



# 健康便り

## Introduction of Staff

スタッフ紹介



検査技師 羽場 澄江

先日の強い寒波で日本各地が豪雪、停電、断水など大変だった様子に、慌てて防災袋を確認しました。便利な1台4役の「手回し携帯充電ラジオライト」の点検をし、他に水、食料、アルミシート、救急セットなどですが…皆さんのおススメのグッズは何かありますか？

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

暮 冬の候、冬も終わる頃となりました。早いもので新年から1か月があっという間に経ちました。世の中の情勢めまぐるしく変化しています。それにしても1月20日(大寒)以降の寒さは尋常ではなかったですね。10年に1度の大寒波と報じられ、弾丸低気圧が原因と言われていました。何しろ上田市の菅平高原では-27℃になり、日本新記録を更新したとか。私は30代の10年余りを丸子町鹿教湯(現在上田市)の温泉地で過ごしましたが、こんなにも寒いことはなかったと思います。60歳を過ぎれば、恥ずかしながら下半身が冷えるし、腰や背中も冷えてしまい、使い捨てカイロ、レッグウォーマー、白衣の下にはダウンベストを着て過ごしております。こんなにも日本中が冷えきっているのに、電気代の高騰は一体全体どうなっているのでしょうか。ウクライナ侵攻が続き、ロシアからのガス燃料の輸入が途絶えたことも影響しているのですが、原発を停止し、カーボンニュートラル(CO2削減)を意識した燃料もまだ開発途上、風力や太陽光発電もまだ覚束ない状況で、さらに4月からさらに電気料を値上げするとは政府はどういうつもりなのでしょう。国民を弱らせるだけと弱らせといて、原発再稼働とでもいうのでしょうか、これなら国民は納得するのでしょうか。防衛費43兆円はどこから捻出させるのでしょうか。国民からの税金を搾取する以外に、次の世代に持ち越さないようにするにはどうするつもりなのでしょうか。

ここにきてまたウクライナ侵攻の戦局が変化してきています。ゼレンスキー大統領は、自国軍が予定する領土奪還作戦などに向け、「300両以上の戦車が必要だ」と述べ、ドイツは「レオパルト2」100両以上の提供を約束しており、第1弾は3カ月以内に届けられるとの見通しを示し、欧米諸国に一層の支援を求めた結果、バイデン大統領は「M1エイブラムス」31両をウクライナに提供するといった。さらに、ゼレンスキー大統領は、ロシア軍のミサイル攻撃を阻止するためにはアメリカの長距離地対地ミサイルの供与が必要だと訴え、ますます戦局は悪化し、ウクライナ侵攻ではなく、ロシア・ウクライナ戦争に拡大し、ロシア本土に火種が及べば第三次世界大戦になりかねません。

ところで、「北の国」の金正恩さんはどうなっているのでしょうか。3週間以上にわたり、動静が伝えられていません。あの遠吠えもめっきり聞こえてきません。あんなに威勢よくボンボンと打ち上げ花火のようにロケットを飛ばして、娘と仲良く手をつないで嬉喜あふれた表情が放映されていました。元日には、祖父と父の遺体が安置された錦繡山太陽宮殿を訪問し、また朝鮮少年団の代表らと記念写真を撮るなどしていましたが、ここからブツッと公開の場に現れていません。さらに、2019年から最高人民会議に出席し、施政演説を行うなどしてきたにもかかわらず今月中旬に開かれた最高人民会議第14期第8回会議にも出席しなかった模様。報道が事実ならば、「謎の呼吸疾患」拡大に対応した動きである可能性が考えられます。昨年8月、金正恩が国内で感染が広がった新型コロナウイルスとの闘いである「最大非常防疫戦」に勝利したと高らかに宣言しちやいました。これにより、発熱者などが増加しても新型コロナウイルスの感染を認めることができない、言うに言えない状況が生まれてしまったのだ。金正恩は数百人規模の政治行事に複数回参加しているから、金さん本人が「謎の呼吸器疾患」に感染していたとしても、不思議ではなからう。彼は肥満と糖尿病というCOVID19のリスクを持っているから、このまま強がっていると、火星17号ロケットにでも乗ってあの世に逝ってしまうぞ(言ってしまった)。

さてさて、政府は1月26日、新型コロナウイルスの感染症法上の分類について、5月8日に現在の「2類相当」から季節性インフルエンザと同じ「5類」に引き下げる方針を固めました。国内のコロナ感染確認から3年を経て、政府は社会経済活動の大幅な緩和に踏み出す方針。感染症法は感染症を危険性の高い順に1~5類に分類し、新型コロナは別枠の「新型インフルエンザ等感染症」に含まれ、2番目に厳格な「2類相当」で対応してきました。5類になれば感染者への入院勧告や自宅療養の要請など同法に基づく措置ができなくなります。発熱患者には「発熱外来」などで対応してきましたが、移行後は一般医療機関ならどこでもかかれるようになります。5類には新型インフルエンザ対策特別措置法も適用されません。同法に基づく緊急事態宣言などによる飲食店の営業制限などありません。一方、重症化のリスクがある

高齢者らが引き続き適切な医療を受けられるよう、政府は5類移行後も当面は医療費やワクチン接種の公費負担などを継続し、段階的に縮小する方針ですが、現場ではなかなかそううまくは行かぬが仏。同じフロアに発熱患者が右往左往しているなかで非発熱患者と一緒にたしろうってというのは無理じゃない。急に明日から新型コロナの患者さんが院内に入ってくるのって考えられません。市中病院は院内感染が起きるため発熱患者は来ないでくださいと言い切るかも知れません。そしてマスクについても個人の自由のようだ。持病のある人や高齢者は新型コロナに感染すると重症化しやすく、感染しないよう慎重に暮らす人は少なくありません。5類移行でさまざまな対策が緩和されて感染リスクが高まる懸念がでてきそう。「みんなマスクをしなくなるのだろうか」。政府によるコロナ対策転換の行く末を、今の中国のようなゼロコロナから解放のようになるのとは不安なまなざしで見つめています。大転換後の感染拡大・医療逼迫・大混乱などを想定せず具体的な対策も立てないままいきなり5類にして、後で吠え面かかないようにしてください。

さて、ここまでお読みいただきお疲れ様でした。一休憩の話題として、やっぱりこの人抜きでは巻頭言を書く楽しみがありません。そうです、「元」大関の御嶽海閣です。初場所は東前頭2枚目で再起を誓ったはずですよええ〜。けど、結果は7勝8敗で、また降格。元小結の舞の海は、「確実に力が落ちている。下半身が特に弱っている」とバツサリ。「出羽海部屋と春日野部屋は一年中、行ったり来たりで、常に一緒に稽古していたがこの半年、まったくできない。確実に稽古不足。上半身が重そう」と。武隈親方(元大関豪栄道)の解説が面白かった。「御嶽海は普段から稽古をする方ではないので、今更稽古不足は気にならないだろう」。この切り捨て御免の辛口コメントは効くねえ〜。さらに、11月の大相撲九州場所初日の2週間ほど前、10勝以上という特例での大関復帰を目指していた御嶽海に「良い時を100としたら今の右肩はどれくらいですか」と聞いた。「場所が始まらないと分かんないです。元々稽古場で強いわけじゃないから。でも50は使える。それが15日間持つつか。100だったのが15日間で徐々にゼロになっていく。けど、その半分からのスタートだから。淡々ととした語り口から、自らの運命を受け入れているように感じた発言。「50は使える」と聞いた瞬間、「50しか使えないの〜」と反射的に頭で変換していた。この御嶽海、自分のことをわかっているのかわかってないのか、この変わったところが憎めないのかもしれないが、稽古しなきゃだめだよ。

ところで、インフォメーション・ヘルス(情報の健康)という言葉聞いたことがありますか。玉石混交の情報があふれる今日、情報の受け手に何が求められるのか非常に大切になってきています。見たくなくとも聞きたくなくとも情報が飛び込んできて頭の中がパンク状態になりませんか。巷に情報が溢れかえり、何が真で何が嘘なのかわからなくなるのが情報パンデミックです。コロナ禍でデマや陰謀論がつかない広がりを見せ、社会に混乱と不信、そして分断をもたらしたことは未だ記憶に新しい。そうした現象を傍から見ていて、疑問を抱いていた人は少なくないと思います。いったいどんな人が？ 流布する真意は何なのか？ それを我々はなぜ信じてしまうのか？ 聞き流せばいいじゃんと言うかもしれませんが、否応なしに情報が入ってくるから厄介です。たとえ発信者が過去に優れた業績を残した研究者などであっても、個人の発信には注意が必要です。情報がたくさん溢れている世の中で、正確な情報を見抜くということは簡単なことではありません。行政機関や学会といった公的機関や複数の専門家による発信など、信頼できる情報源を参照するようにしたいけれどもと思います。「百聞は一見に如かず」、自分の目を信じる方が賢明ですね。根拠のない情報は十分の一ぐらいの意識で流してください。それでは皆さま、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~



年末にかけて飯田市内でもインフルエンザが複数例確認されております。まだワクチンを打っていない方、2回目を検討されている方はぜひ1月中の接種をおすすめしております。昨年とは異なり、ワクチンの在庫は十分に確保しておりますのでお問い合わせください。

# アルツハイマー病予防 ～リコード法～



アルツハイマー病を語るうえで重要な役割を果たす「ApoE4」の働き、アルツハイマー病の3タイプについて詳しく掘り下げていきます。自身はどのタイプなのか、どのような予防プログラムが適切なのか見ていきましょう。



## アルツハイマー病のハイリスク遺伝子 ～ ApoE4 ～



アルツハイマー病を分類するうえで重要となってくるのが「ApoE4」と呼ばれる遺伝子です。この遺伝子が「APP」と呼ばれる記憶の形成や維持、神経伝達能力の維持を行っている受容体に、も深く関わっています。「ネトリン1」という物質がAPPに結びつくと神経突起は成長し、記憶の保持ができるが「アミロイドβ」が結びつくと神経が退縮し、記憶力の低下をもたらします。

ApoE4には炎症誘発作用があり、正常に機能していれば外部のストレス、生活習慣の乱れなどから脳を守る働きをしてくれるが、バランスが崩れると抗アルツハイマー病効果のある「Sir1」を作る遺伝子を停止させたり、本来は脳を守るための炎症が脳そのものを攻撃してしまうことにもなりかねません。

### 1型 炎症性アルツハイマー病



1型は炎症性（熱性）である。このタイプはApoE4を1または2本保有する場合に多く、家族間で広がっている傾向があります。ApoE4を両親から受け継いだ人はどちらかをいえば、よりアルツハイマー病になりやすく、常にではないが、炎症性タイプであることが多い。

ApoE4はアミロイドβの排泄能力を低下させる。脳内にアミロイドβがたくさんまとわりつくことでAPPから神経伝達を破壊する4人組（sAPPβ、アミロイドβ、Jcaasp、C31）をたくさん放出してしまいます。この炎症性タイプは通常、新しい情報を記憶する能力がなくなることに始まり、長く覚えていたことや、話す、計算する、字を書く、文章を書くといった能力は保たれている。この炎症性のアルツハイマー病は「リコード法」が最も早く効果を示します。



### 2型 萎縮性アルツハイマー病

2型は萎縮性（冷性）である。この型もApoE4を1または2本保有する場合に多く、通常は炎症性タイプよりも10年後に症状が始まります。炎症性タイプと同じように萎縮性アルツハイマー病も通常、新しい記憶の喪失が見られるとともに、言語、執筆、計算能力は保たれる。炎症のエビデンスはない。実際、炎症性マーカーは正常より低い。その代わりに脳の神経伝達の総合的なサポートが枯渇している。甲状腺ホルモン、副腎ホルモン、エストロゲン、プロゲステロン、テストステロン、プレグネノロンを含めたホルモンの低下が見られ、ビタミンDがしばしば減少しています。この型は炎症性タイプよりも治療の効果が遅い傾向があります。

### 3型 毒物性アルツハイマー病



3型は毒物性（汚性）である。この型はApoE4保有者ではなく、ApoE3の保有者に起こることが多い。このタイプは通常家族内で広がることはないが、身内に発症する場合は80歳以降くらいに発症する。毒性タイプは比較的若い（40～60代）でしばしば大きなストレスに続いて症状に襲われる。症状は記憶の喪失というよりも、番号や会話、整理などを含めた認知的困難から始まる。ビルに爆弾を投げるかの如く、最近の記憶のみならず、古い記憶も失う。計算や会話は難しくなるのはもちろんですが、うつ病や注意欠陥など精神医学的影響も一般的です。

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。