3割が受診されなくなり、徐々に回復してきたとはいえ、まだ1割強の患者さんが戻ってきてくれない状態が続いています。

SNS上、飯田市第一号の新型ウイルス感染患者への誹謗中傷は相当なもので、いかに飯田市というところが世間の狭い地域かをさらけ出したと云えます。また第一号が飯田市内で立ち寄った飲食店や遊戯店のデマもSNSで流され経営に痛手を負ったお店も数多くありました。朝日新聞朝刊の一面に飯田市の新型コロナウイルス騒動（SNSでの誹謗中傷）が掲載されるほど、飯田市民の世間体の酷さが浮き彫りにされたことは記憶に新しい。本日、11月29日、長野県は、新たに10代から60代の男女9人が新型コロナウイルスに感染したと発表し、感染者は累計で703人になりました。これまで飯田市の新型コロナウイルス感染はたった3件ですが、北信・東信から中信、南信へと徐々に南下していますので、また飯田市で型コロナが発生する日も近いのではないかと考えられます。しかし、もうそろそろ飯田市民も新型コロナウイルス感染症に対する正しいリテラシーも持ち合わせなければなりません。希少な感染症ではないのですから、たまたま飯田市ではこれまで発生が少なかったというだけです。新たに患者さんが発生したからといって、必要以上に驚く必要も、怯える必要もありません。まして非難、誹謗中傷なんてする必要もないのです。

うちで新型コロナウイルス第一号を診断したときと違うのは、今は新型コロナウイルスを自分のクリニックで、インフルエンザと同様に診断することが可能になったことです。30分ほどで陽性が陰性を診断することができます。症状があれば勿論保険を適用します。この点、疑わしいけど陽性が陰性かを見分けられないもどかささほもうありません。私は、飯田市第一号を診断した時から、自身をコロナハンターと呼び、クリニックに飯田市で一番に発熱・感染外来を行う新型コロナドームを建てました。しかし、新型コロナウイルスのお蔭で、今年はインフルエンザを始め風邪が全くといって少なくなりました。皆さん、「風が吹くと桶屋が儲かる」という諺をご存じでしょうか。意外なところに影響がでること、また、あてにならない期待をすることのたとえです。風が吹くと土ぼりがたまって目に入り盲人が増える。盲人は三味線で生計を立てようとするから、三味線の胴を張る猫の皮の需要が増える。猫が減るとねずみが増え、ねずみが桶をかじるから桶屋がもうかって喜ぶということです。この諺をもじって医療界では「風邪が流行ると医者儲かる」、

これはダイレクトすぎて意外なことではないですね。このため、今の季節なら風邪の患者さんが多くて、診療が混み合うはずなのに、今年は風邪患者さんが少なく、暇な毎日を送って、いつのも師走はどこへやら。しかし、全国では、新型コロナウイルス感染が急上昇し、大都市圏では医療の逼迫状態が始まって、医療崩壊になりかけています。新型コロナウイルスとインフルエンザのツイン感染と恐れられていたけれど、そんなことではなく、ここでも新型コロナウイルス一色に社会は翻弄されている状況です。いつまで基本飯田市では、下手な、いや失礼、上手な鉄砲、撃つても撃つてもあたらない、新型コロナウイルスを診断できないなんていう平和な日々が続くのでしょうか。ある意味で陸の孤島と言われる飯田市がこのまま新型コロナウイルスの発生がないという神話が長くことを願っています。問題は、年末年始休業に、都会から飯田市への帰省によって、新型コロナウイルスが持ち運ばれる可能性が高いと思われるので、3密などを守って、不要不急の外出を避け、ソーシャルディスタンスを保つことなどの基本を忘れないようにしなければなりませんね。

ところで、本日11月29日は特別な日に認定されました。市などが独自に行った調査で、人口1万人あたりの焼き肉店の数が全国の市の中で最も多いとして飯田市は「焼き肉のまち」としてPRしてきていました。地元の食肉組合などが11月29日を「飯田焼肉の日」として、一般社団法人「日本記念日協会」に申請したところ、それが認められ、登録証の授与式が開かれました。私が通う徳山焼き肉店は、本当に全国的に有名ならしく、この店に焼く肉を食べに来る目的だけで全国から飯田市に来るようです。飯田市の焼肉屋が多いのは、歴史、食文化（醤油ダレ・羊肉・モツ）の影響が大きいと思います。

巻頭言を認めていますと、今年もまた日本シリーズ（巨人対ソフトバンク）について載せないわけにはいきません。昨年同様巨人は4連敗、昨年と同じ対戦カードですので、8連敗、星野楽天に負けて以来9連敗という歴史的な大敗を喫してしまいました。観ている、巨人の選手が本場に弱々しく見えたということは、ソフトバンクは本当に強いチームだと云うこと、昨年も書きましたが、巨人はもっと選手を厳しく育成しなければ、今のままでは、セ界の中の蛙でしかありません。原監督は選手を育てることを一番に考える必要があるのに他球団のいい選手を金の力で奪っていく、長嶋巨人の頃からですが、原監督も同様欲しい欲しい病が治らないみたいですね。これでは来年も余り期待できないですね。あと、御嶽海は駄目だ、九州場所また負け越して。武隈親方（元大関豪栄道）の解説が面白かったから載せておきます。「御嶽海は普段から稽古をする方ではないので、今更稽古不足は気にならないだろう」ですって（笑い）。稽古嫌いの力士で出世した力士は輪島大土くらいである。初場所は関脇から一つ格下の小結から再スタートですが、なかなか大関にお呼びは掛からないと言えましょ。

今年もあと一ヶ月です。体調を崩さないようにご自愛下さいませ。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!!

※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

# DHA

DHA(ドコサヘキサエン酸)は体内では生成することができない必須脂肪酸の一つです。n-3系の脂肪酸に分類されます。アジやイワシ、サバ、カツオ、サンマ、マグロなど青魚の脂肪に多く含まれるほか、α-リノレン酸を摂取すると体内でEPA(エイコサペンタエン酸)を経て、DHAが合成されます。



## DHAのはたらき

### DHAとは

DHAは脳や神経組織などに多く存在しており、これらの発育・発達や機能維持には必要不可欠な成分です。

### DHAの効果

- アルツハイマー型認知症の予防
- コレステロール値を下げる
- 脳の活性化
- アレルギーの改善

DHAの効果の中で、特に注目したいのは「脳の活性化」です。脳には有害な物質が入り込まないように「血液脳関門」という言わば、関所みたいなものがあります。DHAはこの「血液脳関門」を通過できる唯一の脂肪酸で、脳機能の活性化に役立つのです。

## DHAの摂り方

### DHAを多く含む食品

DHAを多く含む食品 (可食部・100gあたり)  
※生のみ(内臓を除く)

まぐろ(脂身)	3,200 mg
さば	2,300 mg
さんま	1,700 mg
ぶり	1,700 mg
はまち(養殖)	1,700 mg



### おすすめの調理方法

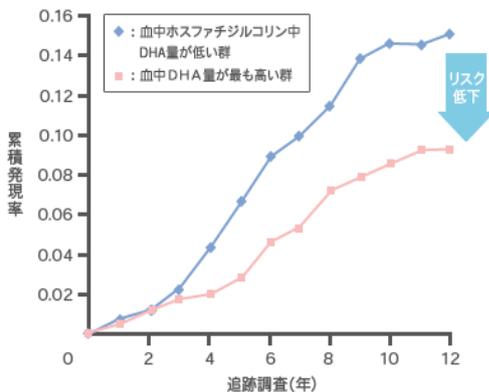


DHAは未調理の状態を食べるのが好ましいので特にお刺身がおすすめです。

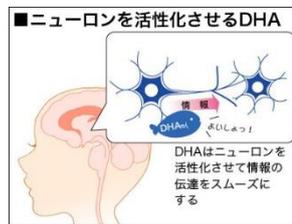
DHAは熱に弱く、焼き魚、煮魚、揚げ物など加熱調理をしてしまうと、20~50%もの栄養分が溶け出してしまうので、効率の良い摂取ができないのです。

## 認知症の予防効果

■ 血中DHA量と認知症発症リスクの関係



調査を行った結果、血漿中のDHA濃度が高い人は認知症の発生率が低かったという報告があります。



## 当院の設備紹介



インフルエンザ診断用医療機器

### 選択できる2つのモードで診療現場をサポート

主なインフルエンザ検査は、検査キットに出現するラインの有無を目視で判定しています。しかしラインの発色が薄い等、判定が困難な場合があります。「クイックナビリーダー」は目視判定が困難なほどの薄い発色であっても、機械が自動でラインを読み取り、自動で判定してくれます。また、最短5秒で判定できるモードと、最短1分で判定できるモードの2つから選択でき、診療現場をサポートします。