



健康便り

Introduction of Staff

医療事務
鈴木 香那



スタッフ紹介

昨年5月、母に乳がんが見つかりました。半年間の抗ガン治療の末、癌は消失、今は再発予防の治療しております。早期発見で手術には至らなかったため幸いでした。コロナ過のなかよく頑張った母に何か贈り物をしてあげたいと思います。

お知らせ

春の訪れを感じて…

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



お花見のニュースに心浮き立つ今日この頃、皆様にはお健やかに過ごしのこととお喜び申し上げます。最近桜の便りのニュースが耳に触れます。飯田の桜もそろそろ満開のようですが、相変わらずこの時期は春雨と春風が気になります。何故日本人はこうも桜の花にこだわりを持って惹かれるのでしょうか。長い冬を越えたあと、春の訪れを知らせてくれるかのような、絶妙のタイミングで咲くのが桜、葉っぱ一枚もなく、すべての枝から花が咲くのが桜、咲いている時期が非常に短く、はかないのが桜、薄桃色した淡い色が控えて、それが魅力なのが桜、見ておかないともう見られなくなってしまうのが桜。いろいろな理由で、桜の花は多くの人に愛されているのだと思います。

昨年の今頃は、新型コロナウイルスの飯田市第一号が当クリニックで診断され、保健所から感染防止のため2週間の自主的休業を言い渡され、自粛していました。あれからもう一年かぁ。そんな訳で去年は桜の便りは新型コロナウイルスにも消されて、桜の花見など上の空でした。市内中に新型コロナウイルスの話題で持ちきり、2週間も自宅に引きこもって外出しませんでしたから。何も悪いことをしたわけでもないのに、今考えれば接触感染なんてほとんど影響がないじゃない。感染する機会のほとんどは、三密、会合、会食、会話ですよ。つまり人同士の親密なつながりが感染の機会になるんですよ。だから患者さんがクリニックに入ってきたくらいでは感染することはないのです。あれから一年経過して新型コロナウイルスについてだいぶ色々なことがわかってきました。そうこうするうちに第4波が襲ってきています。長野県もまた増えてきています、あーくわばらくわばら。

2週間前に、健和会病院で、私とうちの看護師4人は今話題の新型コロナウイルスワクチン（ファイザー社のコミナティ筋注）の接種を受けてきました。積極的に新型コロナウイルス感染を診療するクリニックですのでかなり早く接種が回ってきました。皆さん、このワクチンについて相当関心があるようですので、その一部始終について報告致します。3月21日、午前10時時間厳守でしたので、30分前に到着し、受付前で座って待っていました。問診票を完璧にして行ったつもりでしたが、同意年月日（当日）の記入が漏れていて、そこで記入したのはいいのですが、緊張していたのか10月21日と記入してしまい、受付の女性に間違いを指摘され、大恥をかいてしまいました。大呆けして、何て言い訳したらいいのか、とても恥ずかしい思いをしました。それだけ緊張していたのかなあ。受付がすむと2階にエレベーターで上り、健和会の高齢（？失礼）医師のチェックを受け、接種許可のサインをもらって、次は接種するブースへ促され、一枚紙切れが渡され、見ると、局所の痛みと倦怠感（だるさ）は90%以上、発熱は50%以上と記載されていて、その程度の副作用があるのは当然というような雰囲気確認を促され、左肩（三角筋）にブスッと刺されました。筋肉注射そのものは、そんなもんかといった感じで別段取り立てて痛いというほどのものではありません。接種後、控え室に移動し、既往歴にアレルギーが少しでもある人は30分経過観察、ない人は20分経過観察。待っている間に3週間後の2回目の接種のクーポン券を渡されました。控え室を退場し速やかに病院を後にしました。接種会場に入場して退場するまで抜かりがなくスムーズで、他院の集団接種を勉強できてよかったと思います。実は、問題はその後なんです。接種されたその夜、接種された左腕が重だるくなり、睡眠中左腕が疼いて目が3度も覚めてしまうほどの五十肩のような痛みが出現し、3日間左腕が上がりませんでした。TVニュースで先行接種した国立長野病院の医師たちは全く痛くないと笑顔でインタビュー

に答えていましたが、あれは嘘です。接種時の痛みは大したことありませんが、接種後のあの重だるい痛みは結構苦痛ですから皆さんも覚悟しておいた方が良からう。

さて、TVニュースや新聞で報じられていますが、実際のところ新型コロナウイルスワクチンの副反応はどのようなのでしょうか。医療従事者の先行接種は3月25日までに延べ77万5122人が受けられ、このうち3万7450人が2回目を受けています。3月24日までに医療機関から報告があったアナフィラキシー疑い事例は計237人です。うち、21日までに報告のあった181人を国際的な基準で分析したところ、47人が該当し、女性は44人、男性が3人でした。主な症状はせきや発疹などの症状が出たのみであり、全員が軽快・回復しているといわれています。アナフィラキシーの症状がなかった20代の女性が接種後に死亡したことも報告された。接種後に亡くなった方は2人。そのうちの一人26歳の女性は3月19日に接種しましたが、アナフィラキシー反応などは認めなかったようです。23日に出勤せず、自宅で死亡が確認された。女性の死因は脳出血とくも膜下出血接種との因果関係は評価不能としている。

さてアナフィラキシーをもう少し詳しく説明すると、I型（急性）アレルギーのなかでも放置すれば死に至る重症なアレルギー反応を指します。新型コロナウイルスワクチンでアナフィラキシー様の反応がでた人はほとんどが女性ですが何故だかわかりますか。日本アレルギー学会の報告では、ポリエチレングリコール（PEG）というワクチン添加物質に原因があるようです。これは化粧品品の安定化剤としても使用されており、女性は男性に比べて化粧する機会が多いのですが、過去に化粧品に何らかのアレルギー反応が出たことがある人は注意しなければなりません。またこのワクチン以外にもインフルエンザワクチンでこれまでアナフィラキシー反応がでた原因がまさにこのPEGなのです。卵アレルギーとインフルエンザワクチンとの因果関係は完全に否定的なのです。だから化粧品アレルギーがある方は要注意です。

大相撲春場所は3月28日が千秋楽、小結の御嶽海は逸ノ城を破り勝ち越しを決めたのはいいけれど、またも信濃毎日新聞では元関脇鷲羽山の石田佳員（よしかず）さんに再三酷評されています。初日に大関正代に勝ったものの、他の6人の大関と関脇、小結には全敗。今場所も負け方が悪すぎるようだ。中途半端な立ち会い、中途半端な四つ相撲のような取り口を見せて、自分から力を抜いて、あっけなく土俵を割る。プロとして、見る人に訴えかけるものに欠けると評価されています。期待感や存在感は薄れていき、館内で御嶽海のタオルを掲げる人をほとんど見かけなくなっただけです。何のために力士になる道を選んだのか、改めて自分に問い直して欲しいと。価値を求める作戦に頼るようでは今後進歩しない、自分の型を磨くことに徹して稽古を積まなければ精進は望めません。長野県出身だから御嶽海が嫌でも入ってきますが、毎場所このようなだらしな取り口を見るのは忍びありません。同情する余地もありません。子供の頃佐久出身の大鷲という背の高い力士がいましたが、彼のほうが自分の型を持っていたし、相撲に魅力がありました。

さて紙面も少なくなりました。それでは皆さん、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

腸内フローラ検査始めました！

※当クリニックで腸内フローラ検査を受けることができます。
結果は後日報告。管理栄養士からの詳しい説明もあります。
※受診希望者は受診前に電話にてお問い合わせください。



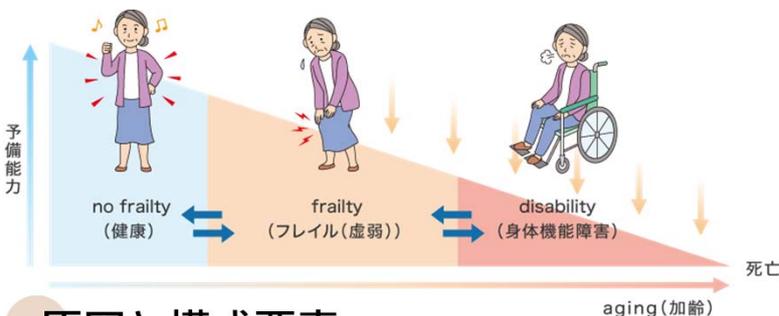
長寿・疾病予防・美容など様々な分野で注目を浴びている腸内フローラ検査ができるようになりました。検査方法は至って簡単。自宅で採便しポストにいれるだけで数日後に結果がでます。興味のある方はスタッフにお声がけください！



フレイルサルコペニア予防

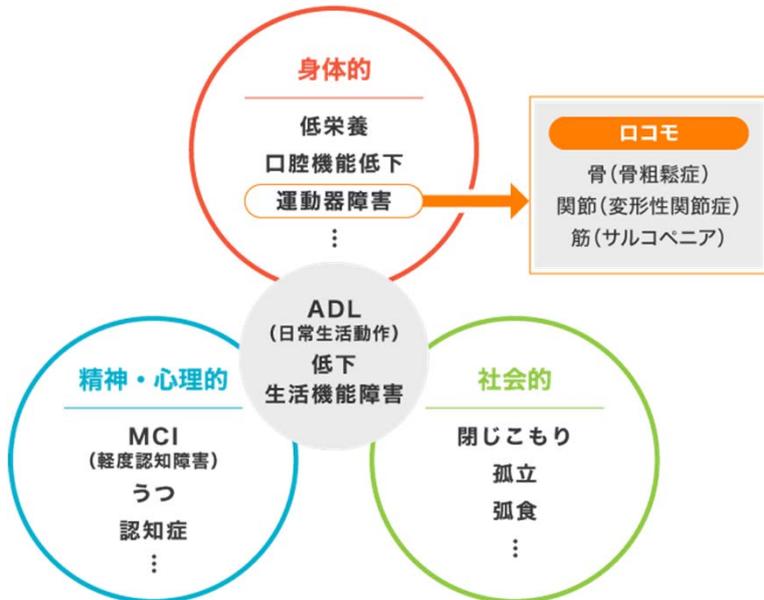
フレイルってなに？

フレイルとはFrailty(虚弱)の日本語訳です。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指しますが、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性があります。今回はそのフレイルと食事の関係について見ていきます！



原因と構成要素

フレイルは、筋力低下などの身体的要素、認知症やうつなど精神的・心理的要素、独居や経済的困窮などの社会的要素で構成されます。フレイルの進行を予防するためには、これらの3つの側面から総合的にみて対応する必要があります。



人生100年時代になりロコモ・フレイル・サルコペニアと様々な言葉が飛び交うようになりました。これらの疾病は正しく予防していけば誰もが改善できるものです。今回は「フレイル」について食事の面から触れてみたいと思います。食事に対する考え方を「ギアチェンジ！」



フレイルと食事の関係

カロリーを摂取に関する世代別の考え方『ギアチェンジ』

年齢別の課題	~50	55	60	65	70	75	80	85	90~(歳)	
目的	生活習慣病予防			フレイル・サルコペニア予防						
栄養の考え方	過栄養、メタボ予防			過栄養、低栄養個別対応			低栄養、フレイル予防			
	エネルギー制限 塩分・脂肪制限			ギアチェンジ			適切なエネルギー 高タンパク・高ビタミンD			

メタボ予防のために様々な制限をしてきた食生活の内容をチェンジさせ適切なエネルギー栄養素をしっかりと摂取し、フレイルに備えていく必要があります。

フレイルを予防するための食事内容

①1日3食バランスの良い食事

主食: **ご飯、パン、麺**などの炭水化物はエネルギー源になります。

主菜: **肉・魚・卵・大豆、大豆製品**はタンパク質を多く含み、筋肉や体を作る材料となります。

副菜: **野菜やきのこ、海藻**は食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含み、体の調子を整えます。



～食事のポイント～

肉・魚・卵などの良質のたんぱく質を積極的に筋肉量・筋力の低下を予防するには特にたんぱく質の摂取が大きく関わります。牛乳・乳製品でカルシウム・ビタミンDを補給。上部な骨への材料や筋肉の合成を促します。

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。