

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



管理事務 伊藤哲哉

管理事務の伊藤です。私のここ数年の楽しみは、休みの日に田畑の世話をする事です。元々機械いじりが好きなので、現役を引退されたお年寄りよりから農機具を譲っていただいて修理をしながら使っています。作物の収穫までには時間がかかりますが達成感があります。今年も稲刈りが楽しみです。

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



猛暑の候、今年は例年になく猛暑が続いておりますが、お障りなくお過ごしでしょうか。コロナ禍で新型コロナウイルス感染者急増のなか、とうとう東京五輪2020が開催されました。とうとうなのか、ついになのか、いみじくもなのか、待ち遠しいという感覚はどこかに消え、国際的非難のなか、国難の危険を承知で開催に踏み切ったといえましょう。どこかもどかしい気が拭えない開催のような気が致します。都心の医療従事者はオリンピックどころではない医療逼迫状況に追い込まれそうな状況下で、連日3000人を大幅に超え今にも5000人に達しそうな第5波のなかで患者救命に全力を注いでいるなかで、東京五輪をたとえ無観客試合といえ、屋内で楽しんで観ていただけるのでしょうか。なんとか全試合無観客ということで踏み切ったわけですが、開催国としては後ろめたい気持ちになるし、TV観戦する国民にとってはもどかしさがどこに残る、手放しに喜楽になれない気が致します。

とは言え、オリンピック選手はそんなことを気にせず試合に集中しなければなりません。5年も待たされてベストコンディションを過ぎてしまった選手は多いと思います。1年間もモチベーションを維持して、実力を保ち続けることは本当に大変だったでしょう。その意味で多くの日本の代表選手には本当にお疲れ様でした。われわれも、オリンピックが開催された以上、心から選手を応援しなければなりません。

コロナ禍の強行開催と言うことで無観客の開会式を皆さんはどう観たでしょうか。新型コロナウイルスのパンデミックで1年延期され、なお混乱が続く中で始まった東京オリンピック。感染拡大は全世界で多くの犠牲者を生み、医療体制の逼迫を招いています。困難の時代に開催された開会式には歓声も祝祭ムードもなく、華やかだった近年の五輪とは全く異質のものとなっていました。近年、オリンピック開会式はショーアップされ、オープニングアクトの出来不出来を問うものになっていた。ポール・マッカートニーが『ヘイ・ジュード』を歌い、007が空から降りてきたロンドン大会のそれはエンターテインメントの質では頂点でした。ところが、今回のそれはテレビサイズの娯楽でしかなかった。技術の最先端を誇るものではなく、日本の文化の到達点を世界に示す気概があったわけでもなかった。無観客だったこともあって、笑いが起こる場面でも競技場の笑いは伝わってこなかった。結果としてテレビの前にいた観客は居心地の悪い思いをするしかなかった。しかし、本来、開会式は国威発揚の場ではないし、エンターテインメントのショーでもありません。ショーアップせずに、簡素で居心地の悪さを感じさせないものになって、かえって良かったと思います。観客が本当に見たいのはオープニングよりも、選手たちの入場です。入場の様子がきちんと伝わればそれでいいです。期せずして、今回、開会式の本質があらわになりました。要するに、選手たちにスポットを当てるのがオリンピックの開会式なので、あれはあれでよかったです。

印象に残るのは天皇陛下の開会宣言です。オリンピック憲章の第5章「オリンピック競技大会」、55「開会式と閉会式」という規程のその3には、開会宣言の文言が基本的に一字一句決まっております。「わたしは、第……（オリンピックアクトの番号）回近代オリンピックアクトを祝い、……（開催地名）オリンピック競技大会の開会を宣言します。」と述べるようにと書かれているようです。ところが天皇は、「祝い」ではなく、「記念する」と述べられました。翌日の朝刊各紙はこれを大きく取りあげたのです。開会直前でも、新型コロナウイルスの感染拡大状況を受け、オリンピック開催反対の世論の声は大きく、反対論が多いなかで、「祝い」と述べれば一方に負担することになり、天皇への批判に繋がってしまう。特に平成以後、天皇はより国民を意識した行動を取ってこられました。「国民と苦楽を共にする」という精神からなされた被災地訪問はその代表例で、これによって象徴天皇の存在はより道徳性を帯び、国民からの親しき、そして尊敬の念を集め、それが令和へと引き継がれてきました。だからこそ、天皇は「祝い」とは言えなかったのです。陛下の悲痛な、もどかしい気持ちが良く理解されましよう。それはそうと、陛下の開会宣言で座ったままの菅総理大臣と小池都知事が放映されてしまっただけで非難されてますけど、失礼もいいたところですね、これにはたまげたあー、冷や汗をかいたわ。

まだオリンピックの中間地点で半分が終わった段階ですが、私の印象に残った試合の第1位は、男女混合の卓球ダブルス金メダルの水谷隼と伊藤美誠ペアの準々決勝でドイツ戦、準々決勝でドイツのバトリック・フランツィスカとペトリッサ・ソルヤと対戦し、ゲームカウント4-3で勝利した試合。ゲームカウント3-2と、後がない状態で迎えた第6ゲームも接戦が繰り広げられ、タイムアウトで一息入れた水谷・伊藤ペアがリードを守り抜き、11-8でドイツを振り切りました。ここで主導権を握りたかった日本ペアでしたが、最終の第7ゲームにリズムに乗ったのはドイツペアでした。連続得点で一気に点差を5点広げて水谷・伊藤ペアを突き放され、一時は大きくリードを奪われ万事休すかと心配しましたが、驚異的な追い上げで10-10のデュースに持ち込んだ日本ペアが、緊迫の攻防戦を粘りに粘り、最後は伊藤のサービスエースが決まって16-14で決着しました。日本中を熱狂させる劇的な逆転勝利でベスト4入り、準決勝に進むことになった。この試合は、苦難にあっても諦めたら行けないという教訓を与えてくれました。そこから決勝まで順当に勝ち上がり、金メダルまであと一歩に迫ったが、最後に立ち上がるのは中国の許・劉。世界ランキングこそ3位と水谷・伊藤の方が上に立っていますが、通算の対戦成績では0勝4敗と一度も勝っていない水谷・伊藤ペアは決勝で中国の許・劉詩雯ペアと対戦、最初の2ゲームを奪われましたが、フルゲームの末、最終試合では余裕の試合運びで勝利しました。卓球界では何十年も渡り、中国に辛酸をなめさせられてきました。私は大学時代に卓球部に所属し、西日本医体にも参加していましたので、卓球は非常にメンタルの強さを要求されるスポーツであることを知っています。その他の競技では、やっぱり柔道ですかね、個人戦では連日ゴールドラッシュ。特に大野選手の金メダル獲得後のインタビューが素晴らしかった。オリンピック開催してもらった、大会関係者、ボランティアを始め全国の人たちに感謝の念を述べられた、謙虚な態度に感激しました。

残念だったとは、大会前に騒がれていた体操男子の内村、バドミントン男子の桃田、バドミントン女子ダブルスの福島・廣田ペア、松本・永原ペア、テニス女子大阪、テニス男子錦織、水泳男子の瀬戸、ゴルフ男子の松山らは期待に反した成績に終わりました。オリンピックには魔物がいると言われるようになっていくなか期待に答えられるのは難しいということですね。

ところで、7月は名古屋場所があり、序二段からの大関再復帰を果たした照ノ富士関が千秋楽に全勝同士の決勝で白鳳関に負けましたが、3場所続けて優勝争いに関わったことから横綱昇進が決まりました。モンゴル出身ですが、謙虚な言動にいつも敬服させられます。照ノ富士関には横綱になっても頑張っただけだと思います。来場所は白鳳関に絶対に買って下さい。毎度、長野県出身の御嶽海関には失望させられます。名古屋場所は8勝止まり、昇進することは今後あり得ないような内容の相撲ばかりでした。元関脇鷲羽山の石田佳良さんは毎回信濃毎日新聞で御嶽海を酷評しておられます。「株式市場で言えば、御嶽海という銘柄は、買いの気配が高まらなかったのではないかと。買ったとしてもこれ以上、値が上がりません、やがてソク損するんじゃないかと思われたのではないかと。後輩の若降景に研究され勝てなくなった」。で横綱北の富士にもNHK解説で、毎回酷評されています。初日黒星の時に、「今場所もこれじゃ駄目、話にならん、御嶽海には拍子抜けさせられる」。御嶽海の大関昇進はあり得ないと思いますが、御嶽海ファンはどう思いますか。稽古嫌いで、稽古しているところを観た人が居ないと聞かれて、それではいつも何しているのかと。

紙面がそろそろ終わりに、まだまだ書きたいことがありました。7月は当クリニックでは未だかつてない事件が起きたのでそれについて書くつもりでしたが、来月に持ち越すことになりました。

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

オンライン診療始めました！

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。

フレイルとカルシウム

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。



健康な骨を維持させるために摂りたい栄養

カルシウム

カルシウムは、骨の形成に欠かせない重要なミネラル。1日の接種目標は800mg。カルシウムの長での吸収率は低いため、吸収率の高い乳製品や小魚、大豆へ遺品で摂ると良い。塩分はカルシウムの吸収を妨げるので、摂りすぎに注意。

1日の接種目標
700～800mg



ビタミンD

カルシウムの吸収を高め、カルシウムが骨に沈着するのを助ける。サケ、サンマ、ウナギなどの魚類や、きくらげ、干しシイタケなどのキノコ類に多く含まれています。

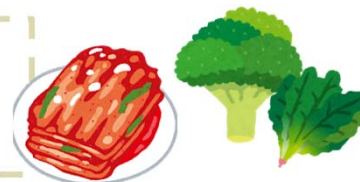
1日の接種目標
10 μ g～20 μ g



ビタミンK

骨の形成を促す働きがある。納豆やキムチなどの発酵食品や、ホウレンソウ、小松菜、ニラ、ブロッコリー、キャベツなどの緑黄色野菜に多く含まれています。

1日の接種目標
250 μ g～300 μ g



運動でも骨に刺激を！ 骨粗鬆症対策！

有酸素運動

骨に直接刺激を与える有酸素運動として代表てきなものはやはりウォーキングです。少し余裕のある方は早歩きも効果的です。無理に早歩きをすると逆に疲労骨折などになってしまう可能性もあるので無理は厳禁です。外に出たくない方は屋内で足踏み、もも上げなどでも効果がありますが、ぜひ外の空気を吸いながら有酸素運動を行いましょう！



かかと落とし

有酸素運動以外にも骨粗鬆症予防が期待できる運動があります。ご存じの方も多いと思いますがかかと落としです。椅子に座ってでもできますし、手すりや椅子につかまって立位でも行うことができます。立位で行う方がより効果があります。立位の場合は転倒のリスクや、強い痛みにつながる場合がありますので少しずつ様子を見ながら始めてみましょう。

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。

当院の設備紹介



Smart Gene