



# 健康便り

## Introduction of Staff

スタッフ紹介



検査技師 中谷 晴佳

子供達の夏休みに“おうち縁日”をしました。新型コロナウイルスの影響でお祭りが中止になっているのでここ3年ほど家で楽しんでます。今年も、「焼きそば」「フランクフルト」「かき氷」など屋台メニューをつくり盛り上げました。みなさんの夏の思い出も教えてください！

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

**爽**やかな秋風を感じる頃となり、爽り多い秋を迎えられていることと存じます。皆様いかがお過ごしでしょうか。8月は猛暑とコロナ禍の慌ただしさのため何も印象に残らない月になってしまったようです。TVを点ければ、政治家と世界統一教会の関係、安倍元総理の国葬についての是非、物価上昇、COVID19の全例調査などの話題ばかり、それと三面記事ではやたらと刃物で人を殺傷する事件が報じられています。何とか思い出してみると、全国高校野球選手権大会（甲子園）で東北地域の仙台育英高校が優勝して、なんと東北勢が初めて白河の関を超えて優勝旗をもたらしたという快挙があったねえ。今の高校野球は優秀な先発投手を大勢抱えているチームがベスト8に残る傾向にあり、平成の怪物松坂のように初回戦から決勝戦までエース一人が投げ抜くような大投手は最近少なくなりましたね。

長野県勢は相変わらず出ると負けで1回戦突破が大きな壁のようです。第1回大会から21世紀までは勝率40%で全国32位。21世紀以降は32%で44位に転落しています。ここ11回は4勝11敗勝率27%と散々な成績。なぜ長野県勢が弱いのか、野球を知らない私がいうのもおこがましいのですが、長野県は広いのに強豪校が少なく、切磋琢磨、鎗を削る相手が少ないからと、県全体が高校野球に力を入れないと、優秀な選手を他県からひっぱってこれないし、監督の力量不足もあるかもしれません。とはいえ、飯田市の長姫高校（現、OIDE高校）が、昭和29年第26回選抜高等学校野球大会に出場し全国優勝しました。光沢毅という小さな大エースがいて勝ち抜いたと言われてます。長野県も大事ですが、飯田下伊那地域の月高校から甲子園に出るのはいつの日か。頑張ってくださいね。

ところで、8月27日土曜日は、クリニックを休みにして、次女、三男の通う秀峰中等教育学校の年中行事である秀峰アカデミアといって、父兄の中から講師になって在校生に1時間程度の講演する機会がありますが、それに私が講師として発表するはずでした。この日のため1か月前から講演会のスライドをつくって生徒たちに私の話を聞いてもらいたかったのですが、松本市のCOVID19の感染状況が悪化したため急遽中止になり、がっかり肩を落としていたところでありました。私一人が講師ではなく、父兄の中から立候補した18名の講師がこの日それぞれ話す予定でした。午前中一部と二部に分かれ、18人の講師はそのどちらかの枠で講演します。生徒は興味のある講演を2つ自由に選ぶことができます。私の講演に何名の生徒が聞きに来てくれるかも興味がありました。

私の講演のテーマは、「21世紀の人類最大課題、アルツハイマー病の克服に挑む脳神経内科医」でした。今では幻の講演会になってしまいましたが、ここでその概要をお話したいと思います。その前になぜこの学校の生徒にこの話をしたかったのかと言いますと、この学校から一人でも多く、アルツハイマー病を診る医者が輩出してもらいたい、アルツハイマー病の治療薬を研究する医者になって欲しい、そして今からアルツハイマー病の予防をしておいてもらい、将来アルツハイマー病にならないで欲しい、という願いを込めた講演をしようとした訳なのです。アルツハイマー病は認知症の一つですが、その6-7割がこの病気です。日本だけではなく世界中で指数関数的に増えているのです。我が国では現在700万人くらいの認知症人口を抱えています。65歳以上では4人に1人が、70歳以上では3人に1人、80歳以上では2人に1人が認知症もしくは認知機能低下になっています。行く末ももっとも増加していき、2030年には830万人、2050年には1016万人と推計されています。人ごとではありません。読者の皆様も近い将来認知症になるかもしれない。じゃあ、認知症はいつから始まるのかと言いますと、物忘れなどの症状が出る30年前から、つまり40歳前後から脳にアミロイドというゴミがたまって、それが始まりでその後神経細胞がどんどん死んでいき、脳が萎縮していくのです。物忘れを自覚したときは運の尽き、そこから症状がどんどん悪化していき、認知症になると本人は幸か不幸かもわからなくなり、思い詰めて悩むことではないのですが、周囲はたまったものではありませぬ。行動に終始目が離せなくなりますよ。踏切で電車でひかれてJRから多額な賠償金が課せられた事件など各地で頻発、そうなれば家族が管理責任としてその罪を背負うこととなります。高速道路などの自動車逆走事故もほとんどが認知症です。認知症の患者さんには失礼ですが、これからの時代増える一方に、認知症だらけの世の中になります。認知症の患者が悪いわけではないのですが社会悪として扱われかねないの

です。

それなら皆さん自分が認知症になるかわからないかわからないで今を過ごしますか。ロシアンルーレットやおみくじが当たるかなどと、天に任せればいいのでしょうか。アルツハイマー病の真の原因はまだわかっていませんが、これまでのたくさんのデータから次から次へと原因がわかってきました。その前にアルツハイマー病になる病態は3つです。何らかの原因で脳にアミロイド蛋白がたまり老人斑という脳のシミがたくさんできます。その後、シミの周りの神経線維のタウ蛋白がリン酸化を受けて変化をきたします（神経原線維変化）。この変化を受けた神経線維は障害され、脱落して、神経細胞はどんどん減っていきます。なぜ、脳にゴミがたまるのか、その三大要因は、加齢、遺伝的因子、環境因子です。加齢についてヒトは平等に年をとります。平均年齢がどんどん延びていますが、今の平均寿命（約85歳）は今生まれた新生児のものであって、我々の平均寿命ではありませんので勘違いしないように。ヒトは70歳を過ぎれば誰の脳にも程度の差こそあれ老人斑はできます。しかし発症するかしらないかは別の問題があります。認知予備能力と言って、教育レベル、職種により、若い頃たくさん学習した人や高いレベルの職種の人は認知症になりがたいのです。70歳から女性の認知症が男性より多いのは、今は男女平等社会でしたが、一昔前は男が仕事、女は家事とるのが一般的でしたよね。家庭に閉じ込められた主婦は社会と隔絶するため、認知機能を働かせる機会を失い、この認知予備能力がなくなり、認知症の病理に脆弱になるようです。認知予備能力はまた後で触れましょう。

もっとも重要なのが環境因子です。ランセットという権威ある医学雑誌に、数年前に修正可能な認知症の危険因子が報告された。これは、米国の2018年行動危険因子サーベイランス調査に回答した成人37万8615人を対象とした横断研究で、修正可能なアルツハイマー病および関連認知症の危険因子および性別、人種/民族による差を検討。その結果、36.9%の危険因子（運動不足、喫煙、うつ病、低学歴、糖尿病、中年期の肥満、中年期の高血圧、難聴）との関連が認められ、特に中年期の肥満（17.7%）、運動不足（11.8%）、低学歴（11.7%）との関連が強かったといえます。皆さんこれをみてどう思いますか。自分に当てはまる危険因子が一つはあるかもしれませんね。これらの因子がある方は危険因子を放置しないでください。アルツハイマー病これらにたたくなければ、生活習慣を修正したり、治療を受けたりして、一つ一つ改善させていけばいいのです。日本の疫学調査では、これらの危険因子の中で糖尿病が最も認知症に影響を与える因子であることが明らかにされています。30-40歳代の肥満の人も気をつけてください。なんとしてでも標準体重になりましょう。運動不足の人は多いのではないのでしょうか。毎日20分以上歩きましょう。高血圧だって、国民の3人に1人は高血圧ですから、減塩、野菜摂取、良眠など心がけましょう。

あと、このアカデミアで強調した生活習慣として歯みがきがあります。歯のない人ほど認知症になりやすい。歯を失う原因は歯槽膿漏とう歯です。ですから歯みがきは1日最低3回磨きましょう。1回20分かかけましょう、歯間を掃除しましょう、歯肉もマッサージしながらブラッシングするのです。口臭の臭い人は認知症間近なんです。厚労省もやっとなら75歳以上に歯科検診を実施するようですが、75歳では後の祭りですよ。小学校から歯みがきは食後必ず磨くこと。歯みがき以外で、秀峰アカデミアでは生徒たちに中高一貫の6年間、思いっきり勉強して志望校に合格すること、たくさんの友人との交流を深め刺激し合うことから一生の友人を作ることも、認知症の予防につながることを力説したかった。

まだまだ食事の大切さやスマホの弊害などについても生徒たちのために講演する予定でしたが幻の講演になってしまった。残念である。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

腸内環境は食生活や生活習慣などからも変化しますが、年齢によっても変化します。年齢によって腸内細菌がどう変化するか、悪玉菌増加によるがんとの関係について紹介します。

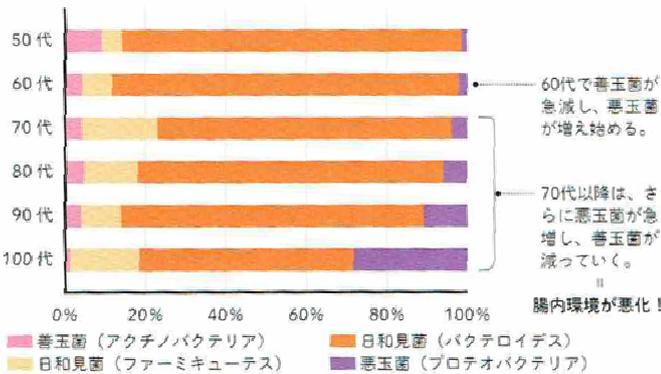


## ★腸内環境は60歳頃から衰える！

腸内細菌の理想的なバランスは、『善玉菌：日和見菌：悪玉菌＝2：7：1』  
腸内環境は年齢とともに変化しており、60歳を超えた頃から善玉菌が減少し、悪玉菌の増加が顕著になります。

※日和見菌とは、善玉菌と悪玉菌のうち、数が多い菌と同じ働きをします。

60歳で悪玉菌が急増する！



## ★自分の腸年齢を確認しよう！

～腸年齢チェックリスト～

- 排便が毎日ない、もしくは下痢か便秘である
- 便が硬くて出にくい
- 便の色が黒っぽい
- 便やおならが臭い
- 果物や野菜をあまり食べない
- 肉が大好きでよく食べる
- 牛乳やヨーグルトなど乳製品が嫌い
- 運動不足を自覚している
- 顔色が悪く、老けて見える

### ◎判定結果

- 1～2個：善玉菌が優勢。腸年齢は実年齢と同じ。
- 3～5個：腸年齢は実年齢よりやや上。生活習慣を見直しましょう。
- 6～8個：悪玉菌が優勢。不調をきたす恐れがあります。
- 9個：悪玉菌が優勢。腸年齢は実年齢+30歳

## ★歯周病菌と大腸がんに関連が！？

近年の研究から、歯周病菌のフソバクテリウムが便中に検出される人は大腸がんになるリスクが高いことが分かっています。

フソバクテリウムは歯周病に関連する口腔内常在菌として知られていましたが、大腸癌の患者のがん組織からは正常組織に比べかなり多くのフソバクテリウムが検出されることが分かりました。また、最近の研究で歯科治療を受け、口腔ケアを行うことで便中のフソバクテリウムが減少したとの報告もあります。

一見関連のなさそうな口腔と大腸ですが、大腸癌予防のためにも口腔ケアを欠かさず、定期的な歯科検診をお勧めします。もちろん、腸内環境の悪化でもフソバクテリウムは増加するため、生活習慣の是正も行いましょう。

腸内の悪玉菌が増加すると、認知症やパーキンソン病、うつ病の原因となる毒素を生み出したり、肌荒れ、下痢、便秘などへの影響もあるため見直しが必要です。

マイキンソウ

当院では「Mykinso」という腸内細菌の検査を行っています。この検査では、各腸内細菌の割合やフソバクテリウムの細菌割合も調べることができます！健康長寿菌の判定や美容などの項目もあり、食事・生活等のアドバイスももらえます。  
※チェックリストで5つ以上当てはまった方、大腸がんのリスクが気になる方は是非検査を行いましょう。

### ●検査内容

腸内フローラ判定、大腸画像検査おすすめ度  
多様性指標、健康長寿菌判定、ダイエット  
美容項目etc..

### ●検査の流れ

当院で検査の詳細説明→自宅にて採便→キットをポストに投函→当院にて結果報告

### ●費用

1回 2万円

◎気になる方は

スタッフにお声がけ下さい

※腸内細菌叢を若く保ち、疾患リスクを低下させましょう。

※管理栄養士からアドバイス等も行います！

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  
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・パイフェイジック治療・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。