

# 健康便り

まるやまファミリー  
クリニック

## Introduction of Staff

スタッフ紹介



医療事務 松井 亜美

皆さん初めまして。2月より当クリニックでお世話になっています。毎年この時期になると大好きなリンゴを求めて直売所によく行きます。シャッキリとしたのを皮ごと食べるのが好きです。たくさんの品種があるので、おすすめの品種があれば是非、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

**天** 高く馬肥ゆる秋、皆様にはますますご健勝のことと拝察いたします。「一葉落ちて天下の秋を知る」という成句ではございませんが、安倍元首相が凶弾に倒れてから、早3ヶ月が経とうとしています。お亡くなりになった頃の国民の悲哀感はどこに行ってしまったのでありましょうか。時間が経つにつれて、国民の心には一時的な哀惜感は消え失せ、存命中未解決なモリカケ・桜疑惑問題や結局は自身の命を失うことにつながる旧統一教会関与の疑惑など沸々と蒸し返され、国民の過半数以上が国葬に反対する有様です。

国葬と言えば、英国のエリザベス女王が9月8日、イギリス北部スコットランドのバルモラル城において96歳で死去され、9月19日、ロンドン郊外のウィンザー城に埋葬されました。これまで具体的な死因については明らかにされていませんでしたが、スコットランド国立公文書館はエリザベス女王の死亡診断書を公表し、死因は老衰（ピンピンコロリを全う）だったと伝えられています。1952年に即位して以来、70年にわたり公務を続けてきこられ、「人生のすべては国民のために」捧げられました。2日前にエリザベス女王はリズ・トラス氏を新首相に任命したばかり。トラス首相は女王の死去を受けて、「女王の治世のもと我が国は成長し、繁栄してきました。今日のイギリスがあるのは、彼女のおかげと言われていきます。女王は現代イギリスの礎だと追悼されています。さすがにエリザベス女王の国葬は自身が終始葬儀の演出を決めておられただけのことがあり、荘厳かつ豪華な国葬で、海外の要人が多数参加されていました。ロンドン市民を対象とした弔問は9月14日午後5時に始まり、テムズ川沿いの行列に並んだ人々が続々と宮殿に入り、追悼の意を伝えた。イギリスメディアによると、行列は最大16キロになるとの想定で、簡易式トイレが500以上用意されたといえます。

これに比べて、安部元首相の国葬は、誤算続きのお別れに、会場からは深いため息が漏れました。9月27日に行われた安倍晋三元首相の国葬。最初の読み違いは参加者の数。国内では約6000人に案内を発送したが、そのうち出席したのは約3600人のみで、4割にあたる2400人が招待を辞退。元職を含む国会議員にいたっては6割が欠席の意向を示した。さらに、海外からの弔問客も戻すほみとなりました。この理由を強引に実行した岸田首相は深く反省すべきでしょうね。「当初は各国の首脳が来日して華やかな弔問客が繰り広げられると喧伝されましたが、フタを開けてみればG7首脳の出席はゼロ（ほろみなさい）。噂された米国のトランプ前大統領やオバマ元大統領といった大物も来日しませんでした。在任中の安倍元首相は外交を最大の成果としていただけに、海外の要人の反応は寂しいものでした。何よりも、国民から大きく反感を買ったのが費用面です。当初、政府は2億4900万円の予算を計上したが、「要人の送迎費や警備費が含まれていない」などと追及されると、「概算として16億6000万円の費用がかかる」ことが明らかに。日本人は本当にお馬鹿さんよね（私見）。一方、奇しくも8日違いで行われたエリザベス女王の国葬にかかった費用は、英メディアによると推計800万ポンド（約13億円）。荘厳で気高くもあった女王の国葬よりも高額となった安倍氏の国葬費用に違和感を抱いた国民は少なくありません。女王の国葬ではかなりの数のボランティアが献身的に働き、大掛かりに見える儀礼の備品は使い回していました。沿道を埋め尽くした花は、国民から献花されたものを王室の庭師が手作業で並べたもので、どこを取っても国民の女王への愛にあふれたあたたかく手作り感のある内容でした。英国国民は13億円という費用に不満はなく、自分たちの手で送り出したいという気持ち強く感じられました。かたや日本政府は、警備に要する経費として8億円、海外要人の接遇に要する経費として6億円、待機場所の借り上げなど式典関係の経費として2.49億円を計上した。だが実際の式典に国民の葬儀としての一体感はなく、物々しい警備だけが印象に残っただけ。

政府は警備にかかる経費を8億円としています。あくまでも発表されたのは道府県警察の費用で、そこに警視庁の警察官4万5000人の費用は含まれていません。しかも今回、警察は威信をかけた大海戦術による警備を行ったため、さまざまな費用を合わせて試算すると警備費だけで最低でも40億円かかります。一方で国には使途を公開しなくても使える官房機密費と外交機密費があり、当初の概算16億6000万円を超える費用は機密費でこっそり補填されるかもしれません。この先、当初の概算を上回る国葬の費用が明らかになれば、国民の怒りはさらに増すに違いありません。反対を押し切った岸田首相の信頼は失墜し、支持率は最低の40%を割る。

勢いです。先行したエリザベス女王の国葬と安部元首相の国葬があまりに対照的な両国の国葬でした。

さてさて、今月の一番の話題はお待ちかね御嶽海のかど番についてですが、もうTVでおわかりですよ。本当なら先場所で陥落するはずでしたが、新型コロナ感染に救われた形で、陥落せずに済んだわけです。しかし先場所陥落してもしなくても結果は同じだと誰もが思っていたと思います。稽古嫌いの関取として名高い人ですから、大関になり、結婚し、周囲から長野県で雷電以来の大関ともてはやされれば稽古嫌いがますます稽古をしなくなるに決まっています。

かど番の大関御嶽海が、西前頭5枚目の佐田の海に突き落とされて敗れ、8敗目を喫した。負け越しが決まり、大関から陥落となった。在位4場所で大関から落ちるのは、昭和以降で6位タイの短さ。御嶽海は7月の名古屋場所6日目（2勝4敗）に、部屋で新型コロナウイルスの陽性者が出た影響で、7日目から途中休場（自身もその後感染が判明）。本来なら負け越しでの大関陥落となりますが、新型コロナによる措置で番付が据え置かれ、何とか四場所大関でいることができました。

異例の2場所連続のかど番を迎えた今場所だった。「何があっても初日、2日目は白星」と抱負を語り、初日に翠富士、2日目に先場所優勝の逸ノ城を下して場前の公言通りの形になった。ところが、3日目に先場所1勝と大失速。10日目には平幕の玉鷲に負けて7敗目となり、後がなくなっていた。とうとう、11日日来場所の大関陥落が決まった新大関から在位4場所での陥落は昭和以降6位の短さです。大関にとどまるため1敗も許されなかったが、佐田の海を押し込んだが、土俵際の突き落としにあえなく敗れた。八角理事長は「顔に精神的な弱さが出てしまっている」と厳しく指摘しました（もともと締まりがない）。大関陣は他に正代も負け越し、貴景勝も優勝争いに加われず、かつては最高位だった看板力士としての威厳が問われる事態になりました。横綱審議委員会の高村委員長が苦笑いし、「クノクロ大関は、いい大関になってしまっている」。5月の定例会合後の記者会見での一言だが、秋場所の成績を見れば笑えない状況だ。「クノクロ大関」とは9勝6敗の大関に対して皮肉を込めた表現。つまり、大関は10勝以上が当然と考えられてきた。宮城野親方（元横綱・白鵬）も「大関に上がったら、10勝が勝ち越しだと思っていた」。今や大関陣は皆、クノクロじゃなく、ロックン（69）である（なんとまあ卑猥な）。情けない、ふがない大関たちで失望してしまします。

低迷の原因によく挙げられるのが稽古不足。御嶽海も稽古不足を指摘されてきましたが、本人は「けがをしてしまったら」と懸念し、マイペースを強調してきたから、こういう結果（陥落）になるんだ。学生出身力士が増え、自らの考えを持って取り組むようになり、稽古の量よりも質を重視する傾向にあります。御嶽海も常に2桁勝利を目標に掲げるが、自身の信念が高いレベルで安定した結果につながっていないと言いがたい。新型コロナウイルスの影響で思うように稽古ができないとはいえ、片男波部屋で唯一の関取である平幕の玉鷲が、幕下以下の力士2人を一度に相手にするなど工夫した稽古で汗を流し、37歳の今場所1横綱3大関をすべて倒す姿を見れば、言い訳にはできません。三日坊主、三日天下に匹敵する四場所大関の代名詞にもなりかねない。むかしの名前ですでに、「元大関」、これだけが看板にする関取に落ちぶれた御嶽海。長野県民の期待を裏切ただけではなく、長野県の恥とまで言われかねない。11月の九州場所で、御嶽海は10勝以上すれば特例で大関に復帰できるがまず無理でしょう。元大関にいつまでも甘えているは上に乗ることは不可能です。管押しし芸のない御嶽海はもっと四つ相撲に強くなければ、小兵力士に四つ相撲で負けた試合が多かった。正代は来場所、大関在位13場所5度目のカド番を迎える。それぞれの立場で巻き返せるか。周囲の厳しい声には、結果で応えるほかない。果たして来場所外連味の無い大相撲がとれるでしょうか。

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



～インフルエンザワクチン  
予防接種予約受付中～



10/1よりインフルエンザワクチンの接種が可能ですが、今年はオーストラリアで大流行しており、近隣では上伊那でインフルエンザの発症が確認されています。ここ2年間爆発的な流行がなかったため集団免疫がありません。専門家の話では大流行も危惧されています。ワクチンを接種して免疫をつけこの冬を乗り越えましょう。

# 腸内細菌と睡眠

睡眠と腸内環境の関係について、腸のお掃除タイム、眠りを誘発するメラトニン、睡眠禁止ゾーンなどと合わせて紹介していきます。これを機にご自身の睡眠について見直してみたいでしょうか？



## ★睡眠は脳と腸にとって大切な『お掃除タイム』

### 『伝播性消化管収縮運動』～MMC～

食べ物を消化する働き殺菌作用のある胃液や胆汁などの消化液の分泌を増やし、腸内の悪玉菌増加を防ぐ働きがあります。

MMCは浅い睡眠では自律神経が乱れ、腸の動きが悪くなります。腸のお掃除タイムは食事の4時間後から始まります。寝る4時間前に食事を済ませることが大切です。

腸が不調の人は、睡眠障害が多い傾向にあります。就寝前に思い悩むと、眠りづらくなり、疲労を蓄積しやすくなります。そのため、睡眠に入る1時間前は自分を褒める習慣を持つといいでしょう。理想の睡眠時間は6～7時間と言われています。毎日同じ時間帯に眠り、リズムを整えることも大切です。



### 『グリンパティックシステム』

～glymphatic system～

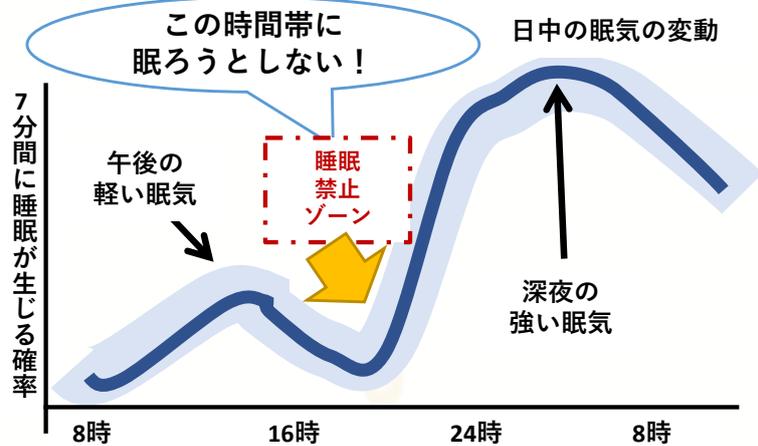
アルツハイマー病は世界で最も多い認知症であり、アミロイドβタンパク質(Aβ)と微小管結合タンパク質(タウ)が脳内に沈着することで引き起こされることが分かっています。脳は正常な機能を維持するために様々なゴミ処理能力：排泄機構を持っており、その1つに『グリンパティック系排出路』があり、脳の動脈周囲を髄液が通過し、C星状膠細胞に存在するアクアポリン4から吸収され、最終的にはリンパ管へと排出される仕組みになっています。

グリンパティック系排出路はアルコール、加齢、特に睡眠との関連が報告されている。睡眠中の排泄機構の機能が促進されます。健常者20名を対象に検討された研究では睡眠不足の状態が右海馬と視床にAβの過剰な増加がみられた。アルコールに関しても中等量以上の摂取ではアクアポリン4の分布異常が起こり、排泄機構の機能低下が生じることが分かっている。アルツハイマー病の病理学的特徴の一つである老人斑の本態はAβの蓄積であることも判明しており、この蓄積の原因としてAβの産生過剰と分解や排泄の低下が考えられ、グリンパティック系排出路の機能低下が深く関わっているとされています。

## ★意外と知らない『睡眠禁止ゾーン』

睡眠禁止といっても眠ってはいけないというわけではありません。「眠ろうとしてもなかなか眠りに入りにくい」といった意味合いです。ゾーンとは生理的に眠りにくい特定の時間を指します。

一般的には朝から夕方に向けて眠気は少しずつ高まっていますが、その時の眠気は就寝時刻に比べると軽度なものです。むしろ17時以降には眠気が低下する逆行現象が見られます。特に就寝時刻の1～2時間前が1日の中で最も眠りに入りにくい時間であり、これが「睡眠禁止ゾーン」です。



## ★『睡眠負債』にも要注意

睡眠不足と聞けば「1日3時間睡眠」などを想像しますが、1日6時間程度眠れていても実はわずかに睡眠が足りておらず、そのわずかな睡眠不足が借金のようにじわじわ積み重なるのです。これを「睡眠負債」と言います。

睡眠負債が溜まっていると、自分では気が付かないうちに仕事や家事の能率が落ちてしまったり、命に関わるような病気の危険性が高まる可能性もあります。睡眠負債の危険性があるとわかったら「これまでよりも長く寝る」ことを意識すればよいですが、「週末の寝溜め」に頼ろうとすると逆に生活リズムが乱れ、平日の睡眠に支障がてて負債を増やす危険性も高まります。

平日の睡眠時間をちょっとだけ多めにし、週末も同じ時間を維持する。ことを心がけましょう。

当院の設備紹介

PHYSIO SONO

NEW

深部・浅部・広範囲に幅広く使える超音波治療機



フィジオソノはコンパクトなデザインながら3Mhz & 1Mhzを同時に出力が可能な超音波治療機です。もちろん深部のみ、浅部のみでの治療も行えます。急性期には音圧、慢性期には温熱と症状に合わせて治療方法を選択していきます。肩・腰・膝など場所を選ばず治療することができます。筋肉痛、関節痛など気になる方は一度先生にご相談ください。痛みとおさらばできる日が来るかもしれません。