



健康便り

Introduction of Staff

スタッフ紹介



管理事務 鈴木 隆史

初めまして鈴木と申します。4月よりクリニックに勤めはじめました。以後お見知りおきください。さて、家庭菜園でいにくを昨年植えましたが、今年収穫目前にして葉に赤点が現れ隣りにビシッリと。光合成ができず、根の肥大が止まり小さいのが沢山収穫できました。どなたか今年の秋の植付に備え、アドバイスをください！

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

猛暑到来となり、目もくらむような真夏の日差しのパワーに負けないで日々を送られ、お元気にお過ごしのことと存じます。連日30℃越えの暑さでも暑い、暑いと口癖に日々奮闘しております。思えば今年の今頃は東京五輪の最中でたくさんさんの勇気をいただきました。あれから一年が経ちますが時の過ぎ去るのは早いものです。

昨年の東京五輪の時は、デルタ株のCOVID19が大流行（第5波）し、医療体制逼迫によって多くの方が自宅でお亡くなりになりました。その後、オミクロン株（オミクロンBA.2）に様変わりし、さらに大流行（第6波）し、やっとCOVID19も全国区、類を見ないパンデミックになり、どこでコロナが出ても当たり前の時が到来しました。さらに今ではオミクロンBA.5に変位を遂げ、第7波となり、連日新規感染者数を亢進し、全国で1日20万人を超え、30万人を超えるのも時間の問題に迫ってきています。飯田下伊那地域でも1日150人近くの感染者が続出しています。

新型コロナウイルスのオミクロン「BA.5」による感染拡大「第7波」が続く中、新たな派生型「BA.2.75」が国内で確認されました。海外では「ケンタウロス」の俗称でも呼ばれ、変異が多いウイルスです。最初に見つかったインド以外で感染の広がりはみられませんが、専門家は感染力などの性質に変化がないか動向を注視しています。なんとも面白いだ名の「ケンタウロス」ですが、これはギリシャ神話に登場する半人半獣の種族です。変異部分の特異さにちなんで「ケンタウロス」とも呼ばれるようです。上半身が人間（BA.2）、下半身が馬（BA.5）。それくらい様相が大きく変わり、すごい勢いで広がっているという意味合いを込めて誰かが言い出したようなんでね。そういえばハリーポッターの「賢者の石」にも登場しましたね。今後さらにコロナウイルスは変異をし続ける模様ですが、なかなかこのウイルスに対する抗体ができないようで、パンデミックはそう簡単には治まらないのではないかと懸念いたします。

先月8日、安倍晋三元首相が奈良市で街頭演説中に兇で撃たれて殺害された、総理殺害事件はあまりにも衝撃的で、世界中の人々を震撼させました。参院選で、安倍氏が行った演説は少なくとも47回ありましたが、奈良市の演説会場は余りに多岐にわたります。うち3分の1を見た当記者によると、マイクを握った場所は、三分に分類されますが、銃撃現場は「異例な環境だった」と証言しています。事件が起きた演説会場は、何が「異例」だったかという、選挙カーの上ではなかった。次に、後方を遮る車両や壁もなく、演説中の安倍氏に格段に近づきやすかった。山上容疑者は、安倍氏から約15メートル離れた歩道にいた。背後に回り込むように車道を横断し、8メートルほどの距離から手製の銃を発砲（爆音）。さらに約3秒後、5メートルほどから2発目を撃ったとされます。

奈良県警は9日、司法解剖の結果、首と左上腕部の計2カ所に銃弾が命中した傷があったと明らかにしています。安倍元首相の治療にあたった同大付属病院の福島賢賢教授によると、元首相の死因は、心臓と、胸部の大血管損傷による失血死だったといえます。前頸部に2カ所銃創があり、その傷の深さは心臓に達し、心室に穴が開いた状態だったという。「心臓の傷自体は大きなものがあった」、さらに、福島教授は「左肩の前部に射出口のようなものがあったそこから1発の弾丸が体外に出たのではないか」と話しています。一方で、もう1発の弾丸については、「手術中に体内では見つからない」。福島教授は「搬送時からかなり厳しい状況が予想された」と話した。総勢20人態勢で、止血や大量の輸血をするなどの処置を施したが、蘇生にはいたらなかった。「止血がコントロールできた所もあったが、大量に出血しており、すでに血液が凝固する力を失っている状態でした。ある程度大きな血管の止血はできたものの、完全に止血をできたとはいえない状態。残念ながら心拍は再開しませんでした」司法解剖は8日午後10時40分から約6時間半にわたって行われた。

県警によると、首と左上腕部の計2カ所に銃弾が命中した傷があったとしています。死因は左上腕部射創による左右鎖骨下動脈損傷にもとづく失血死。左上腕部を撃たれて動脈を損傷したことが原因だった。この点が私には意味不明なんです。銃弾は左腕を貫通した後、腕の中を巡って鎖骨下動脈や心臓まで移動したという意味に捉えらるるのです。搬送先の奈良県立医科大学附属病院は8日、首に銃創が2カ所あったと説明していますが、県警は首のもう1カ所の傷については、銃弾によるもの

のかは分からないと説明している。この点も詳細にしてほしいところです。銃弾による失血死は間違えありませんが、銃弾が何発当たった、それがどのようにして、心臓や鎖骨下動脈を傷つけたのか医学的にも証明していただきたいものです。

現在、安部元首相の銃撃殺人事件は容疑者の殺意の背景に家庭事情、つまり教会の信者で多額の献金による家庭崩壊、があるとしてマスコミなどは宗教と自民党とのつながりなどについて疑惑を広げて世間の関心を集めている。どんな事情があるにせよ容疑者の犯した殺人は犯罪であり、刑法で裁きを受けて、刑に服さなければならぬまい。

次は、御嶽海関の話題、もう周知のことかと思いますが、まあなんとも情けない史上最低の大関と言われてもおかしくない、あわや陥落になりかけましたが、COVID19に助けられた形になり、何とか来場所まで大関の首の皮一枚保つことができた。しかし、先場所名古屋の相撲内容は「酷い」の一言、褒められるような内容ではなかった。いっそのこと、三日天下の明智光秀に並ぶ、三場所大関御嶽海として歴史に残せたのに、残念です。

6日目まで横綱大関4人で合わせて12勝12敗。なんともひどい名古屋場所でしたが、7日目にはかど番大関御嶽海が新型コロナウイルス感染のため休場と発表されました。所属する出羽海部屋で感染者が出て、御嶽海自身も同日のPCR検査で陽性反応を示したという。この不戦敗で2勝5敗。残り8休は黒星扱いで負け越しとなり通常なら大関は陥落になるはず。場所前の検査で感染が判明し全休した場合は翌場所の番付は据え置き、もしくは1枚降下となりますが、コロナによる関取の途中休場は例がありません。しかも、御嶽海はかど番だけに、どう番付で処遇するか難しいところ。今場所は初日こそ前に出て勝ったが、それ以降は一方向的に敗れる相撲もあり内容が悪すぎた。稽古不足は明らかで、このまま出続けても勝ち越しは極めて難しい状況でした。場所後の番付編成会議で協議するが「初めてのケースでいろんな意見が出るだろう」と審判部の親方。据え置きなら不公平の声も出そうです。相撲界では「番付は生き物」とされる。生き物なら「愛のムチ、で落とされても仕方ないでしょう。据え置きにするなら、来場所も負け越して関脇に落ちた場合の大関復帰条件を10勝から12勝にするなど、何か条件をつけないと釈然としませんね。運が強いのか、運が悪いのか、見ていて歯がゆく、だらしのない大関である。四つ相撲がとれない、管押ししか能のない大関では勝ち目はなし、引き相撲やたき込み相撲ではそうは勝てないでしょう。横綱を目指すなどというもおこがましい。さて来場所はいかに・・・。

もともとりんごん（いいだ祭り）は医療警戒レベル5以上で中止という前提があり、これに準じて中止になりましたが、これでよかったと思っています。この中止は関係者には苦渋の決断かもしれませんが、このご時世では英断です。お祭りくらい我慢できるでしょうに。今月の8月11日は山の日で、うちは休日当番日です。現在でも医療逼迫しているのに、お練り祭りのように、りんごんが決行されればオミクロンBA.2-75によって大変なことになるどころだったと旨を撫で下ろしています。

ところで、先日人生最後の専門医試験、もちろん他流試合を受けてきました。試験会場を全国で少人数に分けて、PCを使った試験でしたが、周りは私以外40歳以下の若人ばかりで、老眼鏡を部屋に持ち込んでいいですかと、恥ずかしくて試験官にお願いすることができませんでした。落ちてもうリベンジはしません。COVID19がなければ60歳までに終わらせておく専門医試験でした。

話は変わりますが、リンゴの里の猫ハウスが撤去されました。市役所環境課がリンゴの里のタクシーの運転手に調べに来たようです。「最近まるやまファミリークリニックの院長が野良猫に餌を与えている噂を聞いた」と聞き取りに来たそうです。この巻頭言に以前リンゴの里の猫の親子について書いた記憶があり、誰かが市役所に漏らしたのでしょうか。飯田市のホームページに「野良猫に餌を与えない」とあります。与えた人は責任をもって飼育するようになっているとのこと。たぶんリンゴの里の周辺の住民から猫の排便などの苦情が寄せられたものと思います。まさか私の名前がでるとは驚き、桃の木、山椒の木です。それでは皆さんごきげんよう、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。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

「脳腸相関」という言葉をご存じですか。腸は第二の脳とも言われていますが、脳と腸の情報交換は脳からの一方通行ではなく、腸からも脳へ情報発信しています。今回は脳と腸の関係について紹介します。



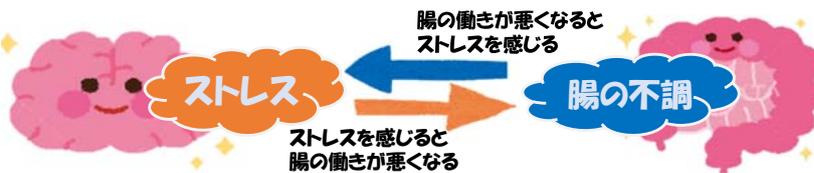
脳と腸の関係～脳腸相関について～

脳腸相関とは？

「緊張しすぎて、おなかがキリキリと痛む」、「便秘が続いて気分が晴れない」このように精神的なストレスが腸の不調を招いたり、逆に、腸の不調が精神的なストレスに結びつくことがあります。多くの人が経験する、こうした体験・症状は、脳と腸が**自律神経系**を介して、相互的に情報交換をしているために起こります。これが「**脳腸相関**」です。

便秘や下痢、腹痛が慢性化する「過敏性腸症候群(IBS)」は、こうした腸と脳の相互作用がもたらす病気の代表例です。さらに、最近の研究では脳腸相関には腸内細菌が関係することが分かっています。

ここでは、脳と腸がどのように影響し合っているのか、腸の不調を改善する方法をご紹介します。



脳と腸をつなぐ自律神経系

脳と腸の間で情報交換をする経路の中で**自律神経系**は大きな役割を果たしています。

自律神経系には「**交感神経**」と「**副交感神経**」があります。「交感神経」は緊張したり、ストレスがかかっている状態で働く神経で、「副交感神経」はからだを休めたり、リラックスした状態で働く神経です。

副交感神経が優位になったときに腸が活発に動き、消化が進みます。しかし、交感神経が優位になると、腸の動きが抑制され消化が悪くなります。

ストレスによる暴飲暴食では消化が進まず、下痢や便秘、胃もたれなどを起こす原因になります。さらにこれらの消化器症状は脳に更なるストレスを与え、悪循環を作ってしまうのです。

脳と腸の悪循環を改善！

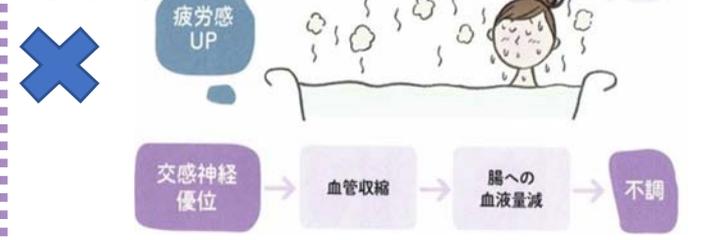
副交感神経を優位に活性化させるには、ストレス対策を行い、からだを休めることが重要です。からだを休める方法は睡眠やストレッチ、ウォーキング、入浴などが挙げられますが、今回は副交感神経を優位にし、リラックスできる入浴法について紹介します。

ぬるめのお湯(38℃程度)で15分ほど半身浴をしましょう。血流が促進し副交感神経を優位にさせます。より癒し効果を高めるために、好きな音楽を聴いたり、好きな香りの入浴剤を入れてみるのもおすすめです。

湯船の中で片手ずつグッと握って力を入れフワッと力を緩める「**グーパー体操**」もしてみましょう。筋肉を緩めてさらに血流をよくします。



熱いお湯に長時間入ると、疲労により血流が悪くなり、交感神経が優位になり逆効果。



当院の設備紹介

SOLARIS plus

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



NEW

ソリスプラスには、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。