



健康便り

Introduction

of Staff

スタッフ紹介



放射線技師 木下 紘一郎

コロナ禍ということで最近は特にアウトドアが注目されていますが、私もキャンプが大好きで、昨年テントを新調しました。レベル5ともなるとなかなかキャンプ場にも行けず、リビングに簡易テントを張ったり庭で焚火をしたりして楽しんでいます。本当なら大自然の中で時間を気にせずゆっくり過ごし心も体もリフレッシュといきたいところですが少し残念です。皆さんもストレスを溜めないよう工夫して一緒にコロナ禍を乗り切りましょう。

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



納涼の候、暑さを避けて涼しさを味わう今日この頃です。先月は東京オリンピック2020でしたね。もう過去のものになってしまいましたが、先月も書かせていただきましたが、卓球混合ダブルス（水谷/伊藤ペア）の準々決勝のドイツ戦の逆転劇が今でも蘇ってきます。只今、パラオリンピック2020の最中ですが、オリンピックに勝るとも劣らないメダルラッシュを日本選手たちが叶えてくれています。競泳男子100メートル自由形の運動機能障害のクラスで、鈴木孝幸選手が金メダルを獲得しました。鈴木選手は生まれた時から両足と右手がなく、左手の指にも障害があり、それぞれ4体不満足な身体で見事優勝しました。この背景には、午前中の予選で、鈴木選手は後半、流して泳ぐ余裕を見せて全体2位で決勝に進んだ一方、この種目の世界記録保持者で金メダル候補のイスラエルのアミオメル・ダダオン選手がスタート時の違反で失格となりました。これも運に味方に付けての勝利。決勝は序盤から予選をトップで通過した隣のレーンのイタリアの選手を追う展開となり、鈴木選手は0.59秒差の2位で50メートルをターンしました。後半、鈴木選手は猛烈な追い上げを見せて残り10メートル付近でトップに並ぶと、そのまま一気に追い抜き、パラリンピック新記録となる1分21秒58でフィニッシュし、金メダルを獲得しました。人間の身体って無限の可能性を秘めているものだけ、並々ならぬ努力があって成しえることを教えてくれました。

さてさて、話題を新型コロナに移しましょう。東京五輪前から、新型コロナウイルス感染症対策分科会の尾身茂会長は20、日本テレビの報道番組で、東京都の1日の新規感染者数について、8月第1週には過去最多の3千人近くまで増加するとの見通しを予測し、それに伴い、医療逼迫が起きる可能性が極めて高いと述べられました。見事な中し、8月5日に東京都観戦者数5042人と未だかつてない新規発症者を記録し、8月13日に全国新規患者数も初めて2万人を超えました。新型コロナウイルスは2021年7月時点で、全世界において2億人以上が観戦し、350万人以上を死に至らしめている、現在進行形の災厄です。現在ワクチン接種が進んでいますが、2019年末に突如出現したこのウイルスについては不明な点が多く、感染病態の原理やウイルスの複製原理、免疫逃避と流行動態についてほとんど明らかになっていません。新型コロナウイルスに対するワクチン接種後、体内で液性免疫（中和抗体）が誘導されます。アルファ型（イギリス）やガンマ型（ブラジル）などの懸念した変異株については、液性免疫から逃避する可能性が懸念されて世界中で研究が進められているのですが、3ヶ月前まではファイザー製のmRNAワクチンであれば8割以上は有効であると謳われていたし、それを信じていました。2020年末にインドで出現した懸念すべき変異株を含むB.1.617系統は、その出現後に3つの亜系統に分岐し、その一つ「デルタ株」として世界で猛威を振るっています。デルタ株のスパイク蛋白質に存在するL452R変異が厄介なのであります。この変異は液性免疫に対する感受性を減弱させてしまうため従来のmRNAワクチンで獲得した液性免疫をすり抜けて感染してしまうのです。さらに東京大学医学科学研究所は、デルタ株のスパイク蛋白L452R変異がHLA-A24を介した細胞性免疫からの逃避に関わることを明らかにしました。つまり細胞性免疫を担うHLA-A24というタイプの白血球抗原は約60%の日本人が持っています。このことは、L452R変異は日本人に多いHLA-A24による細胞性免疫から逃避するだけではなく、ウイルスの感染力を増強しうる変異であることから日本社会にとって他の変異株よりも危険な変異株である可能性が出てきたのであります。このまま行けば行くところまで行ってしまえばあと何人の死者がでるので

しょうか。このデルタ株は本当にやばいと思います。ワクチン接種したからといって安心できません。ワクチンを3回打つという話もあるけれど、細胞性免疫が崩れたら液性免疫よりも大切と信じていた私には本当に日本社会は終わってしまうのではないかと居ても経っても居られませんね。

それでは先月言い残しましたクリニック始まって以来の事件が7月に起きました。最近うちのクリニックに多くの外国人が受診されています。片こと英語しかできない私は常に、外国人とのコミュニケーションギャップを感じながら診療しています。なかなか微妙なニュアンスを伝えることも感じ取ることもできないのが現状です。この事件の概要は、ある国（もしかしたら帰化しているかも）の未成年の女性が受診され、通訳と自称している20代の男性が付添で来ました。女性の訴えは、「膀胱が熱くて、排尿するたびに浸みるように痛い、残尿と頻尿がある」というものであった。誰もがこの女性の病気を膀胱炎と思うのではありませんか。ならば採尿するだけで普通に診断がつき抗生物質を処方して終わりですよ、ですねえ。採尿の結果を見たら、あれっ、潜血陰性、白血球反応陰性！！。訴えとは違って正常な尿所見でした。検査結果の報告と診察のため普段通り患者の女性を診察室に呼び込みました。まったく日本語がわからないため付添の自称通訳という男性に、「症状から膀胱炎が考えられるけれど、尿には異常がまったくないことを伝えて下さい」と頼んだところ、その男性は語気を強めて、「そんなはずはない、症状があるからウイルス感染だ」というのです。私の説明をそのまま伝えるどころか、私の説明に意義があるように反論し、膀胱炎でウイルスと言うことはないことはないが、尿所見が正常な感染症はないでしょうということ、私の説明と態度が悪いと頭ごなしに批判し始め、だんだん声が荒くなって、「この病院は悪い病院だ・・・ここにはもう来たくない」と話にならない状態になってしまったため、私から「もういいからここから出て行きなさい、話をしても無駄だから、出て行きなさい」と言いました。すると、「あなたは犯罪者だ、警察に伝えろ」と何度も警察に通報しようとして携帯をいじり始めたので、「電話してもいいから早くここを出て行って下さい」というと警察に通報して出て行きました。警察官が2人ほど事情聴取に来ていたようですが、頭っから事件性がまったくないことをうちの管理事務が伝えていたため私には何のお咎めもなく、警察は帰って行きました。その後警察から、未成年の女性は男に姦通（淫行条例に抵触）されたらしく、その後陰部が痒痛くなり当クリニックを受診したようです。それならそれを問診で述べるべきだし、うちじゃなく婦人科に行くのが筋であろう。さすがに姦通された状態までは症状から読み取れませんでした。患者に私が犯人かのごとく通報されたのは一生の恥かもしれません。その日の午後の出来事でしたが気まずい一日になりました。このような事件は初めてですが、日本人でも検査が期待を外れて異常がないと、そんなはずはないと怒り出す若い女性はいないわけではありません。医者をやっている患者の表情を伺いながら診療しなければならぬシーンは一日に1つや2つあるのですよ。こういう診療は後味が悪いし疲れます。医者だって人の子、仙人や菩薩にはなれませんからね。

それでは紙面もつきてきました、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

先月に引き続きフレイルとカルシウムについてみていきます。カルシウムを多く含む食材の紹介、カルシウム満点のレシピをご紹介します。効率よく接種していきましょう！



骨はカルシウムの貯蔵庫！

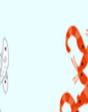
体重の2%をカルシウムが占め、その99%が骨や歯に含まれます。骨は全身に必要なカルシウムの貯蔵庫の役割を果たしているため、カルシウムの供給が足りないと、骨のカルシウムの量が減ってしまいます。

老化防止のために若いうちからカルシウムを！

私たちの体は年齢を重ねるごとに、骨から流出するカルシウムが増え、血液中のカルシウムが増加します。できるだけその進行を遅らせるには若いうちからカルシウムを十分にとり、骨にカルシウムを蓄えておくこと、また、歳をとるほどカルシウムをとって補給に努めることが大切です。

カルシウムを多く含む食品

※()内は可食部 100gあたりのカルシウム量

 小松菜 (170mg)	 モロヘイヤ (260mg)	 チンゲンサイ (100mg)	 牛乳 (110mg)	 ヨーグルト (120mg)	 チーズ (630mg)
 切り干し大根(ゆで) (60mg)	 いりごま (1,200mg)	 ひじき(ゆで) (96mg)	 油揚げ (310mg)	 木綿豆腐 (86mg)	 納豆 (90mg)
 しらす干し (210mg)	 さくらエビ (2,000mg)	 にぼし (2,200mg)	 いわし (74mg)	 たまご (51mg)	

カルシウム満点の常備菜レシピ

カルシウムは一つの食品から沢山摂ることのできない栄養素です。いつも手軽にとれるものを用意しておく便利です。ぜひご飯に合う自家製ふりかけを作ってみてください！



【材料】
ちりめんじゃこ大さじ3
もみのり1/3枚
とろろ昆布少々
●とろろ昆布は電子レンジ弱で3分加熱して、粗くもみほぐします。



【材料】
エビの粉
スライスアーモンド
みじんパセリ
●パセリは電子レンジ弱で10分加熱して乾燥する。



【材料】
白煎りごま
煮干し粉
青菜みじん切り
●青菜はパセリと同様に乾燥させ細かく揉みます。

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。