

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 林 久美子

4月から子供のお弁当作りが始まりました。料理本やスマホなどでメニューや詰め方を参考にしています。毎朝慣れないお弁当作りと格闘しています。少しでもお昼の時間が楽しみに思ってもらえるようなお弁当が作れるように頑張っていきたいと思います。

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



**薫** 風さわやかな季節を迎え、ますますご活躍のこととお喜び申し上げます。皆様いかがお過ごしでしょうか。はや5月となり、月日の経つ速さに溜息が漏れます。日々仕事に追われて日本独自の四季を味わえないのはとても心苦しいです。5月は春から夏への変わり目です。気候がとても良く、ゴールデンウィークGWと重なるために行楽が楽しい季節ですね。また、花や草木のいろどりを目を楽しませてくれる季節でもあります。

今年のGWは最大14日間の休暇を取る人たちも多しとか。コロナ禍のこの2年間、外出禁止令が布かれていたため、旅行好きの人たちにとっては思い切った海外旅行など楽しめるので羽を伸ばせそうです。この数年間GW期間当クリニックは2日休休日当番を仰せつかってやっています。今年も4月29日と5月5日は休日当番になりました。私はどうでも良いのですが、スタッフには無理してやって貰っていますので、少々心苦しい思いがあります。また家族にも遠出して遊びに連れて行ってあげられなくてひもじい思いをさせています。昨年は亡き父の喪中であり、どこかに行くことなど考えられませんでしたし、今年は今年で足腰の不自由な母一人残って飯田市を離れることなどできないのであります。てなわけで、今年は次女と三男は二人だけで長女の住む神奈川県へ遊びに出かけることになりました。姉妹弟思いの長女はこんな時は本当に頼りになります。

ところで、世間は新型コロナ感染がまだ終息しないことを忘れてこのGWを満喫すると思いますが、本日の長野県感染者は409人とまだまだ減っていないと思えません。GW明けはまた感染爆発するかと懸念しています。本日(昭和の日)の休日当番は90%が発熱や感冒症状の小児であり、いかに今になって小児の風邪が増えており、新型コロナが2類感染症であるかぎり、発熱・感染症外来は本当に手間がかかり、我々前線に働く医療従事者は大変です。てなわけで、今日は疲れてたくたです。小児の新型コロナ感染症は胃腸炎型も多いため、下痢や嘔吐の小児患者もCOVID19のPCRを調べないといけません。この苦勞がわかるかな。コロナのおかげで何もかもが二度手間になり、患者さんをスムーズにみるのができないのです。本当にもういい加減にしてもらいたいよ。

ところで話は変わりますが、先日うちの三男は晴れて中学に入学しました。ダークブラウンのプレザーを着るとやけに大人びて見えるし、頭がよく見えるから不思議である。「メラビアン法則」をご存じですか。「3V法則」[7-38-55ルール]などとも呼ばれています。コミュニケーションをとるとき、話の内容だけがやり取りされているわけではありません。言語情報が7%、聴覚情報が38%、視覚情報が55%の割合で相手に影響を与える、とされる心理学的法則と言われています。ただ、人は見た目に大いに影響を受けるのは間違いないでしょう。第一印象を決めるにあたって清潔感は最重要視される項目と言われています。9割とは言わないにしても、やはり見た目をおろそかにすることはできませんね。似た心理現象にハロー効果というものがあります。ハロー効果とは「ある対象に対する印象や評価が、その見た目や特徴に左右されて歪められてしまう現象」を意味します。「ハロー」は光の輪が現れる大気光学現象を指し、日本語では後光と訳されるため、ハロー効果は「光背効果」「後光効果」とも呼ばれます。ハロー効果は社会心理学において「認知バイアス」と呼ばれるものに該当します。人の認知にバイアス、すなわち「偏り」を及ぼす概念であり、面接官らが短期間で人物を評価するためのヒューリスティック思考でも活用されます。だから入学当日の印象が大事になるけれど、6年も付き合えばいかに取り繕っても化けの皮はすぐに剥けてしまいますから、格好つけずにリラックスして学校に通えばいいですね。松本の中学に通うことになったわけですが、そのために買ってあげたくないスマホを持たせることになった。スマホの是非は、便利な面から決して否定はできませんが、ややもすると社会悪につながります。スマホなど革新的な技術を次々生み出したあのアップル創業者の故スティーブ・ジョブズさんは、「うちでは子供たちがデジタル機器を使う時間を制限している。幼い脳への負の影響を認識していたのであろうか。スウェーデンの精神医学案デッシュ・ハンセンは「スマホ脳」で、ヒトの脳には、大好物を好きにだけ食べていいとささやく領域(側頭葉)と、その欲求に歯止めをかける領域(前頭葉)がある。子供は後者の前頭葉が発達途上であり成

熟していない。スマホは好きな食べ物以上に子供の脳を虜にするのである。オンラインゲームに熱中すれば、プレーキが利かず手放せない。やがて夜更かしして心身の健康を損ねるであろう。いま思春期の女子のネット依存症と男子のオンラインゲーム依存が「はまり病」として国際疾病分類に掲載されるほどポピュラーになった。ニコチン依存やアルコール依存よりも治療に苦慮するらしい。

そういえば、この「はまり病」に触れる時に思い出すことがあります。下世話ですが、私が大学時代に、大学の精神科の医師から、前頭葉の発達が悪い雄サルに自慰(マスターベーション)を教えると死ぬまでし続けると聞きました。確かに、猿が自慰をすることは、観察によって確認されています。たとえば、日本猿の雄の場合は人間と同じように手で性器を刺激し、片手で性器を覆うようにつき、拳丸のほうに押し付けて射精にいたりします。そして、射精後しばらくはぐったりしていますが、決して死ぬまで続けるわけではありません。

ところで、オナニー(独: Onanie)の語源は、『旧約聖書』の「創世記」中の記述に由来します。「創世記」38章にオナニという名の男が登場します。彼は兄エルが早死にしたため、その代わりに子孫を残すべく兄嫁タルと結婚させられました。しかしオナニは兄のために子を残すことを嫌い、性交時は精液を膣の中に放出せず、寸前で陰茎を抜き精液を地に漏らして避妊しようとした。しかしこの行為は神の意志に反するものとされ、オナニは神によって命を絶たれました。オナニがおこなったのは陰外射精であるが、語義が転じて生殖を目的としない射精行為としてオナニーという言葉が使われるようになったといえます。

さらに、下世話ではございませんが、私は毎月松本市のかかりつけの理髪店で髪をセットしてもらいます。私は、アイロンパーマに2.5から3時間かけていただくのですが、その際にいつもいろいろな雑誌を読ませていただきます。その時、私の目に焼き付いた衝撃的な記事を赤裸々に描かせていただきます。「女性自身」という雑誌のことなのですが、たまたまその雑誌を読んでいたら、婦人雑誌だというのは、大人のおもちゃが詳しい解説付きでカラーで掲載されているではありませんか(ドキドキ)。尿漏れパンツなどどうでもいいのですが、問題いや衝撃的だったのは「セルフプレジャー」という外来語でした。マスターベーションという言葉の衝撃以上に、セルフプレジャーという言葉に驚きました。意味はここで明記しなくてもお分かりですね。自己快楽と訳せば簡単ですが、「セルフプレジャー」と呼ばれるのは、性的な快楽だけではなく、自分の身体を知るといってポジティブな意味合いも込められています。セルフプレジャーをしたあと、すぐに眠れたと実感した人が多いようです。オーガズムに達して幸せを感じると、「幸せホルモン」と呼ばれる「オキシトシン」と「エンドルフィン」といったホルモンの分泌や自律神経系が活発に。この作用がストレスの減退や緊張を緩和してリラックスした状態になり、寝つきがよくなると言われています。寝つきがいいと睡眠の質も高まり、毎日のパフォーマンスが向上するかもしれませんね。

現代は医療機器だけではなく、セルフプレジャー機器も発達しているようであります。人の指の動きや舌の動きを再現したデリケートな動きを実現化した機器が巷では流行っているようです。これを卑猥な理ととらえる人もいれば科学的進歩、医学的進歩として更年期を過ぎた女性のアンチエイジングに必須な器具として肯定的に発表している婦人科医がいます。つまり女性らしさを保つための行為としてのセルフプレジャーは夫婦の性交渉と同等に大切な行為であるようです。これを初めて知った読者の男性諸君！、女性を侮ってはいけません。女性は女性なりに自分らしく女性らしく生きるためにはセルフプレジャーは若者だけの特権ではないということをご理解してください。今月号は何と踏み入った内容になりました。おかげで、御嶽海の批評をするスペースがなくなってきました。

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。

# 腸内フローラと食事

腸内環境を整える菌として代表的なものを3つご紹介します。その菌を増やすための効果的な食事の摂り方についてもご紹介。発酵食品を摂るだけでなく腸内細菌のエサとされる食品の摂取も大切です。日頃の食事にひと手間加えるだけでより効果的な食事ができますよ。



## 腸内環境を整える食べ物

基本的には好き嫌いをなくバランスの良い食事を摂ることが理想的ですがご紹介する食事を摂ることで腸内環境を整えることができます。

### ビフィズス菌

乳酸菌の一種で、主に人間や動物の腸内に存在する代表的な善玉菌。整腸作用だけではなく、病原菌の感染や腐敗物を生成する菌の増殖を抑える効果があると考えられています。

プロバイオティクス (発酵食品) ビフィズス菌入り食品	プレバイオティクス (腸内細菌のエサ) オリゴ糖を含む食品
<p>※ ビフィズス菌入りヨーグルト</p> <p>ヨーグルト</p> <p>※ ビフィズス菌は含まれていないが、自社データでは関連あり</p> <p>チーズ</p>	<p>バナナ はちみつ 玉ねぎ アスパラガス</p> <p>大豆製品 にんにく みりん 牛乳</p>

### 乳酸菌入り食品

#### 動物性



#### 植物性



### 水溶性食物繊維, オリゴ糖, レジスタントスターチ

#### 水溶性食物繊維



#### オリゴ糖



#### レジスタントスターチ



### 乳酸菌

発酵によって糖から乳酸をつくる微生物の総称。腸内で悪玉菌の繁殖を抑える。腸内環境を整え、便通の改善、コレステロールの低下、がんを予防など、さまざまな働きがあるとされています。

### 酪酸産生菌

腸管の免疫機構を調整し、炎症の抑制や腸粘膜機能の正常化に働きます。またエサとなる食物繊維の積極的な摂取で活性化し、酪酸を多く産生します。酪酸は大腸のエネルギー源として重要です。

### 酪酸菌を含む食品



### 水溶性食物繊維, レジスタントスターチ

#### 水溶性食物繊維



#### レジスタントスターチ



当院の設備紹介

血流スコープ



NEW

指先の毛細血管の血流を観察し、ゴースト血管を見つける

**テ** レビで話題、毛細血管が幽霊のように消えてしまう“ゴースト血管”があなたの身体でも起きているかどうか分かります。指先にオイルを塗って毛細血管を顕微鏡で見るだけで、脂質・糖分のとりすぎや、運動不足、頭痛・肩こりまで分かってしまうのです。簡単チェックを受けて、生活習慣の改善に活かしましょう。