

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



看護師 前澤 真紀

昨年犬を飼い始め、生活が変わってきました。天気によって散歩時間が短くなってしまいましたが温かくなってきたので少し時間をかけて一緒に散歩したいと思います。



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

早 春の時期を迎えましたが、まだまだ身体に浸みいる痛い寒さを感じる日々が続いており、春の知らせを感じるのは唯一患者さんの杉花粉症の愁訴くらいです。今年3月は飯田市の伝統行事「お練り祭り」と諏訪大社の「御柱祭」が予定されていますが、オミクロン株によるコロナ禍が続いており、依然感染警戒レベル5の状態です、未だ蔓延防止期間の最中にあり、両行事開催は微妙なところです。大方の意見は今年の「お練り祭り」は中止せざるを得ないであろうと思われています。デルタ株からオミクロン株に90%異常入れ替わって第六波となったわけですが、高止まりが続いているのは、大勢の人が集まることは感染必至でしょう。

ところでステルスオミクロンという聞き慣れない新株がニュースに流れるようになりましたね。「ステルス戦闘機」などで耳にする、「発見されない」という意味の「ステルス」。従来型のオミクロン株から派生した亜種「BA.2」は、特に海外で主流のPCR検査では検出されにくく「見つからない」、すなわち「ステルス」との異名がついたといわれています。WHOは2月1日、新型コロナウイルスのオミクロン株派生型「BA.2」について、病原性は従来型の「BA.1」と同程度で、ワクチン効果も変わらない公算が大きいとの見解を示しました。WHOのボリス・パブリン氏は、「BA.2」は世界的に主流になる可能性があるとしながらも、デンマークで収集されたデータに基づく、病原性は従来型と変わらない公算が大きいと指摘。BA.2はデンマークで初めてBA.1に代わり主流になり、現在はフィリピン、ネパール、カタール、インドなども主流になっています。BA.2は従来型よりも感染力が強く、ワクチン接種済みでも感染する可能性があることが示されています。3回目接種率が60%という高い水準の中、「ステルスオミクロン」への置き換わりが進むデンマーク。ワクチンの効果は期待できるのでしょうか？結局コロナワクチン3回接種を受けても、病原性は低くても感染は避けられないといえます。新型コロナウイルスは徐々に弱毒化して、感染力は線から面で広がるインフルエンザのように徐々に一般の感冒ウイルスになりつつあるのだと実感しています。今後第六波が長引く可能性と、ステルスオミクロン株による第七波がやってくるおそれがあることも指摘されています。気を緩めず、感染防止対策の徹底が重要となりそうですね。人類と新型コロナウイルスとの攻防はいつまで続くのやら。

このようなコロナ禍でも、感染ゼロ対策を駆使して北京オリンピック2022が開催されました。2月21日、北京オリンピックはすべての競技が終了しました。日本は冬のオリンピックで最多となる18個のメダルを獲得しました。内訳は金メダルが3個、銀メダルが6個、銅メダルが9個で、これまで最多だった前回のピョンチャン大会の13個を5個上回る結果になりました。皆さんはこの競技が印象に残っていますか。個人的に私が感銘を受けた日本人選手の第1位は、平野歩夢さんを抜いて、はっきりいって高木美帆さんですね。彼女は凄いです、オールラウンダーですものね、医者にたとえなくても良いけど総合診療医だ。7競技に出場して、スピードスケート女子1000mが金、スピードスケート女子500m・1500m・女子団体バシュートが銀の計4個もメダル獲得です。本当に凄いと思います。さらに化粧しないすっぴん、ヘアスタイルもナチュラル、飾り気がない素朴さで堂々のメダルラッシュですから。美貌などに時間を掛ける暇もなく、時間があればトレーニングですから。あの太い大腿をみて、体力、瞬発力、持久力を完成させた選手であると思ってしまう。高木美帆に次ぐ、第二位は3連続金メダル奪取が成りませんでしたが、絶対王者の羽生結弦さんの4A（人類初の4回転アクセルとお認定）でした。試合後のインタビューで「実らない努力がある」と。その後、「努力と結果の意味や価値について」と深く考えさせられる、これからの人生にとっても、大切な時間になりました。金メダルを逃したのは悔やまれますが、心の中に焼き付けた印象度は不動の第1位でした。メダル獲得よりも無限への挑戦に臨む姿勢に深い感銘を受けました。第3位は平野歩夢さん。スイスに依怙最良な採点に憤り、2回目の完成度のさらに上を行く完成度を見せつけ、採点者を黙らせて大逆転の圧巻の金メダル、誰も文句言えないあのスノーボー演技はとっても格好良かった。過去に大けがを負っていたにもかかわらず恐怖にも負けず挑む姿に勇気を与えてくれました。紙面がないのでと思いましたが、第4位は坂本花織さんのフィギュアス

ケート女子シングルです。ドーピング大国ロシア（ROC）を相手に奮闘、ドーピング疑惑のワリエナを抜き、堂々の銅メダルです。スタイルは18歳以下の軽量のROCに負けますが、あの大和撫子風の弥生系、時にクレオパトラ風的美貌で、大技もなく安定した演技が評価され、ショート、フリーでも自己ベストを出して、堂々の銅メダルだ。フィギアは女子では荒川静香以来のメダル奪取でした。今後も伸びしろの高い選手と高く評価されています。花織さん、頑張れ、次は金メダルだ。

しかし、これから北京オリンピック2022に続いてパラオリンピックになる前にロシアのウクライナ侵攻が開始されました。戦争と平和、オリンピックやパラオリンピックは平和の象徴、それに対抗するかのようについてロシアが2月24日にウクライナに侵攻を開始し、2月27日には首都キエフまで進撃しています。今回のロシアのウクライナ侵攻によって、どのような状況となっていくのか、予断を許さない状況が続いています。そもそも、ウクライナは旧ソ連圏であり、東をロシア、西はポーランド・ハンガリーといったEU加盟国、南は地中海へとつながる黒海・アゾフ海に面しています。つまりウクライナとは、まさにロシアとヨーロッパの境界線上に位置する国であり、国内でも親ロシア派と親欧米派が対立を続けているという状態だったのです。プーチン政権は、そんな西と東の狭間に位置するウクライナが、EUに加盟することや、自国と対立するアメリカと西ヨーロッパの集団安全保障体制である「NATO（北大西洋条約機構）」へ加盟することを非常に警戒しており、ウクライナへ圧力をかけ続けてきたのです。これに対して、アメリカだけでなく、英国やフランス、ドイツなど欧州諸国もウクライナ情勢への警戒を強めていました。

ロシアがウクライナに侵攻する以前から、欧米からの経済制裁は避けられず、プーチン政権もなるべく軍事的オプションは使いたくないだろうという見方がありました。微妙なバランスの軍事的威嚇を続けることでウクライナや米国などから譲歩を引き出し、自分たちに有利な戦略的環境を整えることで事態の幕引きを図りたいはずだと思われていたのです。その一方、今後、外交的な交渉でロシアが軍をウクライナ国境から撤退させ、事態が沈静化したとしても、それは根本的な解決にならない可能性はほぼ100%です。ロシアはウクライナのNATOへの加盟、ウクライナの西側諸国への接近を阻止したいのですが、米国は、それはウクライナ政府が決めることでロシアが内政干渉するべきではない、と主張していました。アメリカもウクライナのNATO加盟については曖昧な態度を貫いており、ロシアが持つ懸念が払拭される可能性はほぼありません。2月27日では、ウクライナへのNATO諸国の援軍はなく、90万人ものロシア軍に対して10万人規模のウクライナ軍では軍事力ではウクライナが降伏するのは時間の問題。この先仮に交渉が行われても、ウクライナ国民の大多数はロシア加盟をよしとしないでしょう。多くの大切な命を奪ってしまう戦争はあってはなりません。中国と台湾問題、北朝鮮と韓国問題もあり、対岸の火事と指をくわえて見ている場合じゃないかもしれません。

さて、大相撲初場所です。3度目の優勝を果たし、場所後に新大関に昇進した御嶽海が結婚したことが、1月27日報道されました。お相手は1歳年上の一般女性で、5年以上の交際期間を経てゴールインとなったようです。師匠の出羽海親方によれば、結婚の時期は非公表で、挙式披露宴は未定。3度の優勝、大関昇進、結婚と、三重の喜びとともに3月13日にはじまる春場所に臨みます。「まだ上の番付があるので、下を見ずに、現状維持に甘んじずに、横綱昇進を目指して頑張っていきたいです」と覚悟を決めたものの、新婚生活にはほだされて、稽古嫌いな御嶽海、春場所いきなり負け越さないことを祈ります。スポーツ選手はややもすると結婚生活に現を抜かして、練習や稽古に身が入らないことがあります。結婚が吉と出るか凶に出るか。

一月往ぬる、二月逃げる、三月去る、といつてあつという間に過ぎ去っていきますね。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

炎症性腸疾患

<潰瘍性大腸炎>

日本では難病指定されている「潰瘍性大腸炎」毎年、1万人の増加を認め、20万人以上の患者さんがいると推定されています。

潰瘍性大腸炎やクローン病は「増悪、寛解を繰り返し、治癒がない疾患」であり、新規薬物療法の登場で治療効果は飛躍的に向上したものの、無効例や、薬物起因性の副作用のリスクもあり、副作用の少ない根本的治療が望まれている。



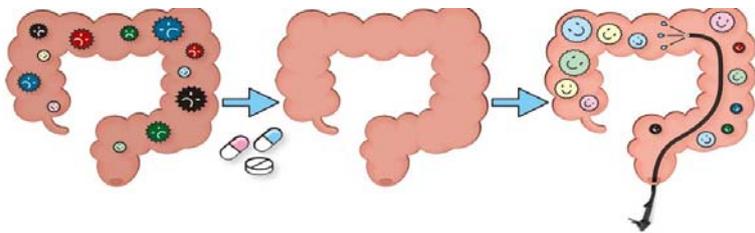
腸内フローラの働きは身体のあらゆる機能に影響を与えます。そのなかでも万病の元とも言われている腸の不調。どのような病気につながってしまうのか、また体重の増減に関わる、「やせ菌」「デブ菌」についても詳しく見ていきましょう。年末年始食べ過ぎしまった方は要注意ですよ!!



便移植療法

便移植療法は副作用の少ない治療として注目され、クロストリジウム・ディフィシル感染性胃腸炎では高い奏効率を示し、すでに欧米諸国では通常医療として行われている。

潰瘍性大腸炎やクローン病に対する従来の便移植療法の治療効果については未だ不透明であり、投与方法、ドナー便の選択、投与回数などの方法について議論されている。



- ①潰瘍性大腸炎に対する抗菌薬併用便移植療法の短期、長期間有効性
- ②腸内細菌のバクテロイデスが治療効果と潰瘍性大腸炎の病勢に関連すること。
- ③患者と便ドナーの関係が
 - 1.兄弟姉妹であること
 - 2.年齢差が10歳以内(同世代)であることが便移植療法の長期治療効果を高めること
- ④抗菌薬併用便移植療法による効果的な腸内細菌叢の再構築が、潰瘍性大腸炎の新たな治療法の確立につながる可能性が明らかになってきました!

大腸癌と歯周病菌

現在、日本人の3人に1人はがんでなくなっており、特に大腸がんは増加傾向にあります。がんの死亡原因は男性では前立腺、胃に次いで3位。女性では1位となっています。

原因としては食の欧米化や運動不足による生活習慣の乱れですが最近では歯周病菌が大きく関係していることも分かってきました。

Fusobacterium nucleatum(フソバクテリウム・ヌクレアタム:F.n.)という口腔内の常在菌の一種で多くの人が持っている菌です。F.n.は悪臭(口臭)の原因となる酪酸を生み出す菌で、歯周病の原因菌とされています。

大腸癌患者の患部組織と唾液からF.n.を分離・解析した結果、4割以上の患者で癌組織と唾液に共通した菌株が存在していることを発見したのです。まだ現時点では移行・感染ルートなどが不明で詳細の解明が課題ではあるものの、研究で得られた知見からは大腸がんの簡便な診断法や新たな治療法、予防法に繋がる可能性が見出されたということです。

大腸がんの検査

- ・便潜血検査
便に潜む血液の有無を調べる
- ・大腸内視鏡検査
肛門からカメラを入れる検査法
- ・大腸CT検査
肛門からガスを注入し、大腸を膨らませてCT撮影する検査
- ・大腸X線バリウム検査
肛門から造影剤を注入し、空気を注入して大腸を膨らませてレントゲンで撮影する検査
- ・大腸カプセル内視鏡検査
カプセル型の内視鏡を口から飲み込んで行う検査
- ・唾液リスク検査
だ液の採取のみで行えるリスク検査

当院でも検査できます。お気軽にご相談ください。

当院の設備紹介



Mini Box+

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。