

スタッフ紹介



管理理学療法士 原田 穂

ここ数年、コロナウィルスの影響で晩酌をすることが増えました。ビール、日本酒を飲みますが漬物をおつまみにして飲むことが多いです。簡単でおいしいおつまみがあれば是非おしえてください。

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



いよいよ夏本番を迎え、より一層ご隆盛のこととお喜び申し上げます。お元気ですごしてでしょうか。今年も夏にかけてもラニーニャ現象が続く可能性が高くなっています。ラニーニャ現象の影響で、日本付近には、南から暖かい空気が流れ込みやすくなり高温傾向になる予想です。猛暑が予想される原因の一つは、地球温暖化の影響により、地球全体で大気全体の温度が高いことに加え、上空の偏西風が日本付近では平年より北を流れることによって、太平洋高気圧の北への張り出しが強まるためといえます。つまり今年も猛暑のようです。とくに梅雨明けし、6月末なのに猛暑日35℃以上が3日連続続いています。

ところで、あれだけ世間を驚愕させていたCOVID19もこのところいい意味でだいぶ下火になり、感染恐怖や不安もなくなり、やっとうイズコロナの時が来たのかと思うほどです。コロナ禍は今このところ2年6か月ほど経過していますが、世界で640万人の死者、本邦では3万人超の死者を数えたパンデミックですが、本当に終わるのでしょうか。イプソスの調査では、何が新型コロナウイルスのパンデミックの終焉を告げるのかについて、国民のコンセンサスが得られていません。しかし、ほぼすべての国で、過半数の調査対象者が「コロナ禍以前の通常の生活に戻るのには、少なくともあと6ヵ月後」と予想しています。

オミクロン型が発見される前の10月と11月に22,000人以上の成人を対象に使用し行った調査によると、パンデミックが終息し、自国での主要な規制が解除されることを示す最も良い指標は何かについて、国民の意見が分かれたましたが、調査対象となった33カ国の一般市民の平均3分の2は、コロナ禍前の通常の生活に戻るのには、実現するとしても6ヶ月以上先になると考えています。それがちょうど7月の今なのですね。脱マスクの気運も出てきているのも、いい意味でコロナ禍の終焉を意味するかもしれませんね。

しかし、コロナ禍は人類に数えきれない教訓と恩恵を与えたかもしれない。新型コロナウイルスによるパンデミックについては、まだこれから何が起こるかかわからないので、全体を総括するには時期尚早ですが、ただ、この2年の状況を見るかぎり、中世のベストのように、その後の人類の歴史を大きく変えてしまうほどの出来事ではないけれど、世界での死者数が約640万人（2022年6月時点）という数は大変なものだ。それでも、中世ヨーロッパの人口の3割を失ったといわれるベストのような、壊滅的な被害を人類に与えたわけではありませんが、ただ、今回のパンデミックが起きたタイミングと、過去の状況では大きく異なる点は、現代がインターネットやSNSが普及した情報社会だということ。そのため、昔ならもっとゆっくり時間をかけて広がったウイルスに関する情報が、SNSやメディアによって瞬時に世界中に拡散した。同時に、不安やデマも急速に広がり、世界中がそれに過剰反応し、一時はコントロールができない状況になっていた。要するに、新型コロナウイルスそのものの危険はベストなどと比べ強くなかったものの、それによる社会的反応は大きなものだったということだ。そういった意味で新型コロナウイルス感染症は、人類が初めて体験したタイプのパンデミック、つまりパンデミック恐慌なのです。

現代社会においてもパンデミックが起きれば恐慌が起きます。いまだ感染症を抑え込む手段はないし、人々を不安もうまくから救済する手立てすらない。そんな非力な現実を認識する必要があります。現代人はグローバル化のよい面ばかり強調し、そこに潜むリスクから目をそらしてきました。コロナ禍は、偶然にもそのような傲慢さに冷や水を浴びせる形になり、皮肉にもグローバル化のもた行われていた人々の移動が、感染拡大を一気に世界中に広げた。各国は慌てて国境を封鎖したものの、それまで築いてきた供給連鎖が分断された。その結果、各地で物資が不足し、輸出入に頼る企業の業績が低迷した。さらに今、ロシアによるウクライナ侵攻が起きている。多くの人が、国際貿易によって世界が豊かになるグローバル社会では戦争をするメリットがないので、大国が他国を侵略するような古典的な戦争は起きないと信じていたと思います。ところが、現実には戦争は起きました。一見常識的な人間によって構成されている国家も、必ずしも合理的な行動をとるわけではない。個人も国も、ときには合理性のないことを行う。それが今のロシアのウクライナ侵攻です。

今回のパンデミックで得た教訓の一つは、私たちは緊急時にこそ、冷静にならなくてはならない。危機の際、多くの人々は、たいていは思考停止となり、

専門家の意見に従うことになる。感染拡大の防止だけを目指すなら、当然ながら、人の動きを止め、接触をゼロにすることが最も有効でしょう。でも、それによる社会的損失や精神的損失は大変大きい。そこで多様な見方が出てくるのは当然であるはずであるが、そのような議論はほとんど行われませんでした。いわゆる「専門家」の情報発信をメディアやSNSが増幅し、人々の不安や恐怖が煽られるなかで進んでいった一斉休校やイベントなどの自粛要請、飲食店の営業制限。どれくらいの効果があったのかははまだ曖昧なままです。専門家だけでなく一人のフェイクニュースによって、スーパーからトイレトパーパーが消えたなんて言う事件もあった。自由民主主義と謳っている欧米諸国ですら、人権や自由を制限する政策が当たり前のよう推進されました。

毎日報道されている全国のCOVID19患者数を毎日聞かされていて、本当に飽きもせず、我々に有益な情報と観ていたのではない。ある瞬間を切り取って、感染者数の増減に一喜一憂しても意味がありませんね。専門家ですらわからないのに、素人がネットで調べた情報をもとに「議論」してもますます意味がありません。大きな危機が起きたときは、安易に正解を求めたり、自分を正義だと思ったり他者を攻撃したりしない。「わからないことはわからない」と認め、冷静に行動することです。それによって少なくとも、感染恐怖や風評被害のような二次被害はある程度抑えられると思います。これが今回のコロナ禍が社会に与えてくれた、大事な教訓だと思います。

医学的にみれば、「最適生存」は進化論者チャールズ・ダーウィンによる自然淘汰の概念を説明するのに使われる言葉ですが、人類が長生きするためには犠牲者はつきものであるという考え方もあります。つまり、周囲の環境に最もよく適応する者たちが生き残るということだ。現在パンデミック状況下では周辺環境はCOVID19に汚染されておき、高齢者や新生児、肥満や糖尿病など持病を持つ人、免疫系が弱い人など、弱い者たちが犠牲になっています。仕方がないと言えばそれまでですが、免疫の強い人が生き残りその遺伝子を引き継いで人類は発展してきました。しかしそれだけではない。例えば世界で最も裕福なサッカー選手クリスティアーノ・ロナウドは影響を受けずにいます。彼は現在、母国ポルトガルのマデイラ島の豪華なマンションでCOVID19から隔離されて過ごしている。一方、石鹸や水で手を洗うための基本的な資源を持たない衛生環境の整っていない人々は影響を受けている。

逆に、COVID19の立場になって考えると、ウイルスは絶えず変異しています。他の種類の生物に宿主（宿主）を乗り換えやすい性質を持った変異体のみが新しい感染経路を通じて増殖できる。感染した人に激しく咳をさせることのできる変異体を持ったウイルスは、結果として自分の遺伝子をたくさん拡散させることができ、世界に自分の子孫を多く残すはず。人に咳をさせるのは、ウイルス自体が他の宿主に自分を感染させるべく人の行動を操作したためです。結果として強く咳をさせる変異体ほどより多く生き残れる。このようなウイルスの拡散と増殖の仕組みは、なにも新しい生物学の話ではなく、これもまたダーウィンの進化の仕組みとして考えた「自然淘汰」で説明できます。何が言いたいかというと、コロナ化を生物学的に一言でいえば、人類もCOVID19もどちらも生き残りをかけた生存競争、つまり自然淘汰のなかでの凄まじい競争ということ、つまり人が死ぬかCOVID19が死ぬかの戦いなのです。COVID19は途中で方向転換し、人類に滅んでしまっは子孫を残すことができなくなるため、感染力を優先し、病原性を弱毒化し、人類との共存を図ろうとしたのです。

久しぶりには今月はコロナ禍の勝ちに終了してしまいました。今月は大相撲7月場所、御嶽海はカド番です、勝ち越さなければ史上最短の大関として、3日天下の明智光秀ではなく、3か月天下の御嶽海として笑いにされるでしょう。ウイズコロナであれ普通の生活に戻ることを祈って、御機嫌よう、さようならではなく。



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。



# 腸内細菌と病気

腸内細菌の乱れによる体の不調をご存知ですか？今回はその一つ「リーキーガット症候群」について紹介します。なんとなく免疫力が落ちてくる気がする。アレルギー症状がある。そんな方はリーキーガット症候群かもしれません。食事を見直し、体の不調を改善しましょう。



## リーキーガット症候群(腸管壁浸漏)

ちょうかんへきしんろう

リーキーガットとは、腸粘膜の細胞間に間隙ができ、有害物質が血中に入り込んでしまうことです。通常の腸粘膜は、身体活動に必要な栄養素の吸収を行い、病原菌や未消化のタンパク質が血管内に入り込まないようにブロックするなど重要な役割を果たしています。

しかしリーキーガットにより、腸粘膜の細胞間に隙間ができると、血液中に毒素や細菌、アレルギー、未消化のタンパク質などが入り込むため免疫力が下がり、腹痛や下痢、花粉症や食物アレルギーなどのアレルギー症状、感染症などが起こります。

### ●●リーキーガット症候群の原因と対策●●

原因はいくつかありますがここでは3つ挙げたいと思います

#### ①グルテン(小麦)の摂取

グルテンとは小麦に含まれるたんぱく質です。グルテンに含まれるグリアジンは、小腸内でゾヌリンという物質を放出させます。ゾヌリンは小腸粘膜の細胞と細胞の結合部を緩める働きがあります。そのため、小麦摂取によるゾヌリン濃度の上昇は、腸粘膜の細胞間に間隙ができる原因になります。

**対策:**まずは、パンや麺などの小麦製品を2週間ほど控えてみましょう。その後、腹痛や腹部膨満感などの不調が改善されれば、グルテンが原因物質だと考えられます。引き続き、グルテン摂取を控えましょう。

#### ②善玉菌が少ない腸内環境

善玉菌は古い腸粘膜細胞を新しい細胞に再生させる手助けをしています。しかし、偏った食事やストレスなどで悪玉菌が増えると、新しい細胞へ再生ができず、細胞間に間隙ができる原因になります。

**対策:**規則正しい生活が大切になります。また食事では、腸内環境を整える食物を取り入れてみましょう。右の図は善玉菌を増やしたり、抗酸化作用のある食物です。「まごわやさしい」と覚え、積極的に取り入れてみましょう！

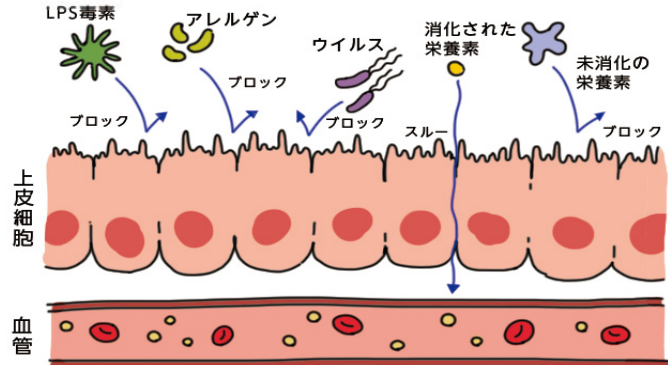
#### ③ストレスや睡眠不足などによる活性酸素の増加

活性酸素とは本来、免疫機能や感染防御を担っています。しかし過剰な産生は、細胞を酸化させるため、細胞と細胞の結合部分が緩み、細胞間に間隙ができる原因になります。

**まごわやさしい**

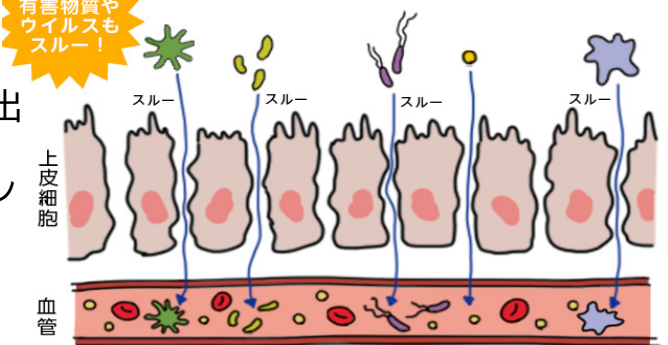
- …まめ(善玉菌の餌となる)
- …ごま(抗酸化作用)
- …わかめ(善玉菌の餌となる)
- …野菜(善玉菌の餌となる)
- …魚(抗酸化作用)
- …しいたけ(善玉菌の餌となる)
- …いも類(善玉菌の餌となる)

正常な腸粘膜



消化された栄養素以外の毒素やウイルス、アレルギー、未消化の栄養素といった有害物質を腸粘膜(上皮細胞)がブロックしてくれる。

リーキーガット症候群の粘膜細胞



腸粘膜のつながりは壊され、毒素やウイルス、アレルギーなどの有害物質も血管内へと漏れ出して、免疫機能が低下してしまう。

当院の設備紹介

SOLARIS plus

NEW



急性期から慢性期まで幅広い症状に対応できる複合治療器

ラリスプラスには、干渉波治療・プリモジュレート治療・ハイボルト治療・バイフェジック治療・ロシアン治療・マイクロカレント治療の6種類の電気刺激治療と超音波治療が行えます。症状に合わせて最適な治療法を選択し、提供していきます。超音波治療で使用するプローブは2種類あり、指や首元など面積の小さい部位にも治療可能です。電気治療と超音波治療を合わせて同時に5カ所に治療することができます。