

まるやまファミリー
 クリニック 健康便り

Introduction of Staff

スタッフ紹介



管理栄養士 藤本 敬子

私はアイスが好きで、SNSでアイスの投稿を見たり、コンビニの新作アイスを探すのが最近の楽しみです。甘い誘惑、つい色々手に取りたくなりますが、食べ過ぎない程度に楽しみたいです。皆さんの好きなアイスは何ですか？

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

早くも梅雨も明ける季節となりましたが、本格的な暑さの中で如何にして3密避けるか試行錯誤しながら過ごしております。東京オリンピックまであと1ヶ月足らずになりましたが、開催につきましては開催に対して賛成と反対が半々と錯綜する中、IOC、JOC、日本政府が強引に開催を進める状況を抑えられずにきています。菅総理大臣は安心と安全を強調していますが、安心安全の根拠を示さずに開催を強調されても不安を感じる国民は納得できないと思います。先日東京都の緊急事態宣言は解かれましたが、すぐにリバウンド現象で新型コロナウイルス感染者は増加しているではありませんか。大会組織委員会などは会場の収容定員の50%以内で1万人を上限とすることを原則に観客を入れて開催することを決めました。さらに、新型コロナウイルスの感染対策にあたる専門家の有志が先週、無観客での開催が望ましいなどと提言したことを踏まえて議論された結果、東京オリンピックは会場の収容定員の50%以内で1万人を上限とすることを原則に観客を入れて開催することを決めました。一方で、現在のまん延防止等重点措置の期限を超えて7月12日以降、緊急事態宣言や重点措置が出された場合は無観客も含めて対応するとしています。オリンピックが会される東京では大会開催に伴う活動人数は、およそ34万人に上るとしています。国立感染症研究所のシミュレーションでは、緊急事態宣言解除後人流が15%増、五輪で人流が追加10%増の場合、7月末頃に2,000人まで増加するが、五輪による人流増が無い場合は8月半ばで1,700人程度としています。五輪開催によって人流増加に伴う人災は当然予測されているわけで、分科会で開催中止を強調する尾見会長のいう通り、今回の五輪は開催するにしても無観客で行うべきではないかと思えます。コロナ禍人災は必至であり、ニュアンスは違いますが、いわゆる怖い物見たさで済まされるようなものではありません。五輪後に感染爆発が生じたら日本政府はどう後始末を潰つめるのでしょうか。秋（10月）の衆議院議員の解散総選挙では済まされませんが、五輪が開催されるなら私は当然家でTVをみて日本選手を応援します。五輪によって東京だけではなく日本全国を再び感染のつぼみと化すことは絶対避けたいものです。宮内庁の西村長官は、天皇は「開催が感染拡大につながるか、ご懸念されていると拝察している」と述べられました。天皇陛下ご自身が名誉総裁を務められるお立場であればその懸念が幾ばくかは測りし得ません。感染事情が悪化するのを恐れないで強引に開催に進めるIOC、JOC、日本政府はどう責任をとるのでしょうか。

椎穿刺を行い脳脊髄液のアミロイドやタウ蛋白をしらべる検査を行うか、の二つに限られます。残念なことに数億円するアミロイドPETは長野県には3台しかなく、しかも飯田市にはありません。それに対して髄液検査は安価で簡便ですが、この検査を上手に行える医師は多く居ません。ところが私は骨髄穿刺を何百例と行ってきた経験がやっと目の目を見る時代がやってきたと内心喜んでおります。勿論、多くの認知症予備軍の患者が認知症にならないようにするのが使命としてこのアデュカヌマブを使用したいと考えています。早く日本でも薬事承認が許可されることを祈っています。

さて、話題は例のあの「ドン・ファン事件」。ドン・ファン、なんと滑稽な響きです。元タドン・ファンは17世紀スペインの伝説上人物。ティルソ・デ・モリーナの戯曲「セビリアの色事師と石の客」が原型で、好色放蕩な美男として多くの文学作品に描写されています。なお、「ドン」はスペイン語圏における男性の尊称。この好色放蕩の伝説上の人物が転じて漁色家（次々に女を追い求めて情事にふける人）の代名詞になった。わかりやすく言えば、プレイボーイ、女たらし。「美女4000人を抱いた」と公言するなど、その大胆な生きざまから「紀州のドン・ファン」と呼ばれた和歌山県の資産家、野崎幸助さんが2018年5月24日、急性覚醒剤中毒で死亡した事件。もう3年も前のことか。事件は発生から3年を迎える前に急展開を迎えました。2018年5月に和歌山県田辺市の自宅で急性の覚醒剤中毒で死亡した野崎幸助氏（享年77）について、44歳年下の妻であった須藤早貴容疑者（25歳）が殺人容疑で逮捕された。密室での毒殺事件。出入りしている人間は限られていました。県警は明らかにしていませんが、当日の死亡直前の飲食物については確認しており、その中に致死量の覚醒剤を盛り込んだことは確か。そのため、自宅にいた、早貴容疑者と、家政婦の女性二人に県警は注目していたようです。3周忌の命日を迎える前に、今年4月、殺人容疑で元妻の須藤早貴容疑者が逮捕されました。捜査関係者によると、スマホの解析で事件前に「殺害」「覚醒剤」などと検索していたことが判明し、覚醒剤の密売人と接触していたことも明らかになり、殺人と覚醒剤取締法違反の罪で起訴された。この事件は、金をちらつかせ気に入った美女なら誰でも抱いた喜寿のプレイボーイが44歳下の女性と結婚し、間もなく殺害され、誰が見ても相統目的という蓋然性がある事件ではありませんが、容疑者はまだ自白していません。それなのに逮捕に至った現代の捜査技術が「デジタル証拠」です。警察ではデジタルフォレンジック（DF）と呼ばれる電子鑑識の技術向上に取り組んでおり、検察当局も最高検が2021年4月、全国の検察のDF技術を支援する「先端犯罪検察ユニット」（JPEC）を創設するなど、客観証拠を重視する姿勢を打ち出しているのです。つまり、DFとは、犯罪捜査や法的紛争などで、コンピュータなどの電子機器に残る記録を収集・分析し、その法的な証拠性を明らかにする手段や技術をいいます。皆さんが何気なく使用しているスマホの履歴が何らかの事件との蓋然性を証拠性として捜査されるというわけ。古畑三郎（田村正和さんも亡くなった）ではないですが、完全密室殺人は絶対あり得ません。履歴を消しても見えない履歴が残るようになっているので、怪しいサイトを見て楽しんでいる人は特に注意して下さいね。奥様にバレなくても警察にはバレますよ。まあ、犯罪を起こさなければいいわけですが、また気軽にインターネットしているつもりが、それを通じて実は自分たちが誰かに見られていることもあるから注意して下さい。

それでは、皆さんご機嫌よう、さようなら。



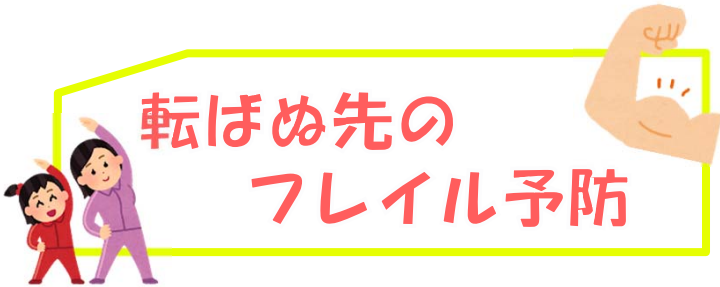
まるやまファミリークリニック院長

医学博士 丸山 哲弘

頭痛専門外来

当クリニックにてオンライン診療を受けることができます。全ての患者さんが対象になるわけではありませんが、毎月の来院受診が3ヶ月に1回になり、お薬も自宅に届きます。

仕事が忙しくなかなか受診できない。家が遠く来院が困難になってきた。そんな方は対象になるかもしれませんのでお気軽にご相談ください。詳しい話が聞きたい方は専門のスタッフが対応いたしますので受付にお声がけください。



転ばぬ先の フレイル予防

今月はフレイルとカルシウムについて具体的な何を摂取するべきなのか、どんな運動が効果的なのか詳しく見ていきます。ただカルシウムを取るだけではなく吸収を促進してくれる栄養素も一緒に摂取していきましょう。



普段の食事や間食に一工夫でロコモ予防！

フレイルやサルコペニアの予防には筋肉や骨の栄養となるタンパク質やカルシウム、ビタミンDなどを摂ることが大切です。とはいえ「1回に多くは食べられない」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そんな時は野菜のおかずやタンパク質を少しプラスしたり、間食をうまく取り入れてみてはどうでしょうか？

つつい食べちゃう間食はタンパク質が多いものに変えてみる

おかずにはチーズや
しらす、卵などを
プラス



ほうれん草のおひたし



しらす大さじ2を足すと
たんぱく質3gアップ！

おやつに
チーズ、プリン、
ヨーグルトを



魚肉ソーセージ、小魚アーモンド
などもおすすめ。

サプリメントや
栄養補助食品を
上手に活用



たんぱく質や、たんぱく質の
成分である必須アミノ酸
(特にロイシン)が摂れるものを
選びましょう。

一回の食事で摂りきれない栄養素は間食で賄ったり
トッピングでプラスして補います。
ただ、間食の摂りすぎには注意が必要です！！

食事に合わせて10分の運動もプラス！

膝伸ばし運動

1日10回～15回 3セット
椅子に腰かけ片脚ずつ
伸ばします。
この時つま先はしっかり
天井を向けます。
太ももの前の筋肉を鍛える
キープするのもよし！
ゆっくり曲げ伸ばしでもOK



座って腹筋運動

1日10回 3セット
両脚一緒に胸に近づけます。
とにかくゆっくり行うことを
意識しましょう。
息を吸いながら膝を近づけ
吐きながら床に下げます。
太ももの前の筋肉、腹筋にも
刺激が入り腰痛の予防に！



当
院
の
設
備
紹
介



Smart Gene

新型コロナウイルスのPCR検査にも対応！！

新新型コロナウイルスのPCR検査を1時間で測定可能にした検査機器です。県内でも導入している医院は少ないなか当院では3台導入して検査を行っております。新型コロナウイルスのPCR検査はもちろん従来のマイコプラズマの判定も可能。自費検査・保険検査ともに対応できます。連日フル稼働で当院の診療をサポートしております。検査費用等のお問い合わせはお気軽にスタッフにお声がけください。