



健康便り

Introduction of Staff

スタッフ紹介



管理栄養士 宮内亜美

昨年10月より管理栄養士として働いています。皆さんの「食」や「栄養」に関わりながら、専門的な知識を活かした栄養指導を行い、健康に生活できるようなサポートする仕事です。勉強の毎日ですが、地域の皆様の力になれるように努力していきたいと思っております。



鬼は外福は内

にぎやかな声が響いて。

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

日も少しずつ長くなり、近づく春の足音が感じられる頃と思いきや、寒の戻りが厳しいこの頃、皆様、風邪などひかず、つつがなくお暮らしでいらっしゃいますでしょうか。

第5波（デルタ株）が治まり、年末年始はコロナ禍を忘れて、いきれた（飯田弁で調子に乗った）忘年会や新年会などを経験された方もいるのではないのでしょうか。まだこの頃、聞き慣れないオミクロン株なんて対岸の火事と思ひ、政府の水際対策などをよそに、楽天的に年末年始を過ごされた方がほとんどだと思います。案の定、成人式以降全国的にオミクロン株が大流行しています。今や東京では1万8千人越え、2万に越えも時間の問題。重症者が少ないといえ、塵も積もれば山となるじゃないけれど、病床占有率は50%超えになろうとしています。PCRを積極的に行っている当クリニックでは1月10日当番日をピークに連日3-5人の新型コロナ陽性者が診断されていました。自称新型コロナハンターを異名として飯田市第一号患者発見から累積診断患者もこのオミクロン株のせいでは一挙に倍増し、80件近くなっています。第一波の頃、新型コロナは難病患者より診断することが難しいほど飯田市では無縁な感染症と思うほどでしたが、今や長野県では長野市、松本市、につぐ感染者数に至るようになりました。

オミクロン（o）とはギリシャ文字のアルファベットの15番目です。本当は13番目の変異株でしたが、13番目、14番目のニュー（v）、クサイ（ε）は事情があって飛ばして、オミクロン（o）株と命名されましたことは先月号でもお話ししました。そうこうするうちに世界ではオミクロン株の亜種（BA-2）が出現しており、今のオミクロンのさらに2-3倍の感染力であるようだ。さらにカップ株（κ）の出現も囁かれています。今の感染拡大の勢いは今の時点ではとどまるところではありません。まるでイナゴの大群が田畑をあつという間に食べ尽くしていくような勢いといえます。幸いデルタ株に比べて重症化の割合は引くようです。確かに当クリニックで診断したオミクロンのほとんどは軽症か無症状でした。

いったいいつコロナ禍は終息するのでしょうか。終息のシナリオとして描かれていた一つは、「集団免疫の獲得」だった。多くの人がウイルスに対する免疫を獲得することで、流行が広がらないようになるという考えでした。そのため大きな手段として期待されたのがワクチン。ファイザー社やモデルナ社のメッセンジャーRNAワクチンは、専門家が開発段階で期待した「感染した人の重症化予防」だけでなく、感染者の発症も防ぐ高い効果を示しました。思えば、当時は8割の予防効果が謳われていて、ぬか喜びさせられました。しかし、ワクチンによって集団免疫を得てコロナを終息させる戦略は、相次ぐ変異ウイルスの出現などによって難しくなっています。とりわけ、オミクロン株は、ワクチン接種などによる免疫をすり抜ける力が高く、WHOによれば「多くの国で2-3日で倍増するペース」で広がっています。いま世界は、3回目の接種を想定したワクチンの確保に躍起だ。3回うてば、オミクロン株による発症も一定程度は防げそうだからです。

英国では、新型コロナウイルス変異株「オミクロン株」による感染拡大がピークを越えたようだとの期待が広がっています。オミクロン株の感染拡大は急激であっても短期間で終わる可能性が高いことが示され、パンデミック自体が下火になりつつあるとの楽観的見方も出ています。ある情報誌が分析した公式データでは、英国の1日当たりコロナ新規感染者数はここ1週間減少しており、1月11日には昨年11月以降で初めて14日間平均を下回りました。コロナによる新規入院患者数の増加ペースも鈍化し、イングランドでは減少に転じています。他の地域よりオミクロン株の流行が早かったロンドンではとりわけ減少が顕著のようです。英国の感染状況は今とどこ、オミクロン株は従来株に比べて症状が軽度で、少なくとも、高齢者や重症化リスク（肥満、糖尿病、高血圧など）が高い人々のワクチン接種率が非常に高い英国のような国では、そう言えます。ですから日本でも新型コロナワクチンの3回目の接種を前倒しにして急いでいますが、皆様も接種券が届きましたら必ず接種して下さいね。

さて、さて、毎月酷評してきた御嶽海を話題しないわけにはなりません。初場

所13勝2敗で3回目の優勝を果たし、晴れて大関に推挙されました。新大関の誕生は2020年秋場所後の正代以来で、21年春場所後には照ノ富士が大関に返り咲いて以来。長野出身力士では、「史上最強」とうたわれる江戸時代の雷電が1795年に昇進して以来、なんと227年ぶり。御嶽海は出羽海部屋で、師匠の出羽海親方と協会の使者を迎え、正式に大関推挙を伝えられると、「大関の地位を汚さぬよう、感謝の気持ちを大切に、自分の持ち味を生かし、相撲道に邁進して参ります」と口上を述べました。御嶽海は、多くの先輩力士がいうように、相撲の型がなく、稽古嫌い。押し相撲が嵌まれば強いが、相手に四つに組まれるともろい。今のところ横綱の器ではありませんが、元横綱北勝海（現理事長）のような押し相撲に磨きをかけないといけません。「大相撲の見かた」、「世界初の相撲の教科書」などの著書、桑森真介明治大専任教授（運動生理学）は言う、「相手を押す時、一つは下から上へ押し上げなくちゃいけないことは、実験もして科学的に説明できている。押すには力が必要になる。ただ、腕の筋肉の力は足のそれにはかなわない。足の筋肉は相当なボリュームです。押し相撲は足の力で押そうとする。腕の力は弱いから、足の力を腰に伝え、腰から肘に伝え、肘から手に伝えないといけない。組み合う四つ相撲は、上体を使って相手に力を加えますが、押し相撲は掌という狭い面積に力を集める必要があるとのこと。さらに、「前腕部をつかえ棒のようにして肘を締めて腰の前に持っていく、手は相手の胸に当てて腰をぐっと前に出して、足の力で膝を伸ばしながら腰を下から上へ持ち上げる。するとその力が、腰から肘へ、肘から前腕の骨を伝わって、掌に伝わる。つまり足の力が相手に伝わることになる。これは腰が前に出ていないとできない。だから『腰で押す』と言うのですが、これができる人を『相撲力（が強い）』と言います」。果たして御嶽海はそれができるのでしょうか。せっかく勝ち取った大関、束の間の喜びにならないように、日々稽古を積んで精進してもらいたい。

またまた痛ましい事件が勃発しました。1月27日、埼玉の立てこもり、在宅診療医師を殺害した92歳母への溺愛息子（66歳）事件は一昨日に報道されたばかりですが、昨年末の大阪北新地の心療内科クリニック放火殺人と続いて医師殺害という事件で、人ごとではありませんね。犯人の渡辺容疑者は「母が死んでしまえば自殺しようと思ひ、自分ひとりではなく鈴木医師らを殺そうと考えた」と供述しているから計画的殺人に間違いありません。埼玉県警は、最初から、危害を加える目的で、鈴木さんらを弔問に呼び出し、前日死亡確認されたにもかかわらず蘇生を求め、これを断ると散弾銃を撃ち、鈴木さんは即死。これまでの調べによりますと、容疑者の母親は数年前から鈴木医師が在籍するクリニックを利用し、訪問診療を受けていましたが、栄養をチューブで送る「胃ろう」を在宅で受けられないことに腹を立て、医師会に何度も苦情を寄せていた。渡辺容疑者の母への異常愛のためか、以前からトラブルが頻発していた。当時、母親に付き添って来院し、診察の待合で「うちの母親を先に診ろ」などと求め、職員が断ると大声で怒鳴り散らすことが度々あったとか。数年前に母親の肺を検査した際、渡辺容疑者はステロイド系の薬を処方するよう要求。医師から「そこまでの症状は出ていないから、ステロイドは使わない方が良いですよ」と伝えられると、「専門医なのに何も分かっていない」などと書いた長文の抗議文を提出した。胃カメラを使う検査を担当者の変更を迫ったことも。（毎日新聞より）。紙面がつきまじ、来月このようなトラブルは日常よくあることを紹介したい。医療現場は違った意味で危険がいっぱいの戦場であることを。明日は我が身、他人事ではないと思ひ、セキュリティーを見直します。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

～頭痛でお困りの方へ～

頭痛でお困りの患者さんは周りにいらっしゃいませんか？「たかが頭痛」と甘く見てはいけません。慢性的なもの、突発的なもの、それぞれ対処方法は変わってきます。当院では頭痛の予防から治療まで幅広く対応する



ことができます。予防注射、内服薬、漢方など現在では様々な対処方法がありますが、多くの臨床経験を持つ当院の院長が1人1人の症状、ニーズに合わせた治療を行います。少しでも頭痛でお困りの患者さんは遠慮なく受診してください。頭痛のない素晴らしい生活が送れるよう全力で診療いたします。

腸内フローラと健康

腸内環境チェック

<便の状態>

便の色:腸内に溜まった便が有害物質を出すため色や硬さに影響がでます。

便の形:下痢や便秘の場合は腸内に炎症がある可能性があります。

便は食べたものから出てきているため、便の状態が悪いということは食生活に問題があるのかもしれません。



<毎日の食事>

悪玉菌のエサ

肉類に含まれるタンパク質やアミノ酸を主なエサにして有害物質を作り出します。肉中心の食事だと悪玉菌のエサが過剰に摂取されてしまいます。

食物繊維と便秘

野菜に含まれる食物繊維の摂取が少ないと、便がうまく排出されず、便秘になりやすくなってしまいます。

乳酸菌の摂取

善玉菌の一つである乳酸菌の摂取が少ないと腸内細菌バランスの崩れにつながります。

腸の働きとストレス

腸の動きには様々なものが影響してきますが、アルコール、タバコ、睡眠時間、食事時間が不規則になっていることなどがあげられます。適度な運動でリフレッシュするなど生活習慣の改善も腸内環境を整える大きな要因となります。

腸の不調は万病の元

腸の不調、腸内フローラの乱れは様々な病気と関わりがあることが分かっています。便秘、下痢などの胃腸の症状だけでなく、狭心症や心不全とも関わりがあることが分かってきました。

心不全患者さんの便の中に病原性の高い菌が多く増殖していることがわかり、心不全の程度が悪いほどその傾向が強いことが示されました。また心不全患者ではTMAO(動脈硬化を促進する物質)の血中濃度が高まっていることも報告されており、腸内細菌やその代謝産物が心不全悪化にも影響を与えていることが考えられています。

当院の設備紹介



MiniBox+

より精密な肺機能検査を可能とする卓上型装置

ガスや大きなボディボックスを使用することなく肺容量測定や肺活量、肺拡散能力測定を可能にした業界初の卓上型呼吸機能検査装置です。従来のような大掛かりな検査機器を必要とせず、患者さんへの負担も軽減されております。検査の方法も至ってシンプルで15分程度で検査は終了します。より正確・迅速な検査で診療をサポートします。

腸内フローラの働きは身体のあらゆる機能に影響を与えます。そのなかでも万病の元とも言われている腸の不調。どのような病気につながってしまうのか、また体重の増減に関わる、「やせ菌」「デブ菌」についても詳しく見ていきましょう。年末年始食べ過ぎしまった方は要注意ですよ!!



やせ菌とデブ菌

腸内細菌の中には「デブ菌」と「やせ菌」が存在し、体重の増減に大きく関与していることもわかっています。詳しく見ていきましょう。

やせ菌

- 【分類】 バクテロイデス門
- 【所属】 日和見菌
- 【好物】 水溶性食物繊維の多い野菜、きのこ、海藻など
- 【特技】 体にエネルギーを溜め込まない物質をつくる

デブ菌

- 【分類】 フィルミクテス門
- 【所属】 日和見菌
- 【好物】 脂肪分たっぷりの料理、甘いものスナックなど
- 【特技】 食べたものかたエネルギーをしつこく取り出す

腸内細菌は食事の内容に大きく左右されます。やせ菌を増やす食事を積極的に摂りましょう。特に注意しなくてはならないのはこってりとしたご馳走や、スイーツなど、高脂肪・高糖質の食事です。

やせ菌を増やす食品

【水溶性食物繊維】

大麦、オート麦、ゴボウ、オクラ、昆布、ワカメ

【レジスタントスターチ】

米、大麦、インゲン豆、イモ類、シリアル

【発酵食品】

味噌、納豆、ぬか漬け、キムチ、ヨーグルト、醤油、酢などの調味料

