



健康便り

Introduction of Staff

スタッフ紹介



事務 脇坂美那代

先日、30歳の誕生日を迎えました。これまで趣味と言えるようなものがなく過ごしてきました。キリのいいこの歳で、何か始めたいと思う今日この頃です。おすすめがあったら是非お話しください。

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

年末に向けて何かとお忙しくお過ごしのことと存じます。もうあと1ヶ月で一年が通り過ぎるわけですね。人生は本当に短い、短い、年をとれば取るほど、一年が短く感じるのは皆同じでしょうか。皆さん、今年を振り返って何か良いこと、楽しいこと、辛いことなど、何か忘れることができないインパクトのある出来事がありましたか。2年目のコロナ禍で、何かと制限や制約を受ける年でしたね。ようやくデルタ株の第五波は終わり、全国新規発生者は100人以下になり、世の中はポストコロナなんて云って、Go to キャンペーンなど開放的になっているのは良いと思います。しかし、私の三男坊の慧真は、12月10日、11日は修学旅行なのですが、世の中の動きとは反対に、コロナ禍のおおりに受けて、何と旅行先が阿智村の昼神温泉一泊、昼食は丘ノ上のシルクホテルで食事のマナー講座を兼ねたランチだとか。これが修学旅行といえますか。学校側はコロナ禍で思案を重ね、挙げ句の末に、狗肉の策として漸くたどり着いた旅行先が阿智村の昼神温泉になったようござる。余りにも可愛そうで笑いたくても笑えません。これじゃ社会見学の松本-長野旅行よりも狭いところですよ。小学校生活残り4ヶ月になっていきますが、何故この時期に昼神温泉なのでしょう。同士で温泉に浸かって語り合うのも初めてで良いし、相部屋で初めて隣り合って寝るのも初めてで良いし、大広間で6年生全員夕食や朝食を食べるのも初めてで良いですよ。こうなったら近場の修学旅行でも気持ち盛り上げて思い出になるように思いっきり楽しんで欲しい。世間一般から見ると何となく塩辛い地味な修学旅行に見えるかも知れませんが、主役は慧真君達なんだからこの2日間思いっきり集中して旅行を満喫してもらいたい。「花より団子」ではないけれど「旅行先よりも仲間との親睦」ですね。交通費が安価な分、昼神温泉やシルクホテルでは高級な料理を出して欲しいと願うのは卑しい親心かも知れません。せめてこの二日間は晴天を願っています。

ところで、私にとって今年一番嬉しかったこと、忘れられないことがあります。只今紹介した三男坊慧真のことです。コロナ禍が始まった昨年3月の春休みが5月以降まで延長して、何と夏休みよりも長い春休みになった時のこと。うちのクリニックで飯田市第一号の新型コロナウイルス患者が受診して、このクラスターのヘッドを診断して、下伊那じゅうが震撼の渦に巻き込まれた頃、私どもは7日間の営業停止を受けて自宅待機している中、勉強嫌いな慧真君を付きっきりで勉強（特に5年生の国語と算数）を一日中徹底的にやらせました。最初は嫌々だったかも知れませんが、理解できるようになるとだんだん勉強が楽しくなりました。まだ学校で習っていない分数・少数の計算や四字熟語、ことわざ、故事成語、漢字など徹底してやらせました。この頃を境に、私と慧真は2年後の中高一貫校、松本秀峰中等高等学校の受験を目指して毎日勉強、勉強の連続でした。この学校はまだ創立14年目で、少ずつ進学実績ができており、年々人気が上がって倍率が高くなっています。親子鷹として秀峰一直線でのこの学校の受験を目指して頑張ってきました。遊びたい盛りの子には少々酷なことを強いてきましたが、徐々に受験レベルに達し、去る11月23日が受験日でしたが、この頃には本当に良い表情になり、自信を持って受験することができました。受験後の表情も良く、随分成長したように逞しく見えました。そしてその後の25日合否通知が書留で届きました。息子から合否封筒は自分が空けたいと云っていたので、家内が小学校に向かい、担任の先生と息子の3人で合否を確認しました。結果は見事合格でした。この知らせを私は診療棟の午後3時頃聞きました。涙が出るほど嬉しかった。親子鷹で2年間勉強してきたことが走馬灯のように脳裏をよぎりました。これからの中高6年間はもっともっと大変です。どんな人になるのか、志を決めて、それに向かって頑張る他ないと思います。父として6年間励まし続けていきたいと思えます。できるなら人のためになる医師を志して欲しい。

さてさて、嬉しい出来事もあれば、悲しいこともありました。この一年の始まりは、1月24日の肉親である父親の死別でした。まだ喪に伏しているため、楽しむような行事には参加することはありませんでした。当然今年のまるやまファミリークリニックの恒例の忘年会も中止です。ちょうど1年前に転倒し左胸骨を打撲して救急で市立病院に搬送入院しましたが、入院後はコロナ禍のため見舞いに行くとはいえず、入院してから亡くなるまでの1か月余で面会できたのはたったの4回でした。歳も年齢でもしたので覚悟はできていましたが、個室に入院中ベッドで過ごして見るのが部屋の天井だけという非常に孤独でひもじい思いをさせてしまったことが唯一の

後悔です。死因について左臍胸が直接死因でしたが、なぜ臍胸になったのかについては個人的には納得していません。下世話な話になりますが、この死因の原因が誤嚥性肺炎と主治医が死亡診断書を記載したため、この後保険会社と死亡原因について深く揉める事態に発展したのであります。誤嚥性肺炎を証明することは難しいため、入院の契機になった転倒を重く見て、死亡原因は外傷が契機だからと主張しましたが、保険会社は死亡診断書の誤嚥性肺炎を逆手に取り頑として譲りませんでした。百戦錬磨で医療現場を経験している私も一歩も譲りませんでしたので、最終的に判決が下りたのはつい先日でした。約一年間争いましたが、保険会社は50歩譲って外傷についても半分認めてくれるようになり、やっと父も浮かべられたと安堵しました。傷害保険については、診断書の記載に注意してください。転倒した日は非常に寒い冬の曇り空の日でした。今年は去年以上に寒い12月になりそうですが、肌浸みる冷気の寒さは嫌でも父を思い出させてくれます。今になって、父のいない生活がやたらと寂しく感じる今日この頃ですね。

COVID-19の話題は、もうないかと思いきや、また新型コロナウイルスの新しい変異株、南アフリカ変異株、WHOが命名して、「オミクロン株」が出現。国立感染症研究所は11月26日、オミクロン株が月の警戒レベルを3段階中2番目に高い「注目すべき変異株」に位置づけられた。日本では26日までに国内や検疫での検出例はなく、ウイルスの性質は「十分な情報が得られていない」と取り扱いますが、監視態勢を強化しています。オミクロン株は人間の細胞に結合するウイルス表面の突起部分だけで32か所もの変異があった。慶応大の解析によると、世界中で流行した英国由来のアルファ株、インド由来のデルタ株と共通の変異があるが、両者や南アフリカ由来のベータ株とも違う、別の系統で変異した新型コロナウイルスと考えられています。やっとコロナ禍も終焉かと思っていた人はかなりいたと思いますが、この場に及んでまた厄介なウイルスが現れたものだ。まだ不明な点が多いが、感染力はデルタ株以上ようだ。今度こそコロナ禍の終焉を意味する現象と考えたいものです。

毎度おなじみ御嶽海、来場所で通算在位は三役28場所、関脇18場所となるのは確実で、昭和以降のランキングで単独6位。本日、千秋楽。11勝4敗と成績は確かに良いが、連日地元の日濃毎日新聞は酷評しています。本来なら千秋楽の相手は大関貴景勝のはずでしたが、優勝争いから外され、この日は玉鷲だった。10日目、新聞には、「3度目の賜杯へ期待の大きい御嶽海がまたも大きな溜息を誘った。苦手の11月の本場所で4年ぶりに勝ち越しを前日に決めたが、別人のようにあっさり2敗に後退した。冗古だった前日とは一転し、この日はリモート取材に応じなかった。八角理事長は、「気持ちに乗っている時と乗っていない時の差が激しすぎる。毎場所こう、何が何でも気があれば、とっくに大関に上がっている。見て歯がゆい」。また元横綱北の富士（NHK解説）は、「御嶽海は11日目の相撲で立ち直ったかに見えたが、またしても見事に期待を裏切られてしまった。第一、負け方が気に入らない。・・・あまりにもあきらめ諦めが早すぎやしませんか。だから私は御嶽海を信用しきれない。本人は2桁が目標と言っている。だから目標まであと1勝。実に気象なものである。この点、貴景勝は立派である、・・・この闘志は御嶽海にはないものだ。・・・」このように御嶽海は毎場所地元ファンや相撲関係者の期待を裏切る。裏切られすぎて、今や呆れるどころか彼の相撲姿勢に嫌気がさされてきている。現在の地位に拘り、向上心がなく、これは出世を諦め降格にならなければそれで満足とする会社員によく似ている。一般人はそれでも良いが、御嶽海はプロでしょう。いい加減にしないと今の地位からどん底に墜ちるかもしれない。それに比べるとどん底から這い上がり横綱をもぎ取った照ノ富士は強いし、インタビューが謙虚で素晴らしい。同じモンゴル出身横綱の白鳳や朝青龍のような傲慢さが微塵も感じない。他人への思いやりや優しさが伝わってくる。

それでは、皆さんご機嫌よう、少し早いですが、良い年をお迎え下さいませ。



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。

人生は ピンピンキラリ☆



1年間、生活習慣病、フレイル、サルコペニアについてお伝えしてきました。1日に必要なカロリーの量、カルシウムの量、より効果的な運動方法。どれも明日から実践できる内容のものばかりです。ぜひまだ取り組めていないものがあれば今日から取り組みましょう



食事

主菜・副菜・主食・汁物を毎日バランスよく摂取しましょう。一度に多くの量のエネルギーやタンパク質を摂取できない場合は間食うまく使って足りない分を補いましょう。欠食することなく3食しっかりと食べることが非常に大切になってきます。

	1日あたり	エネルギー 推定必要量	タンパク質 推奨量
男性	65歳～74歳	2400 kcal	60
	75歳～	2100 kcal	
女性	65歳～74歳	1850 kcal	50
	75歳～	1650 kcal	

運動

長時間・疲れる・汗をかく・・・あまりいいイメージがない方も多いかと思いますが屋内で・短時間で・誰とでもできる運動は非常にたくさんあります。椅子からの立ち座りを繰り返せばスクワットに。布団から起きる、寝るを繰り返せば腹筋に。椅子に座ったままの足踏み運動でも有酸素運動の効果は高いです。ストレッチも筋肉を柔らかくする立派な運動です。「この程度でもいいの?」と思わずに「この程度」を1年間継続してみましょ



運動習慣の定義

30分以上の運動を週3回以上1年以上継続
自信を持って運動していると言える習慣を作りましょう!

ピンピンコロリ から ピンピンキラリ☆ へ

適切な食事、運動、睡眠でいつまでも元気な身体で輝く人生を送りましょう!

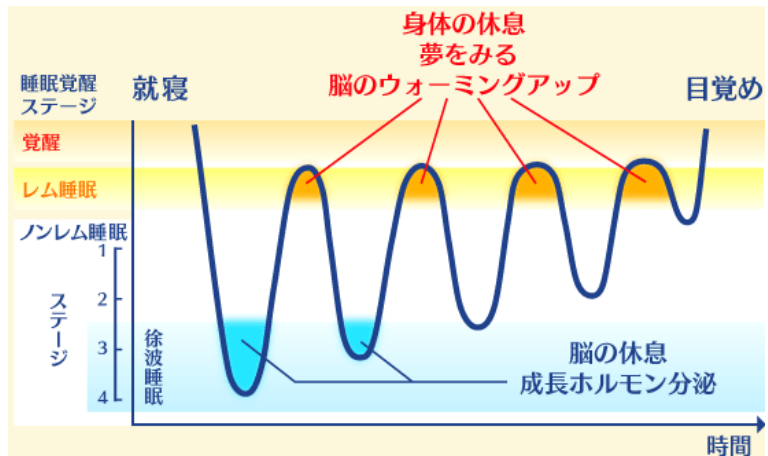
睡眠



理想の睡眠時間には個人差がありますが6～8時間程度とされています。日中眠くならない程度が理想と言われています。お昼寝のし過ぎや不規則な生活習慣では質の良い睡眠を手に入れることができません。最近では睡眠前にテレビや携帯を1時間触らない「デジタルデトックス」も大切であると言われています。眠くなってから布団に入ることも大切です。質の良い睡眠で充実した1日を過ごしましょう

理想の睡眠パターン

レム睡眠・ノンレム睡眠を繰り返します



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。