

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



管理栄養士 北澤 佳奈

皆さん初めまして。4月からクリニックでお世話になっています。身体を動かすことが好きで、最近ではウォーキングアプリを利用しながら、高原などを歩くことにハマっています。おおすすめのウォーキングコースなどがあれば是非教えてください！インフルエンザ予防接種の担当も動めていますのでお気軽に相談してください。

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

秋の終わりを迎える今日この頃、「秋の日はつるべ落とし」という諺があるように、なんとも日が短くなり、夜長となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。只今、10月30日午後8時に原稿を書いております。

先ほどまで家族4人で夕食のもつ鍋を囲みながら日本シリーズ第7戦を観ていましたが、11月原稿の期限が迫っている故、孤独にパソコンに向かっているところです。今年も昨年と同じカードのヤクルト・オリックス戦で、昨年同様接戦が続いておりまして、ヤクルトが2戦1分けで圧倒して勝つて優勝するかと思いきや、オリックスがその後3連勝で王手になり、本日の第7戦を迎えました。どちらが勝っても日本一を誇る事ができるほど洗練されたいいチームだと思います。原稿が終わったらオリックスの優勝が決定、26年ぶりの日本一おめでとう。

まず、はじめに、先月報告し忘れたことがありまして、一つ目は、以前コロナ禍により3年越しの、背水の陣(2019年不合格)として臨んだ、日本消化器内視鏡学会専門医試験の合格発表が9月にあり、合格通知をいただきました。私が取得する数ある専門医のなかで最後の資格になります。落ちて受かってこの試験を最後と決めていたので、悔いがないよう、何ヶ月も試験勉強して臨んだものですから、この合格は今までに味わったことがないくらいに、喜びもひとしおでした。多分私が今年の試験を受けた医師のなかで最年長かと思えます。おじさんパワーを見せつけたつもりです。

今月私は10月18日に62歳を迎えることができました。これで扼年(後厄)が一通り終わります。本扼(遷厄)は、ちょうど新型コロナが始まった年(2020年)でして、その3月に飯田市の第一号患者が当クリニックに受診されて飯田下伊那中が大騒ぎしました。当クリニックは10日間の休診を余儀なくされました。今思うと街中が何であんなに大騒ぎしたのか、今も飯田下伊那は第7波すら収束しないで連日80~150人の新規患者が発生しているのに、このまま行けば第8波に連続していくと思います。何はともあれ62歳まで生きることができたことを両親や家族に感謝します。今年は、家族から寝具(枕・マット)をプレゼントしてもらいました。きつと健康を考える上で栄養・運動と並んで睡眠が大事だから、1日の疲れを癒やしてくれる「安眠できるように」と家族が気遣ってくれたのだと心からうれしく思います。

さて、新型コロナウイルスの話題は尽きませんね。この冬に懸念される新型コロナウイルスの第8波。そんな中で注目されているのがオミクロン株から派生した変異ウイルスで、ギリシャ神話に登場する冥界の番犬「ケルベロス」に例えられたBQ.1.1と神話史上最大最強の怪物「テュボン」、上半身がワシで下半身がライオンという伝説上の生き物「グリフォン」に例えられたXBBです。アメリカの疾病対策センターによりますと、ケルベロスが初めて確認されてから数週間で急速に拡大するなど感染力は強い可能性があるということです。オミクロン株BQ.1.1(ケルベロスとテュボン)は、アメリカ、イギリスなど48カ国で報告され、アメリカの最新データでは全体の7.2%と推計されています。日本でも検疫11件、国内6件が確認されています。そして、オミクロン株XBB(グリフォン)は、インドなど21カ国で確認されていて、シンガポールの最新データでは全体の54%と推計されています。9月時点で6%だったので、1ヶ月で急増したということがわかります。日本では検疫で7件確認されています。

また今年の冬に警戒すべきは、新型コロナと季節性インフルエンザの同時流行です。インフルエンザと新型コロナに同時にかかることを欧米などでは、「ブルカ」と呼ばれていて、アメリカやイスラエルなどで確認されているということです。比較的回りやすい現象かつ肺炎で重症化する傾向が指摘されています。英国の研究チームがまとめた論文では、2020年2月~21年12月、コロナの患者で他の病気の検査も受けた約7000人を調べたところ、3.2%がフルオナだったといえます。フルオナの患者は、コロナだけに感染した患者に比べ、リスクは人工呼吸器の装着が4.1倍、死亡が2.4倍。コロナと、風邪症状などを引き起こすRSウイルスに同時感染した患者より大幅に高い。厚生労働省は、ピーク時には新型コロナと季節性インフルエンザあわせて1日75万人(内訳はコロナが45万人、インフルエンザが30万人)の患者が出ることを想定していて重症化リスクの高い人の医療体制を確保したいとしています。コロナの流行が世界で本格化した2020年以降、インフルエンザの流行は低水準だった

が、国を越える移動が活発化した今年は各国で増加する見込み。日本でも、同時流行が危惧されています。皆さまはインフルエンザワクチンをもう接種済みですか。最悪の事態のフルオナにかからないように、新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの両方を接種しておかれるほうがいいと思います。

世界中の人々はコロナ禍が終わったかのような振る舞いをしています。それでも日本はまだ慎重に行動しているほうだと思いますが、Go-toトラベルやGo-toイート、インバウンド再開による外国人旅行者の増加など、果たして本当にコロナ禍は終わったのでしょうか。当クリニックの医療現場では毎日新型コロナ患者が診断されており、コロナの流行は終わっているようには感じられません。今朝のニュースで、昨夜29日夜遅く、韓国ソウルの繁華街のイテウォン(梨泰院)で、ハロウィーンを前に仮装した大勢の若者が密集し、群衆雪崩によって153人が死亡(圧死)した事故が伝えられました。死者のなかに日本人が2人含まれていたことが分かりました。韓国メディアによりますと、今回の事故で死傷者の多くは10代と20代の若者で、現場では、当時、ハロウィーンを前に仮装などをした大勢の若者が狭い路地に密集し、大勢の人が坂の上の方から次々と折り重なるように倒れていったという目撃者の証言を伝えています。この事故は脱コロナ禍により、2年間ハロウィーンの仮装を我慢してきた反動が、このような過密な状況に繋がったのだと思います。明日日本でも東京の渋谷に大勢の若者たちが、仮装を競い合うために集うと思いますが、対岸の火事と思わないで、いくら非日常を楽しむとはいえ、悪ふざけもほどほどにして欲しいものだ。韓国ハロウィーンの悲劇の二の舞を演じるなよな。どれだけ大勢の方たちに迷惑をかけているのか。

しかし、なぜハロウィーンが日本や韓国でこんなにも人気があるお祭りになったのだ。仮装を楽しむ一大イベントといわれるハロウィーン。それは、最近では日本でも秋を象徴する行事として定着しつつある。しかし、ハロウィーンとは何か、正しく説明できる方はそんなにいないかもね。ハロウィーンは、キリスト教における「万聖節」の前夜祭として10月31日に行われます。アメリカ発祥の仮装パーティーといったイメージを持つ方もいるかもしれませんが、実は2000年以上も前からヨーロッパに存在していた宗教的な祭りが起源なのです。つまり、ヨーロッパの古代ケルト人が行っていた祭礼「サウイン」が起源といわれています。サウインは「夏の終わり」を意味し、秋の収穫を祝うとともに、悪霊を追い払う宗教的な行事として、古代ケルト人の暮らしに根づいていました。「夏の終わり」を意味し、秋の収穫を祝うとともに、悪霊を追い払う宗教的な行事として、古代ケルト人の暮らしに根づいていました。ケルトの暦では、10月31日は1年の終わりの日であり、現世と来世を分ける境界が弱まる時。そして、死者の魂が家族のもとへ戻ってくる日としても信じられていた。死者の魂とともに悪霊も一緒にやってくると思われ、その悪霊に人間だと気づかれないように、火を焚いたり仮面を着けたりして身を守ったといわれている。この風習が、ハロウィーンの代表的な習慣である仮装の起源となったというわけ。

来月11月は大相撲十一月場所(福岡)があります。長野県出身の「元」大関御嶽海は来場所10勝できず、今後も大関に復帰できなければ、通算在位4場所(本当は3場所)の「史上最短命大関」となりかねない。夏場所を6勝9敗と負け越し、かど番で迎えた名古屋場所は、2勝4敗と黒星が先行する状況で、部屋関係者と自身が新型コロナウィルスに感染したため途中休場を余儀なくされた。コロナ関連の休場だったため、番付はそのままかど番に据え置かれていた。ところが先場所、5勝10敗と波乱もドラマもなく、あっさり転げ落ちたのも記憶に新しい。さて11月場所は如何に、どの力士が優勝するのでしょうか。お楽しみに。

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。今年はおstralia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。

腸内細菌と運動

腸内環境を整える方法は食事、睡眠以外にも運動が必要です。腸内環境だけでなく、脳の機能（ゴミの除去）にも効果があります。効果的な運動を紹介いたしますので明日からでも始めてみてはいかがでしょうか？



～腸環境を改善する 1日15分運動～

運動不足と大腸がんの関係

日本人のがん死亡率第一位は「大腸がん」です。1975年から右肩上がりが増え続けておりすべてのがんのなかでも罹患率はトップクラスであり、年間5万人以上が大腸がんでなくなっている。この数は交通事故死の18倍以上です。若いから大丈夫ということではなく老若男女問わず、腸内環境を整えることが必要になってきます。

腸内環境を整えるためには1日15分、少し息の切れる運動をすることがまず目標です。腸内環境だけでなく、死亡率も14%が下がるというデータがあります。それ以降も30分で20%、60分で29%、100分で35%です。ただし効果がでるのは最大で100分までです。ただがむしゃらに長時間やればよいというものでもありません。ご自身の体調に合わせた運動を選択しましょう。

普段の散歩をより効果的に

インターバル速歩

[速歩き]

[普通歩き]



インターバル速歩ではペースとフォームが肝心！
ゆっくり歩きではフォームと呼吸を意識
早歩きでは一気にペースをあげることを意識します。
腕を振るときは肩の力を抜いて手のひらは軽く握ります。
歩くペースを上げれば自然と歩幅は広がりますので無理に歩幅を広げようと意識する必要はありません。
運動前後の準備体操はもちろん、運動中、運動後の水分補給も忘れずにおこないましょう。

不調に合わせた運動の選択

【便秘気味の人】

- ・スクワット
- ・ジョギング
- ・ボクササイズ



筋力をつけたり、速く動いたりする運動で腸の振動を意識します。

【下痢気味の人】

- ・ウォーキング
- ・階段上り
- ・ストレッチ



あまり体に負担をかけない軽い運動
少し息切れする程度で実施することをおすすめします。

【理想のペース配分】

早歩き：2分 / 遅歩き1分

1日5セット（15分）以上実施すると効果的です。

認知機能にも効果的

有酸素運動は体力向上や筋力維持、腸内環境を整えるだけでなく、アルツハイマー病の予防にも効果的であることが分かっています。

運動によってアミロイドβを分解する酵素（ネプリライシン）が活性化され、アミロイドβの蓄積を防ぐ効果があります。また運動することで筋肉細胞から放出される（イリシン）というホルモンが脳の細胞死を抑制する神経栄養因子を増やして海馬の神経細胞の活性化や神経伝達機能を向上させる効果や体内の酸化ストレスを現象させ、同時にインスリン分解酵素（アミロイドβの分解・除去）を活性化させて、タンパク質のリン酸化や蓄積を防ぐ効果もあります。

激しい運動を週1回やるよりも軽めの運動を週に複数回実施する方がより効果的です。

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、浅部のみので治療も行えます。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。