



# 健康便り

## Introduction of Staff

スタッフ紹介



管理事務(健康運動指導士)  
平澤 侑也

8月に生まれた長男も早いもので7カ月になりました。健診の結果も問題なく育ってくれています。離乳食も毎食残すことなく完食してくれるので気持ちがいいです。日々成長していく息子の姿を見るのが癒しになっています。自分自身も負けじと成長を続けたいと思います。

### 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



**花** 冷えの時節でございますがお元気でお過ごしですか。そろそろ飯田市の桜たちも開花し始めましょう。寒がまた戻ってきそうで桜の花見は長らく出来そうである。

「一月往ぬる、二月逃げる、三月去る」と言いますが、『あつと驚く為吾郎』(昔の人はこの文句知ってますよね)ですね。先日の飯田お練り祭り(3月25日~27日)はコロナ禍でもウィズコロナを掲げて強行開催されました。7年に1度のお祭りですからやらざるを得なかったのでしょうね。それでも大盛況(20万人)に終わり、奉賛会の皆様お疲れ様でした。それにしても、まだまだ第六波は終息していないから、お練り祭りの一週間後に飯田地域で急上昇しないことをお祈りしています。第六波が終わらないうちにオミクロン株はBA-1からBA-2に移行し、第五波の4、5倍の感染者数に迫る勢いです。いくら軽症だとはいえ死者数も増加していますので、皆さん油断大敵です。第七波の話も出てきましたよ。

さて、最近私は猫好きになりまして、以前は犬派でしたが、TV番組のねこ自慢、みんなの動物園など猫の出る番組は必ず観ています。私が幼い頃、放し飼いの猫を何度か飼っていました。茶トラの「光太郎」、黒猫の「黒美」、白猫の「ゆり」、白黒の「ちよび雄」、など思い出します。子供達が徐々に親離れして、巣立ってしまいますと、まだふたりの子供が残っていると、どこか寂しい日々が多くなりました。希望は子猫の兄弟姉妹を4匹ほど飼いたいと思うのですが、家内が首を縦に振ってくれません。以前のよう放し飼いは県条例で出来ないため、猫の面倒を見ると、食事、排泄、遊び場など結構大変だといえます。それでも毎日家内に「猫欲しい、猫欲しい」とおねだりしているのですが、なかなか牙城を崩せません。仕方がないか、只今スポーツジムの帰りに夜な夜な野良猫の面倒を看に、りんごの里の伊賀良バス停に通っております。バス停の料金所の横に小さな猫ハウスが置いてあるので、たぶんタクシーの運転手さんが野良猫の世話をしていると思います。タクシーの乗り場に車が止まっているとなかなか猫たちに餌をやるのも気が引けてしまうので、タクシーが居ないところを見計らってニャンチュールやニャンクッキーを与えて餌付けしています。最近私の声で猫たちが集まってくるので、3匹はサボラの親子で親猫はバス停の看板猫になっていて、誰にでも懐いています。あと一匹は真っ黒の猫ですが、こいつは凄くすばしっこくて、福澤モーターさんの裏にある竹藪が遊び場のようにして、そこから「真っ黒黒助」と呼ぶと走ってきます。こんな寒いところで暮らすよりもうちに出来ないかと思いますが、なにせ野良は野良、家猫になるのは難しいでしょう。いつか4匹以上の猫と暮らせる日を待ちわびています。

先月に引き続き、ウクライナ問題ですが、ウクライナは次第に欧州連合(EU)や北大西洋条約機構(NATO)への加盟を望むようになり、それに苛立ったプーチン大統領はウクライナをロシアの支配国にしようとする戦争を仕掛けました。沢山の国連の協定を破り、ウクライナ侵略し、首都キエフに迫る状況にあります。EU諸国やアメリカは、物資や兵器を支援していますが、第三次世界大戦になるのを避けるため、ウクライナに加勢することはありません。アメリカを始め多くの国がロシアに対して経済制裁を加えて、プーチンを諷めようとしています。SNSなどのメディアを見ない彼にはどこ吹く風と言わんばかりで、ウクライナの激しい抵抗に対して、核兵器をちらつかせるやから、既にチェルノブイリははじめとする原発まで破壊し始めています。これ以上戦禍が長引けば、ガソリン価格の上昇によるインフレ加速の長期につながり、世界経済に大混乱がもたれそうです。さらに、台湾をはじめ領土問題を抱える多くの国・地域にとっても同じような問題が生じ、今後いろいろな紛争が勃発しそうです。ロシアではプーチンを諷める人がいない、中国の習近平や北朝鮮の金正恩と同じ、社会主義国の独裁者の決断一つで戦争が起きてしまう。北海道近海の排他的経済水域にミサイルが撃ち込まれましたし、ロシアの軍艦も目を見張っています。

以前、この巻頭言で話題したハダカネズミを覚えていませんか。地球の酸素が薄くなっても適応し、体温が32℃と低い。天敵は巣穴に入ってくるヘビぐらいで、寿命は30年とハツカネズミの10倍以上も長い。ヒトにすれば二百歳以上になるのでしょうか。エネルギーが少なくてすむ特異な体質やストレスをためない分業が

類いまれな長寿をもたらしたようです。生物学者の小林武彦さんはヒトがハダカネズミから学ぶ必要性を説いています。争う社会からゆとりある社会に転換し、子育てを手厚く支えること。かたやロシアは子ども病院までも攻撃した。地球はいま大量絶滅に時代にある。ロシアは今原発を砲撃する暴挙にてているが、その後の結果は誰にでもわかるであろう。ヒトは何て馬鹿な生き物なんだろう。

同じ地球にいる限り、世界平和は共存共栄なくてはあり得ない。南極ペンギンをご存じでしょうか。南極に大きな営巣地をもつペンギンは4種類いるそうです。コウテイペンギン、アデリーペンギン、ヒゲペンギン、ジェンツーペンギン。ヒトが自然破壊した結果、地球温暖化の影響でこれらのペンギンたちも暮らしが昔と違って窮屈になってきたといえます。本来なら縄張り争いで4つのペンギン集団が争うはずであるが、子育てなど他種のペンギンの方まで手伝って、扶養しているといえます。ペンギンでも協力し合って生きているのになぜヒトは戦争しなければならぬのだろうか。人間って本当に愚かな動物だ。

話題は変わって、息子の社会科の世界地理を教えていてふと思い出すトラウマがあった。1974年、当時私はい丸坊主頭の中学2年生でした。その年10月17日、通っていた飯田東中学が深夜2時頃校舎を燃やす火事があった。私はその時間翌日ある社会科の中間試験に備えて勉強をしていました。街中に消防署から流れる火事の知らせを間近に聞き、慌てて窓を開けたら、中学校の角が眺の空のように赤々して身の毛がよだつ恐怖を覚えた。深夜だったこともあり、けがはなかったものの、敷地が半分以上燃えてしまい一時休校となった。警察は、火事の原因を調べたところ、どこにも火の元がないことから放火の可能性が高いとみたようで、「放火」が濃厚とみて、学校近辺で容疑者を絞っていた。案の定、翌日の試験は延期され、放課後警察官が大勢来て、全校生徒一人一人個室に呼んで事情聴取。そんな中、警察は1人の容疑者を確保した。確保したのは同校2年生、14歳のAとわかった。私の隣のクラスの生徒で、一人だけ髪を伸ばしていて、いつもそのクラスの友達にいじめにあっていた。Aは学校の成績が下がっており、両親から怒られていたという。そして次のテストも成績の低下は免れないと悩んでいたようです。「どうにかしてテストを中止させたい」と考え、実行したのが「学校を火事にさせる」という浅はかなものでした。Aは当時まだ13歳であり、少年院対象の年齢ではなく、責任能力は問われず、家族と一緒に市外へ引越越し、他中学校へ転校した。火事後、中学校は仮設のプレハブ校舎が建てられ、卒業するまでプレハブ校舎で過ごしました。それはそうと、犯人Aは昨年亡くなった知らせが耳朶に触れたとき、その後どんな余生を送ったのか興味がありますが、飯田市には誰も知る人はいないし、知る由もない。

亡くなった知らせには、3月2日、画家原田泰治さんが亡くなりました。原田泰治さんは諏訪市で生まれ幼少期は飯田市伊賀良で過ごしました。幼いころ小児まひで下半身が不自由になり車いす生活を送っていました。そんな縁で多くの画集や作品を飯田市中央図書館伊賀良分館に寄付されていた。3月3日、飯田市と関わり深いトラルベリミステリーで知られる作家西村京太郎さんも死去されました。1津川警部シリーズの「特急あさま信濃路殺人事件」、「飯田線・愛と殺人」とが有名。お二方のご冥福をお祈りいたします。

さて、お待ちかねの大関御嶽海の春場所、場所前に結婚、新型コロナ感染と何かと忙しかつた訳ですが、稽古は？というとうどうでしょうね。するわけがない！案の定、開幕から4連勝でしたが四つ相撲が取れない御嶽海は平幕の霧馬山に押し出された。四つ相撲が取れない大関は横綱にはなれません。二桁勝利に満足しているようでは到底無理。地力のなさを曝露された。横綱にはなれなくても、長野県民の恥にならないようにせめて3場所は大関の責務を果たして貰いたい。

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。

# 腸内フローラ検査

腸内環境を調べる方法の一つに便を使った検査があります。『Mykinso Pro』という検査キットです。簡単な筆問票と採便だけで大腸癌のリスクをはじめ腸内細菌の多様性など様々なことがわかります。全く痛みのない簡単な検査です。一度ご自分の腸内環境を調べてみてはいかがでしょうか？



## Mykinso Pro

腸内細菌のバランス、多様性などを調べる検査として当院では『Mykinso Pro』を採用しております。ご自宅で便を採取するだけの痛みを伴わない簡単な検査です。



① アンケート・同意書記入



② 採便



③ ポスト投函



④ 検査結果解説

結果については医師・管理栄養士から説明があります。腸内環境を整えるための生活習慣、食事内容について詳しく指導を受けることができます。常に検査キットをご用意しておりますのでお気軽にお声がけください。

## この検査で分かること

この他にも分かることはたくさん！

### ★ 腸内フローラ判定

多様性、短鎖脂肪酸、腸管免疫、口腔常在菌のバランスをA～Eの5段階で評価

### ★ 大腸画像検査おすすめ度

大腸がん患者の腸内細菌叢中にはフソバクテリウムの含まれる割合が多いという研究が知られており、フソバクテリウムの割合が10%を超えた場合に『リスクあり』として画像検査をおすすめします。

### ★ 多様性指数

腸内フローラ中に様々な機能を持つ菌がバランスよく存在しているかがわかります。

- ・保有菌の種類数: 菌の種類の高さの評価
- ・均等度: 各菌が存在するバランスの評価
- ・再優勢菌の占有率: 特定の菌の偏りの評価

### ★ 健康長寿菌判定

長寿の方に多く、健康維持に特に関わりが深いとされている菌のバランスを評価しています。

### ★ 美容・ダイエットに関する指標

#### ・(FB比)太りやすさ

やせ型の方はFB比が低く、肥満体型の方は高いという傾向。また、現在の食習慣を継続した場合の将来的な太りやすさの目安になる。

#### ・高FP食ダイエット

この数値が高い人は『高食物繊維、高蛋白質食』によるダイエット効果が高いとされています。

#### ・クリステンセネラ属

この菌が多い人はBMIが低いという報告もありいわゆる『やせ菌』と言われる菌

当院の設備紹介

総合治療用電気刺激装置

G-TES



電気のであらゆるリハビリテーションを実施する

**G**-TESはベルト全てが電極となっており、脚の周囲に巻き付けることで、電気が筒の状態となって下肢全体に流れます。ベッドに寝ていながらにして簡単に電気ので安全に運動を行うことができ、下肢の筋肉を鍛えられる機器です。膝や腰の痛みで満足に歩く事ができず、下肢の筋肉が弱ってしまっている方におすすめです。