

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



管理事務 鈴木 隆史

以前、畑でニンニクを育てた話をさせていただきましたが、他に趣味でアウトドアをします。子供の頃は当たり前で、好きでも嫌いでもありませんでした。大人になった今、不思議と外で焚き火をしたり、キャンプがとても楽しいです。自然の多い地元の良さを再発見できる面白さが自分の子供達にも伝わると良いなあと思いつつ週末でかけます。写真は秋の紅葉映える陣馬型形山からの風景です。

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

冬のひだまりがことのほか暖かく感じられる寒冷の候、皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。12月は私の一番嫌いな月と毎年のように巻頭言に書いてきましたが、今年はなお一層嫌な月になりそうです。毎年Christmasに備えてクリニックに飾られるイルミネーションが何故か怪しさを感ずるを得ません。例年なら師匠が走るほどせわしないといわれ、マラソンで言えばラストランでもう少しでゴールだから頑張ろうという気持ちと1年休まずフルに働いたという充実感がせわしなさを打ち消してくれた。怪しいというよりも虚しい気持ちと言った方がいいかもしれない。最近仕事が終わるたびにこどこと肩に重く何かのしかかってくるような重圧感と疲労感。無理もないなあ、開業して1日たりとも病氣や怪我で医業を休んだことがないし、勤務医時代だって有給休暇などもらったことがない。勤務時代は自分と家族のことだけを考えていれば良かったが、開業するとそうわいかない。医業の他に経営も人材管理などいろいろなことに気を遣う。当たり前かもしれないのだが、世の中が多様化し過ぎて、情報が氾濫しすぎて、患者さんの受療行動も多様化して、コミュニケーションが難しいと感じることが多くなった。当クリニックは10の診療科を掲げたこともあって、いろいろな患者さんが来院される。10科すべて得意というわけではなく、同じ科であっても得意な疾患もあれば苦手の疾患もあるけれど、来る患者は拒まずに診ている。他の患者さんの邪気を次の患者さんに移さないように、診察の合間に消去しているつもりであっても、時として邪気しよったまま次の患者さんにそれを与えてしまうといふ診療ができなくなるのだ。最近歳をとったせいなのか頭の切り替えが悪くなったような気もしてやるせなくなる。これが更年期という人生の踊り場なのか。

さて、暗い話題から明るい話題へといきたいところであったが、なんとたつた今カタールワールドカップ、日本代表第二戦でコスタリカに1-0で敗北し、勝ち点ゼロに。先ほどまでコスタリカ戦を観ていましたが、攻めても攻めてもなかなか点が入らないので、席を離れて巻頭言を書いているところ、まさかの敗戦のニュースが入った。これが世にいう「ドーハの悲劇」いや「ドーハの喜劇」なのか、先日優勝ドイツに奇跡の逆転勝利し、日本中が歓喜の渦に包まれていたというのにね。強豪ドイツに歴史的勝利を挙げたものの、2戦目でFIFAランキングでは格下のコスタリカにまさかの敗戦で1勝1敗となった。日本代表や日本国民はドーハの歓喜から悲劇へ転落し、決勝トーナメントに暗雲が立ちこめた。日本は12月2日に最強国のスペインと第3戦に臨む。サッカーは本当に何かあるかわからない。ドイツを破ったことは、相撲で言えば、前頭10枚目が横綱を破ったようなもので、ジャイアントキリングとよばれている。コスタリカは過去にジャイアントキリングを2回成し遂げた国であり、格下と油断してはいけなかった。多くのサッカーファンはドイツに勝つからコスタリカには必ず勝つであろうと、捕らぬタヌキの皮算用をしていたでしょう。自力で決勝進出する可能性は2度目の奇劇が起きるかどうか、スペインに勝つしかないが事前確率は10%程度。余り期待しないで観ておきましょう。

また、今日は11月場所(九州場所)の千秋楽でした。話題の主役は何はともあれ、御嶽海関。かど番で迎えた9月場所(秋場所)は4勝11敗と大きく負け越し、大関から陥落。今場所は規定により10勝すれば大関に復帰してきたが、序盤5日間は4勝1敗で乗り切ったものの、6日目からまさかの6連敗。力強い相撲は影を潜め、急失速。10日目、西前頭3枚目の翠富士に敗れて6敗目を喫し、今場所後の大関復帰の可能性がなくなった。結局、6勝9敗という成績。場所前は、1日1勝を心掛けると宣言し、「2ケタは絶対。それで大関に上がる」と強い思いを口にしていた。12月25日が節目である30歳の誕生日のため、「20代最後の場所。楽しく、ファンの方に喜んでもらえる相撲を取っていきます」とも語っていたが、悔しい結果となってしまった。現行のかど番制度となった1969年名古屋場所以降では4番目の短命記録だった。格下の力士にふがいない寄り切りで負ける相撲が多くて、来場所は前頭からのスタートになりそうであるが、稽古不足がたり目になり、三役復帰も危うい兆しになってきた。今後元大関の御嶽海関として未えいまで語り継がれ、将来年寄株を手に入れて相撲部屋の親方になると思うが、余りにもふがいない、応援し甲斐のない力士である。また正代も大関陥落になり、来場所(初場所)は1横綱、1大関になり、1898(明治31)年1月の春場所以来、125年ぶりに1横綱1大関で迎えることがほぼ確定した。稽古不足をマスコミや大相撲関係者が度々指摘され、それが祟り元来備わった資質も使い果たしどん底まで落ちていく可能性が高い。高安のように大関陥落後も努力して優勝を逃した者の、巴戦に涙するくらいひたむきな努力や気概を御嶽海にも見せてもらいたい。

さて、皆さまは老害という言葉に耳にしたことはありませんか。字面からも感じられるように、「老害」はいい意味ではありません。いわゆる、「周囲を困らせる老人」をさしています。

自分が老いたことに気を留めず、今まで通り行動することが原因で、多くの人に迷惑をかける人をいいます。ちなみに反対語は老益といいますがほとんど使われませんね。それだけ老いることはいいことではないと言ってしまうと語弊があるかもしれませんが、ここは穏便に。また老害とは、「自分が老いたことに気を留めず、今まで通り行動することが原因で、多くの人に迷惑をかける人」のことを言います。

たとえば、最も一般的な「老害」には、自動車事故があるでしょう。最近のニュースでは、高齢ドライバーが車の運転を誤り、病院やスーパーなどの施設に追突、親子を死なせた池袋の事故は有名です。つい先日、子供らを乗せたバスが2時間半も遅れて到着した理由は、90代の高齢者の中央道の追い越し車線を逆走したことが原因でした。高齢ドライバーによる事故は、老いにより危機回避能力が低下していることを自覚していないので、このような結果になっていることがほとんどです。認知症の高齢者が免許更新できてしまっていた状況も、老害の原因のひとつといわれました。現在では、認知症の疑いがあれば、医師の診察を義務化するなどの法改定が進みつつあります。

記憶に新しい出来事では、森喜朗元首相がJOCの臨時評議員会で「女性がたくさん入っている理事会の会議は時間がかかります」、「私どもの組織委員会に女性はいないか。7人くらいおられますが、みなさん、わきまえておられて」。その後の辞任会見では「女の人はよくしゃべると言っただけだ。本当の話をするので叱られる」と述べた。この女性蔑視発言は老害として揶揄された。会社の中でも、「老害」が若手育成に悪影響を及ぼすことがあります。中小企業では、引退の機会を逃して居座っている高齢役員がいたり、有力な後継者がいないことを理由に引退しない人がいたりします。それによりポストが空かず、後輩や若手に昇進のチャンスがなくなりやる気が上がらないことさえあります。

老害の人の特徴について、まず常に自分が正しいと思っている。誰がどう言おうと、自分の意見を曲げず人の話に耳を傾けようとしません。そのような頑固な態度が、周囲からは扱いつづらく、面倒な老人として扱われてしまう。次に、気に入らないことがあるとすぐ怒る。自分自身は、頭に血が上って感情的になっているので、周りから冷ややかな視線をおくられていることに気が付きません。そして、話が長い、くだいことも老害の人によくみられる特徴。話の中では「昔はいい時代だった」、「最近の若者は礼儀がなくなっている」など、過去を美化し、部下に説教することもしばしば。同じ話を何回も繰り返す癖もあるが、目上の人であるため部下も「それ、前に聞きました」と言えないことが悩ましい。さらに、普段は、自分が一番、または格上だと持っていたのに、困った時には弱い高齢者であることを言い訳にする。約束を覚えていなかった時や複雑な仕事を処理しきれなかった時や面倒な時には、高齢者であることを前面に出して、他の人に仕事を振ったり、面倒の始末をさせたりすることがあります。自分の都合のいい時には、高齢者であることを思い出す都合の良さも老害としかいえない。

まあ言ってみれば、加齢によって老人性格が良くも悪くもなるということ。高齢になったら性格が円くなる人もいれば、反対につきつくなる人もいるし、三つ子の魂は百まで変わりませんが、環境や世相が影響するのだと思います。老害といっ非難する若い人たちも年をとってみないとわからないだろう。2025年は団塊の世代の人たちが75歳になり、4人に1人が高齢者になり超高齢者社会が到来します。老害の人たちばかりになったらどうしますか。私はその年65歳で終活に入る歳になりますれば、老害扱いされないように心得ておく必要があると思います。

今年一年大変お世話になりました。それでは皆さんごきげんようさようなら。良いお年をお迎えください。



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。

アルツハイマー病予防 ～リコード法～



長年、不治の病とされていたアルツハイマー病ですが、革命的な予防・治療方法が確立されました。食事・運動・睡眠の改善が必要です。またその3つか・・・と思っただけですがしっかりとポイントを抑えることで効果的に治療・予防することができます。

～認知症の革命的治療プログラム～

2023年は1年間に渡り、アルツハイマー病予防として今最も注目を集めている『リコード法』について連載していきます。今まで不治の病とされていたアルツハイマー病ですが、革命的な予防・治療方法が確立されました。今回はそのおおまかな内容をお伝えし、2023年から深堀していきます。

「アミロイド仮説」の崩壊

今までは「アミロイドβ」と呼ばれるべとついたタンパク質の塊が蓄積されるため、とされてきました。しかし、「なぜ、アミロイドβが脳に溜まってしまうのか？」という根本的な理由については、今まで誰も疑問を持たず、アミロイドβを除去する治療のみが開発されていた。しかし、たとえアミロイドβを除去できても病気は一向に回復せず、アミロイドβを標的に開発された治療薬の候補は99.6%と、ほとんどが不発に終わっている。専門家たちも、アルツハイマー病は「不治の病」である、という烙印を押し続けるしかないという状況が続いてた。

「真の原因3タイプ」

アミロイドβがなぜ脳に溜まっているのか？を掘り下げて研究し、アミロイドβの蓄積は「脳の正常な制御反応によるもの」であったことを初めて突き止めることに、遂に成功した。

脳は①炎症、②栄養不足、③毒素 という3つの脅威にさらされると、それらに対する「防御反応」の一環としてアミロイドβを集積させて、脳自体を守っていることが明らかになり、アミロイドβは単なる悪者ではなかった。

しかし、脳に対する脅威が協力で、一向に収まらない状態が長く続いた場合、本来は脳を守るために出陣した、アミロイドβ自体が、過剰になってしまい、結果的に脳を守るはずだったアミロイドβが、逆に脳神経を破壊するに至ることが解明された。

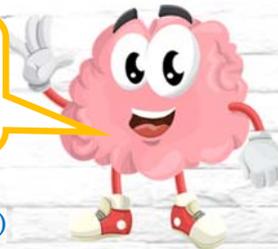
そのために治療の目的を「アミロイドβが脳に集まるのを防ぐ」ではなく、原因に合わせて一人ひとりに治療を最適化しない限りは、アルツハイマー病は治しようがないことも明らかになった。

「認知機能検査」で現状把握

3つの原因を知るためには検査をする必要がある。

①炎症、②ホルモン不足および栄養不足、③毒素性化合物という3つの脆弱性の観点から、自身の状況を詳細に判定しておく必要があり、採血はもちろんMRI検査などの精密検査をおこない、「原因」を特定していく。

最先端の予防・治療法 ～リコード法～



そもそもリコード法とは・・・
認知機能低下 (COgnitive DEcline) の回復 (Reversal) にちなんで ReCODE (リコード法) と名付けられています。当初はMENDと呼ばれていたが、内容が古くなったこともあり、リコード法に置き換えられています。

リコード法は大きく分類すると・・・

- ・適切な食事
- ・運動習慣
- ・ストレス緩和
- ・良質な睡眠

この4つを取り入れて最適な生活習慣が送れるよう環境を整えていく必要がある。



【食事】

- ・ケトフレックス (ケトジェニック) や地中海栄養食と呼ばれる食事を取り入れる。
- ・MTCオイルなどの良質な油の摂取
- ・腸内フローラの最適化



【運動習慣】

- ・有酸素運動が効果的
- ・記憶をつかさどる「海馬」の萎縮を防ぐ
- ・ニューロンやシナプスといった神経、血管機能を改善
- ・脳への「炎症」の引き金となるストレスを軽減する
- ・体を動かすだけでなく「脳トレ」も必要

【睡眠】

- ・脳のゴミ (アミロイドβ) の除去
- ・1日8時間近い睡眠時間を確保する
- ・睡眠時間が短いと認知機能、記憶力が低下する
- ・睡眠禁止ゾーンでの無理な就寝をさける



・・・とリコード法にはざっくりまとめただけでもこれだけの内容が詰まっています。これをみただけですぐに実践できませんが、来年からこの新聞を通して少しでもリコード法を身近に感じ、取り入れていただける方が多くなるよう情報を発信していきます。

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。