

健康便り

まるやまファミリー
クリニック



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。

Introduction of Staff

スタッフ紹介



管理事務 鈴木 隆史

先日、白馬方面にてかけてきました。子供達とスキーをしに行ったんですが、雪化粧をした白馬の山々の迫りに圧倒されました。スキーより、写真撮ったり、雪だるまやかまくら作りなど雪遊びが楽しかったみたいです。今度はキャンプにてかけてみようと思案しています。

院長の巻頭言



寒四温の候(2月末日)、暖かく過ごせる日も増えてくるにつれて春の足音が近づいてくる頃になり、季節も移り変わってきましたが皆さん如何がお過ごしですか。そろそろ梅の便りが聞こえてきそうですね。「梅一輪一輪ほどの暖かさ」は松尾芭蕉の弟子である服部嵐雪が詠んだ句です。梅のつぼみが一輪ほころび、また一輪ほころび、それにつれて少しずつ暖かくなってきます。拙者歳を取ってきますと、寒い冬はもうこりこりといった具合に麗らかな春の到来を一層待ち焦がれるようになり、春はもうそこまで着ています。秋と違い哀愁感はなく、心機一転、新たな希望が持てるようになりそうな予感を抱かせてくれるのも春なのかと、ここ数年思うようになりました。一方春の5Kの一つ花粉症は今年は飛散量が多く悩ましいです。

また、拙者がまだ若かりし頃、厳しい冬はオシャレな季節として四季の中で一番好きでした。冬になればダッフルコート、トレンチコート、ピーコートなどを纏い、下にはツイードのジャケットやブレザーにアスコットタイ、スカーフ、マフラーなどをコーディネートしたトラッドスタイルでおめかしして、革のブリーフケースを抱えてイチョウの街路樹の街頭を闊歩し、クラシックミュージック喫茶やジャズ喫茶にも足繁よく通ったものです。こう見てもトラッドやアイビースタイルにはかなりのお宅でして、大学時代はかなり着道楽(衣裳道楽)だった気がします。私は大学生当時、1960年代から70年代にかけて若者のカリスマの人気を集めた ヴァンチャケットの創業者である石津謙介さんが書いた「アイビー読本」に嵌まり、アイビースタイルから私の服飾が始まりました。タンダウンのシャツにエンブレム付き三つボタンのブレザーに代表されるアイビールックや(T・P(場所)・O(機会)に合わせた着こなしの提案などは「トラッド」「アメカジ」という言葉とともに、若者のバイブル的存在でした。ですから私の学生時代はアイビーブームが過ぎて第2期アイビー時代がはじまった頃でした。プレッピーという服飾やヘビィデューティというアウトドアルック、とりわけLLビーンズのハンチングシューズやエディターパワーのフィールドコート、ノースフェイスのダウンジャケットなどがマストアイテムとして憧れの的でした。現代の物とは全然重さが違いました。生地も縫製もアメリカ製で綿密につくられており、今の中〇製、ベ〇〇ム製などとは比べものになりません。一着が当時5~6万円くらして、仕送りのお小遣いでは手も足も出ないので、これ欲しさに家庭教師をしりてお金を貯めて東京や大阪まで出向いて買った時代が懐かしい。フォークソングはオフコースやブレッドアンドバターが流行った時代でしたか。このころ「YMO」の走り出しの頃でポストンタイプの眼鏡や髪型はテクノカットでしたね。細野晴臣、坂本龍一、高橋幸宏のお三方は全員天才ミュージシャンでテクノポップス(ライディーン)は全世界を席卷したよね。だけども高橋幸宏さんは先日お亡くなりになり誠に寂しくなりました。坂本龍一さんも咽頭がんとの闘病生活で余命も僅かと言われています。

しかし服にお金をかけることは無駄と非難する人もいます。彼らの意見は、オシャレをする理由のほとんどが異性からの評価を得るためであって(偏見)、大人になればオシャレだからって理由でモテるなんてことはない主張しています。異性からの評価を得るのは、むしろ顔立ち、体型、コミュニケーション、生活能力(稼ぎ)がある、これらの方が本質であると言います(偏見)。私は女性にモテようなんて思っただけで着道楽していただけじゃなくて、自己満足、自己主張(生き方)が根底にあったかもしれません。不思議なもので、着道楽から食い道楽に変わり肥満体になると気に入った服があっても自分に合ったサイズが少なくなり、徐々に衣服には気を遣わなくなり、シャレけもクソもあつたもんじゃなくなりました。しかし、健康志向が強くなり、自分の体型を気にするようになり、スポーツジムで約30kg減量するとまた服飾に対するこだわりが再燃してきました。もちろん女性にモテようなんてゲスな考えは毛頭ありません。まだ気持ちも若く、見た目も若々しくありたいという色気がでてるものです。言わば、今風に言えば「ちよい悪オヤジ」とでもいいでしょうか。「人生100年時代」という言葉を励みに、見た目も若々しく、まだまだ現役修行という気概が生まれるのも「衣服の心理学」かもしれませんね。

季節の話題から大分話が私の大昔の思い出話になってしまい誠に恐縮しています。さて、2月を振り返ってみたいと思います。2月3日の節分がついに昨日のように感じられ、時の流れの速さが月ごとに加速しているように思います。2月中旬に南岸低気圧の襲来で、2月9日が重たい雪で大雪になり飯田市で14cmの積雪を記録しました。この雪のおかげで、2月10日11日に予定した長男のいる新潟市訪問の予定が半日遅れてしまいました。長男の新車を届けることが一番の目的でしたが、ついでに家族そろって新潟

市で美味しいものを食べて、マリニピアという水族館に行く計画をしていましたが、中央道の駒ヶ根-伊北間が不通になり、出発時刻が6時間遅れて11時に飯田をでたというわけでございます。新潟県のほうは打って変わって曇り空でしたが、雨も降らず比較的暖かくて良かった。行きの到着時刻が18時30分になり、夕食は行き当たりばったりで、スペインバルのような「ピストロ椿」で日本海の幸を肴にした料理を家族でシェアしながらたくさん食べることができました。私たち親は、運転疲れもあり一次会でギブアップし早々寝てしまいましたが、子供らはカラオケに行って1時頃まで歌いたい放題。次女が2月5日の「NHKのど自慢(飯田市文化会館)」の前日に予選会があり45秒間熱唱しましたが、残念ながら落選。それもあってこのときはのど自慢で歌う歌を含めて多数熱唱したよう満足していました。

そうそう、歌で思い出しました。このNHKのど自慢を観ていたら、拙者の東中学校時代の音楽の恩師の清水正則先生がなんと「イオマンテの夜」を熱唱されたには驚きと同時に懐かしくなりました。この先生は東中を退任された後も、下伊那地域のいろいろな中学校の音楽で教鞭を執られていたと言います。ですから大勢の教え子たちが観ていたようです。ご定年後も清水先生は飯田下伊那地区の各種コース班を指導されているようです。東中時代、当時先生は32歳で脂の乗り始めたお元気なときでした。当時からオペラが好きで同好会を結成して歌謡に勤しんでおられました。歌うときに必ず耳の裏側の奥に指を入れて歌わせられていたのが印象的でした。先生のあだ名は「ビビのねずみ男」と呼ばれていました。清水正則ちゃんど自慢の日の名誕生日で満82歳になられたとか、もちろんのど自慢は見事合格されました。とつても声がしっかりされて82歳とは思えない声量でした。「イオマンテの夜」は北海道・東北地方の民族であるアイヌの「豊穡の祭り」として、古来森に生息するヒグマを捕獲し、村の酋長が弓矢でそれを殺し、神の元に戻り届け、自然の恵みを感じし、集落の安寧を祈念する儀式を讃えた昭和歌謡です。NHKのど自慢でも以前は自分の歌唱力を誇示する楽曲として頻りに歌われたという名曲です。清水先生の息災のご様子がわかり、歌に対する深い愛情と信念が伝わりました。さて、こののど自慢に鳴らされる鐘の数を知っている人はいますか。「ドシラソ、ドシラソ、ド、ミ、レ」の11音が合格、「ド、レ」の2音は不合格、稀に「ド」の1音も不合格。ちなみに、この日のチャンピオンをとってもらえなかったのですが、若い高校生の男子がチャンピオンに選ばれました。

2月24日は、ロシアのウクライナ侵攻が開始されてちょうど1年前になります。ロシアは、欧米との全面的な戦いの構図になっているとして、兵力の増強を図り、欧米の軍事支援を受けるウクライナも、領土の奪還を果たすまで停戦に応じない構えで、戦闘が一層長期化するのとは避けられない情勢です。プーチン大統領は23日、核弾頭が搭載できる新型の大陸間弾道ミサイルを実験配備するとして、核戦力を誇示しました。いまや欧米との全面的な戦いの構図になっているとして、軍事侵攻を継続する姿勢を強めています。一方、ゼレンスキー大統領も、占領された領土の奪還を果たすまで停戦に応じない構えで、この春以降、大規模な反転攻勢に乗り出す考えとみられます。本当にいつ終わるのでしょか。

さてさて、お待ちかねの「元大関御嶽海のコーナー」ですが話題は多くありません。しかし、力量とは別にお茶目なところがあり、世間では「ミーたん」が相性らしく親しまれています。しかしフィリピン人のママはヒー君と呼んでいるようです。御嶽海のママは彼が新入幕してから、木曾からよくバスをチャーターし、一大応援団が国技館に駆けつけていました。赤いはっぴを着た応援団が客席を埋め尽くす勢いで、「御嶽海タウル」を掲げているこのタウル応援は、矢沢永吉のコンサートかかってからの凄さなのです！はっぴり言って声が大きすぎて大迷惑と聞きます。番付が下がってまだまだこの赤い応援団の応援は続きそうですね。

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



もう打たれましたか？
帯状疱疹予防ワクチン受付中



子供のころに水疱瘡に感染した人は、免疫を持っていますが、獲得した免疫は年齢とともに弱まり、帯状疱疹を発症してしまうリスクが高くなる傾向があります。また、一度、帯状疱疹になった人でも、からだの免疫力が低下すると再びなる可能性があります。そのため、ワクチンを接種して免疫の強化を図ろうというのが帯状疱疹の予防接種です。ご希望の方はスタッフまで。

アルツハイマー病予防 ～リコード法～



実際に40代でアルツハイマー病に罹患した患者さんの自覚症状の一例です。彼女の父親もアルツハイマー病末期で若い時から記憶力などの面で悩まされることが多く、日常生活にも支障が出ていました。世界初のアルツハイマー病は実は遺伝性アルツハイマー病でした。このケースのように40歳頃より症状が始まります。

若年アルツハイマー病の自覚症状の一例

アメリカに住む40代女性 彼女の父親もアルツハイマー病の末期段階であり何年も前に父親も下にあるような症状が出現していることに気づいた。また彼女自身も40代からこのような症状が始まっていました。

人の顔を認識できない

顔を認識することが困難なことを「相貌失認」と呼び、40歳代でこの症状が現れた。

言い間違い

人の名前が出てこなくなり、重度になると飼っているペットの名前を夕食に食べた料理の名前と言い間違えるようになった。

思い出すのが困難

見たり、聞いたりした内容を思い出すのが難しく、文字を読むのも困難になった。

語彙力が低下

その場にぴったりの言葉を見つけるのに苦労し、迂言が多くなり、やっと伝えることができた。

やることリストや約束を忘れる

やることをメモしてもそれ自体を忘れてたり、メモを見てもどうすればよいのかが分からなくなり、ストレスになった。さらに部屋中にメモを書き、忘れないようにしてもメモ書きの存在すら忘れてしまった。

頭が冴えない

午後になると脳の疲れが顕著に現れた。読書の際も内容が頭に入っていないほどの疲労感が出るがあった。

会話や物語の理解困難

会話をすることが困難になる。映画やTVの内容（文脈）についていけないなどの症状が現れた。

処理速度の低下

仕事や会議中に考えるのが億劫になったり、頭で考えたことを行動に移すまでに時間がかかるようになった。

運転・道順への不安

運転中にほかの車両の位置や動き、信号機、道路標識などの空間認知ができなくなり、車の運転ができなくなってしまった。

睡眠障害

夜間の覚醒回数が増え、昼間も眠くなり、全般的に昼と夜の区別が無くなった。一晩に何度も何度も目を覚ますようになった。

自身や身の回りでこのような症状に悩んでいる方はいませんか？

当院の設備紹介

PROTEC

NEW



浮腰式腰痛治療器 ～PROTEC～

プロテックは椅子に座ったままで全体重の60%と言われている上半身を抱え上げた状態で固定し、腰部から上半身の重さを取り除き、椎間板内圧を下げ腰痛を緩和させることができます。さらに痛みの出ない範囲で腰部・下肢部等の運動療法・モビライゼーションストレッチを行うことができます。即時的な効果はもちろん繰り返し行うことで腰痛の消失、軽減も期待できます。