



放射線技師 林 幸菜

気温も徐々に低くなってきて、紅葉のシーズンになってきました。私はコロナ禍になる前は愛知県の香嵐渓ヘドライブがてら紅葉を見に行っていました。最近は近場のスポットに目を向ける機会が多くなったので、皆さんのオススメ紅葉スポットなどがあれば教えてください。

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

未 枯野美しき晩秋の候、肌寒さが身にしみる冬隣となり、公私ともに年末に向けて慌ただしい時期になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。私につきましては今年もあと2ヶ月かあとと溜息がでる今日この頃。ここまでの今年も悪くも、何かに感動したことも、感激したこともなく、考えれば喪中であり、楽しむこともなかったから、それはそれで良かったのかもしれない。喪に服しているときだから故人を偲んでいさえすれば良いのか。父が世を去った時（1月24日）、急逝な亡くなる方でしたが、徐々に衰弱していく姿を見ては、死期もそう遠くないと覚悟を決めていたし、これ以上老いていく姿を見るのが辛いと思っていたので、最期を嘆き悲しむこともありませんでしたが、秋になり、すぐに寒く冬が到来する頃になると父のことが思い出され、もう語ることも語りかけられることもないと思うと一度会いたくなり、一抹の虚しさを感じます。うちは浄土真宗本願寺派の正念寺の檀家であるため、故人は阿弥陀様になるため、仏さまになって現世に戻ってくることはないと言います。形式的に今年のお盆に新盆を執り行いましたが、本来はお盆に故人が帰ってくることはないの、どう足掻いても故人に会うことはありません。会えなくても私の心中に阿弥陀様としているのでしょうか。確か父の最期は新型コロナ第三波の渦中でした。

国民の感染症対策の向上やワクチンが新型コロナウイルスの著滅に貢献したのでしょうか。うがった見方としては失礼ですが、新型コロナウイルスの自爆説を唱える研究者もいます。ウイルスは外被の中に+鎖のRNAを持っています。ヒト細胞に感染すると、+鎖RNAを細胞内に注入、+鎖RNAの情報に基づき、ヒトの酵素合成システムを利用して、RNA複製酵素を作ります。この酵素は+鎖RNAと対応する-鎖RNAを合成し、一時的に2本鎖状態のRNAを作ります。そして2本鎖RNAの中の一鎖RNAを参考にして、+鎖RNAを大量に作ります。RNA複製酵素は短いRNAも何種類か合成、ウイルス外被を含む各種部品タンパク質を合成します。最後に、ウイルス外被タンパク質は、+鎖RNAをそれぞれ1本取り込み、成熟ウイルスを作ります。ここで重要なのはコロナウイルスRNAには、多数の突然変異が蓄積されています。

突然変異の蓄積は、コロナウイルスを強毒へと導くことではなく、むしろ脆弱へと導きます。感染に関して正常なデルタ株RNAがヒト細胞に感染します。複製を繰り返して+鎖RNAを作るのですが、この時、正常RNAのほかに、低い確率ですが、複製の間違いで、切れたRNAとか、大きな突然変異が挿入されたRNAなど、多種のガラクタRNAも作られます。正常デルタ株RNAから作られた外被タンパク質は、正常RNAを取り込み、正常なデルタ株を作るほかに、ジャンクRNAも全く同様に作り込み、結果としてジャンクウイルスを作ります。パンデミック後期の変異蓄積RNAは初期のきれいなRNAに比べて脆弱で、ジャンクを作る割合も増え、2ヶ月、3ヶ月と感染を繰り返すうちに、作られる子供ウイルスの中に占めるジャンク頻度は上昇します。ウイルス感染の期間が長引くにつれて、ウイルスRNA中の突然変異数も増え、ジャンクRNAが作られる割合も増え、結果として、ジャンクウイルスの存在比が増えるため徐々に正常なデルタ株が減ってしまふ。つまり変異を起こしすぎた結果、弱毒化するだけでなく、ヒトからヒトへ感染することができないジャンクばかりになると考えられています。菅元総理はワクチン対策の成果を自らの政策の賜物と云わんかの様に現在衆議院議員選を戦っておりますが、皆さんもそう思いますか？

さて、つい先日学校医の仕事で新生児になる卒園児の健康診断の仕事に行ってきました。それぞれ皆可愛らしい子供ばかりですが、いくつかのことがありました。その一つが、こちらから「こんにちは」と挨拶しても何も返してくれません。それどころか、そのやりとりを一部始終見ている親御（ほとんど母親）も何も云いません。「悪いところは何もありません、良かったですね」と云って診察が終わっても、「ありがとう」のひと言もありません。一体全体、Z世代（1995年～2015年に生まれた）の親御らの教育はどうなっているのかと嘆かしくなりました。同席した小学校の先生も呆れてそれを見ていました。ちなみに私はしらせ世代（1950年～1964年）です。次にアトピー性皮膚炎の子供が多い印象でした。アトピー性皮膚炎はそう痒が強いので、授業に集中できなかったり、荒れた肌を友人に曝すことになるため性格的に引っ込み思案になることが多いようです。そのようなお子さんを抱える母親は入学前に積極的に治療を受けさせなければならぬと思うのですが、病院に掛かっていないお子さんもいました。これから日本社会は3年後に団塊の世代が後期高齢になる2025年問題（高齢者の津波現象）を迎えなければなりません。コロナ禍が本当に終焉に向かっているとしたら、この後始末の後にコロナ禍よりもさらに経済的に逼迫した苦しい時期に入ります。医療難民、介護難民、孤独死、認知症、貧困など手が付けられなくなる時がやってきます。それでは皆さん、ご機嫌よう、さようなら。

丸山 哲弘
 まるやまファミリークリニック院長
 医学博士



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が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。

低栄養とフレイル



低栄養になってしまう主な原因は口腔機能の低下です。年齢とともに筋力が落ちてしまうため、噛む、飲み込むなどの動作がやりづらくなり食事が低下していき低栄養につながります。低栄養を防ぐ食材体操を紹介します。



オーラルフレイル

オーラルフレイルとは加齢による衰えのひとつで、食物を噛んだり飲み込んだりする機能が低下したり、滑舌が悪くなったりするなど“口”に関連する機能が低下しつつある状態のことを指します。

オーラルフレイルと呼ばれる状態の特徴は適切な対処を行うことで機能低下を改善できることで、健康的な状態と病的な状態の狭間にあることです。このため、オーラルフレイルは医学的な病名ではなく、加齢による生理的な変化であるともいえます。

一般的に、オーラルフレイルの始まりは食事時のむせこみが増えること、硬い食品が噛めなくなること、滑舌が悪くなることなどが挙げられますが、この状態を放置すると嚥下障害や構音障害など多岐にわたる身体的、社会的な障害を引き起こすことが考えられます。

このため、オーラルフレイルの発症予防とともに、万が一その兆候が見られたときに適切な改善対策を行っていくことが大切なのです。

積極的に口腔体操を行い嚥下機能などを保持して自分の口からしっかりと栄養が摂れるよう心がけましょう！体操の方法をご紹介します。

あると便利な低栄養予防食

【冷蔵庫に】

卵 蒸し大豆類 カニかま
納豆 サラダチキン ハム
豆腐 ヨーグルト

【常温保存】

魚水煮缶 魚肉ソーセージ そうめん
魚味付缶 具入りふりかけ うどん
肉味付缶 パックご飯 コンビーフ

【調味料】

めんつゆ バター すりごま
マヨネーズ はちみつ しょうが
ごま油 きな粉 ピーナッツクリーム

口腔体操の基本 パタカラ

大きく口をあけてハッキリと「パ」「タ」「カ」「ラ」を3～5回ずつ繰り返します。

パ



唇を破裂させるように

吸う・飲む力を維持します

タ



舌の先の歯切れよく

食べ物を押し潰す力を維持します

カ



舌の奥を喉に押し付けるように

飲み込む力を維持します

ラ



舌の先をクルクル回して

食べ物を丸める力を維持します

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。