



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。

Introduction of Staff

スタッフ紹介



臨床検査技師 羽場 澄江

昨年春より、ミトト、ケブ、ロツク、ニラ、わけぎ、おひら草などを少しですが作り始めてみました。母にはとても及びませんし失敗もありますが、まああの出来でした。味も割と良く結構楽しめました。今までと違った日常の中でちょっとした癒しとなりました。これからも頑張りたいと思います。

院長の巻頭言

新 春とは名ばかりの厳しい寒さが続きますが、つつがなくお過ごしでしょうか。改めまして、謹賀新年！。昨年は、コロナ禍にあっても、沢山のご支援、ご厚情に深謝申し上げます。めでたく正月を迎えられた方も、昨年不幸があり、慎ましく年を越した方もいらっしゃると思いますが、どのような状況であれ誰もが同時に新しい年を迎えられたことは間違えありません。

昨年は2月後半から新型コロナウイルス感染症が日本に上陸し、徐々に蔓延し、第1波、第2波、第3波と続き、現在第3波の真っ只中にいます。年末には東京都の感染者は一日で1400人を超え、第3波の終わりが見えない状況にあります。昨年の今頃は東京オリンピックを目前に控え、日本全国聖火リレーで盛り上がりを見せていたのも束の間、新型コロナに事態は一変しました。オリンピックが今年に持ち越されたとはいえず、本当に今年開催されるのでしょうか。現在のコロナ禍の状況では、世界各国から選手が日本に来るとは思えません。願わくは、2月後半から始まる新型コロナワクチンが日本国民全員に義務化された形で接種した結果、集団免疫化できればコロナ禍は収束するだろうと思います。

しかし、新型コロナウイルスのワクチンをめぐり、世界保健機関(WHO)で予防接種部門を統括するオブライエン氏は12月7日の記者会見で、接種の義務化は「進むべき方向ではない」と語り、否定的な見方をしました。オブライエン氏は、圧倒的多数の人は接種を熱望していると指摘した上で、「義務化はせずに、接種を奨励・促進する方がはるかによい」と語りました。その上で、特定の医療現場など、接種が強く推奨される状況もありうると付け加えています。会見に同席した緊急対応責任者のマイク・ライアン氏も「人々に接種をってもらう手段としての義務化は避けたいと、公衆衛生に関わる誰もが思っている。ワクチンの有効性を示すデータや利益を示した上で、自ら決断してもらった方がいい」と述べています。

このような新型コロナワクチンを現在のインフルエンザワクチンと同様に任意化している理由の一つに、このワクチンの安全性が確立しているとは言いきれない点にあり、基礎疾患を持っている人や医療従事者は感染しやすさ、感染したら生命の危険が高いなどを勘案してうつべきかどうかを自らが決断して希望者に限って接種しないというものである。

ということは、オリンピック期間は新型コロナウイルスに十分罹る危険性があるというウィズコロナの状況下で東京オリンピック開催と云うこととなります。当然会場に入るための条件が厳しくなるし、会場はソーシャルディスタンスを考慮して入場者数も絞られるでしょう。選手も勿論新型コロナウイルス陰性者を条件に出場できるのであって、日本で大会直前に罹ってしまう選手も出現する可能性だけである。そこまでしても東京オリンピック開催を実現させる目論見は何？。昨年までの5年間に日本はどれだけの費用をオリンピックに掛けてきたかであるという理由が一番強いし、日本が開催を拒否すれば、国際オリンピック委員会IOCに損害分を賠償する義務を生じてしまいます。だからIOCは自ら東京オリンピックを取り下げるなんて云うことを云わなかった。もし云ったらその損害費用は莫大なこととなります。日本国民は最近に迫ったオリンピックに対して昨年ほどの熱い思い入れを維持して迎えられるれば嬉しいことですが、今の経済の状況ではオリンピックを楽しめる国民は何割いるであろうか。そんな中うちひがれた国民を少しでも励ます大会になればと期待しているところでもあります。

さて、私事になりますが、この年末年始休暇はたった5日という短い休暇ではありますが、この休みを楽しめたかということ、生まれて初めて寂しい正月を家族7人で迎えました。例年なら私の父と母の9人で過ごす年末年始休暇でしたが、90歳になる父が昨年暮れ胸痛で倒れて市立病院に入院しました。熱がなかったので入院するまでわからなかったのですが、左胸部全体の膿胸に罹り、胸部に穴を空けて貯まった膿をドレナージ(排膿)しています。加齢の影響もあって、心臓や腎臓が元々弱く、免疫力も低下しているため、市立病院の先生には可能な限りの救命治療を行っていただいています。12月30日が峠と思っていたのですが、何とかその峠は越しているものの、自宅に戻れるかは非常に難しい状況にあります。飯田保健所管内でいきなり12人新型コロナウイルスが発生したこともあり、父の見舞いにも制限が掛かり、状況が悪化しない限りは顔を見れない、励ますこともできないという有り様です。なんとも憤まんやるかたない、もどかしい気持ちで正月を過ごしました。どんな人も今病気になる入院したら危篤か死に目にしか面会できないというコロナ禍医療状況を知っていますか？。しかし市立病院の主治医のお計らいで、何とか下肢の不自由な母も12月29日に面会させて貰い、そのとき父もまだ意識があり、聞き取れない容体でしたが、はっきり口や目を動かして応答してくれました。これが62年連れ添った母との最後の会話になるかもしれないと思いましたが、穏やかそうな顔を見られて、暖かい手を握りあえて、本当に良かった。市立病院の主治医の先生には家族に懇切丁寧な説明をしていただき、同じ医師でありながら真摯かつ慈悲深い診療態度に心から敬服する次第であります。親父の命をいい医師に預けることができたと感じています。

1月2日現在も市立病院から急変の知らせが病院から来るかもしれないと不安を抱えながら過ごす正月三日でありました。自分自身も、一人息子であり、2親等内での不幸を経験したことは未だかつてないので、毎日ハラハラドキドキして暮らしているところでもあります。ただ自分を含めて誰もがいつかは死を迎えます。苦しみながら死ぬことも死なせることも望みませんが、死=不幸なこととは思いたくありません。90歳までよく生き抜いたことに対する尊厳と死=死後の世界への旅立ちと思え、できるだけ晴れやかな気持ちで後世へ送り出してあげようとして自分に言い聞かせています。でもいつも近くに居た肉親の父が居なくなったら、きっと寂しくなるだろうなあ。喪失(父親の死)体験を受け入れ、立ち直っていく心理的な過程を「悲哀の仕事」とか「悲嘆の作業」と云います。耐え難い悲しみに襲われるとき、ただその悲しみに暮れることは誰にもあるけれど、これは、決して否定的なことではなく、むしろ必要不可欠だと云われています。立ち直るためには、「悲しむ」ことから逃げず、しっかりと「喪の仕事を終える」ことが大切。しかしそれは、決して、たやすいことではありません。自分はそれを覚悟しております。

それでは今月も紙面が限界に近づいてきました。それでは令和3年、コロナ禍であっても皆様、力を合わせて、コロナに負けないように生き抜きましょう。皆さん、ごきげんよう、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。結果は後日報告書への説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。



生活習慣病予防

有酸素運動

長年生活習慣病の予防として取り上げられている有酸素運動ですが内容・方法を間違えると効果がないばかりか逆効果になってしまう可能性もあります。有酸素運動の目的・効果。より効果的な運動方法『インターバル速歩』についてお伝えいたします。



有酸素運動の種類

有酸素運動には様々な種類があります。ウォーキング・ジョギング・エアロバイク・エアロビクスダンスなど個人の体力・目的に合わせて選択することができます。中でも水泳や水中運動は膝・腰に負担をかけずに陸上で行う運動よりも高い負荷をかけることができる運動です。縄を使わずに跳が「エア縄跳び」。椅子に座ってエアロビをおこなう「チェアロビクス」など老若男女問わず実施できます。



有酸素運動の目的

有酸素運動では、体脂肪の燃焼に加え、呼吸循環器系の機能の向上が期待できます。長時間運動を続けるためには大量の酸素が必要となりますが、酸素を体内に運ぶためには心臓と肺の働きが重要になります。心拍数は上限が決まっているため、より多くの酸素を血流にのせて送り出すためには心拍出量を多くする必要があります。心拍出量の増大のためには、心筋(心臓のまわりの筋)の筋力向上が必要となり、それは有酸素運動で高めることができます。有酸素運動を行う目的は、体脂肪の燃焼の他にも持久力向上を主に行われます。

有酸素運動の効果

体脂肪の中でも、内臓脂肪は健康に様々な悪影響を及ぼします。内臓脂肪自体からアディポサイトカインという炎症物質が分泌され、アディポサイトカインの働きにより、高血糖、脂質異常、高血圧、動脈硬化などが発症、進行します。有酸素運動は体脂肪をエネルギー源として使い燃焼させるため、内臓脂肪も同様に減少させることができます。内臓脂肪量が減少することでアディポサイトカインの分泌も減少するため、高血糖、脂質異常、高血圧、動脈硬化の予防・改善につながります。有酸素運動には、様々な生活習慣病の原因を予防・改善する効果があります。



インターバル速歩

『ゆっくり歩き』と『速歩き』を交互に



インターバル速歩ではペースとフォームが肝心となります。ゆっくり歩きではフォームと呼吸を意識。早歩きでは一気にペースをあげることを意識します。腕を振るときは肩の力を抜いて手のひらは軽く握ります。

運動効果は絶大!

歩数よりも歩く速さに着目したインターバル速歩は筋量の維持・体力の向上に絶大な効果があります。フォームよりも歩行速度をあげることを考えましょう!

「なにもしない」「1日1万歩」「インターバル速歩」筋力・体力のアップ率



中高年の男性40名、女性185名(平均年齢44歳)を3グループに分けて、週4回のインターバル速歩を5ヶ月以上続けた結果。Nemoto K et al. Mayo Clinic Proceedings. 282: 803-811, 2007を基に、簡易表を作成。

すべてにおいてインターバル速歩の圧勝!

当院の設備紹介



Mini Box+

正確に排気量を測定する卓上型装置

ガスや大きなボディボックスを使用することなく肺容量測定や肺活量、肺拡散能力測定を可能にした業界初の卓上型呼吸機能検査装置です。従来のような大掛かりな検査機器を必要とせず、患者さんへの負担も軽減されております。検査の方法も至ってシンプルで15分程度で検査は終了します。より正確で迅速な検査で診療をサポートします。