

健康便り



Introduction of Staff

スタッフ紹介

医療秘書 村松 夏希

3月下旬、我が家の桜も満開になりました。毎年家族で桜を見ながらBBQをしています。音楽を聴きながらお肉を食べ、お酒を飲み、子供達は食べ終わるとさっさと家の中に入ってしましますが、主人と私はまったりと寒くなるまで季節(酒)を楽しんでいます。毎年の恒例行事、今年も花粉症対策をしっかりとってお花見をたのしみます！

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

桜花の候、皆さまにおかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。この時期から身の周りでは、春日遅遅、春風飈蕩と言われるように、麗らかな太陽が長く照り続けるようになるでしょう。春眠不覚曉(春暁)といいますが、春の夜は短いうえに、気候がよく寝心地がよいので、夜の明けたのも知らずに眠りこんで、なかなか目がさめないという。一方で、「春はあけぼの。やうやう白くなりゆく山ぎは、少し明かりて、紫だちたる雲の細くたなびきたる(枕草子)。春は明け方がよい。だんだんと白んでいく山際の空が少し明るくなって、紫がかっている雲が細くたなびいているのがよい。早起きして、徐々に白んでいく明け方を楽しむか、布団でまどろみながらもうひと眠りするか。あなたはどちらの春が好きですか。とはいえ、私としてはだんだん好きになってきた春にも苦手なことがあります。「春の5K」:(強風、寒暖差、乾燥、黄砂、花粉)を共存してほしい。このなかで、黄砂とスギ花粉に毎年悩まされていますが、今年はやけに花粉の飛散量が多い。毎朝鼻水が止まらず、ティッシュボックスを何箱使うか計り知れません。人によっては三寒四温の寒暖差によって自律神経が壊れてこの時期倦怠感を訴える人が多いように思います。春にだるくなる原因として、寒暖差以外に、気圧の変化、日照時間の変化、生活環境の変化などによる自律神経の乱れ、さらに花粉症などが影響していると考えられています。花粉症などのアレルギーは、副交感神経の働きによって反応が強くなるためといえます。

春と言えば、いよいよ桜の季節がやってきました。今年は広島が3月11日(木)に最早で開花しました。一般的に、桜は暖かくなるのが早い地域から順に開花していきます。そうなら鹿児島が一番早いのでは?と思うでしょう。しかし、そうとは言えませんね。その原因の一つとして、桜の開花には「休眠打破」という過程があります。桜の蕾(花芽)は、冬に入る前にいったん休眠し、成長を止めます。そして冬の厳しい寒さによって再び目を覚まし(休眠打破)、そこからは春の暖かさによって成長していきます。つまり、冬にある程度寒くなるのが早い開花には必要なのです。暖冬だと桜の開花が遅れることがあるのです。今年は厳寒な冬でしたので、休眠打破によって少し開花が早まるようです。開花日数の長い桜を多くご覧いただきたい。「世の中は三日見ぬ間の桜かな。世の中の移り変わりは激しくて付いて行けませんね。この4月はまたお別れの時期でも、出発の時期でもあります。当クリニックでもスタッフの出入りがありました。

さて私事ですが、3月に医学部に通っている長女と長男が3月中に10日余り居りました。今の医学部生は我々の頃に比べて学ぶべき事が多く、春休みも1ヶ月ほど少ない。私は、彼らが家にいる間に、医者心得の原点とも言える、「仁徳」と「仁術」について説いてあげました。ふたりともそろそろ臨床実習が始まりますから。「五常の徳」は、孔子と孟子が説いた、仁、義、礼、智の四端(生まれながらに人に具わっている四つのもの)に、信を加えてまとめたものなのです。なかでも、仁は、「人間が守るべき理想の姿である。自分の生きている役割を理解し、自分を愛すること、そして身近な人間を愛し、ひいては広く人を愛することである。単純に情け深いのではなく(単なる同情ではなく)、自分には厳しく周囲には寛容に、かつ正義に基づいた慈愛を持って接することが大切である。」「惻隱の心は仁の端なり」とは、人の不幸を哀れみ、痛ましく思う心は、仁を身につける為の糸口であるという意味で、すなわち惻隱の情は医者に自然に具わらなければならない大切な心得です。ですから、人が道で倒れていたら何があっても直ぐに容態を診てあげるようにと、飛行機の機内で具合の悪い人が発生し、ドクターコールがかかったら直ぐに駆けつけるように、論じました。その翌日私は東京の学会に出張した際になんとタイミングがいいので、新幹線機内で20代の女性がけいれん頭痛で倒れ込んでしまったらしいのです。機内で「どなたかお医者様がいらっしゃいましたら11号車まで足をお運びください」というドクターコールがアナウンスされ、昨日偶然我が子に「惻隱の心」を説いたばかりだったので、彼らの前で格好をつけたはいが口ばりの説法では許されないと、早速その人の元に行き、診察をしました。血圧は正常、脈はやや早く、呼吸数も多かったのですが、瞳孔不同はなく、意識も清明でしたので、クモ膜下出血は否定され、片頭痛(持病)と過換気症候群と診断しました。途中駅下車は不要と伝えて、線内の別室で安静にしておくように指示しました。数日後、JRから感謝状とJRマークの付いた立派なボールペンが届きました。

高齢者の旅行が増えるのに比例して、フライト中のドクターコールの絶対数も増加して、ドクターコールに対する医師や医療関係者の関心は高まっています。日本の航空会社が発表した統計によると、ドクターコールの頻度は、国際線で1000フライトあたり5.43件。国内線と国際線を合計すると、この5年間で約700件のドクターコールがあり、医療援助の申し出は89%、そのうち医師の申し出は61.8%。医師の方が一番気になるのは、機内での

医療行為に伴う法的責任だと思います。英米では、「急病人を救うために、善意で行った医療行為に関して、誠実に行ったものであれば、悪しき結果となっても責任は問われない」という「善きサマリア人の法」があり、アメリカでは航空機内医療援助法として明文化されています。「善きサマリア人」の行動は、まさしく孟子の「惻隱の心」のあらわれです。「惻隱の心」は仁のはじまり、つまりこれこそが医師の心得です。
ところで、政府は十分な国会審議なくマイナンバーカードを普及させるために、現行の健康保険証制度廃止とマイナンバー保険証制度を強引に進めている。そもそもマイナンバーカード制度ではカードの作成は任意であり、カードを作れない国民市民もいるのだ。国民皆保険制度は言うまでもなく、全国民を対象としており、自ずとマイナンバーカードの保険証化はすべての国民にマイナンバーカードの所持を義務化することになる。法律を無視する政府、厚労省とデジタル庁のやり方は卑劣極まりなく甚だ疑問である。すでに終了したが、マイナンバーポイント2万円の付与に誘導されて多くの若者がマイナンバーカードに登録し現在国民の7割近くがマイナンバーカードを所有しているそうだが、私はそんな飽とニンジに騙されない。マイナンバーカードのカードリーダーも国の勝手な事業であって、マイナンバーカードの設置を義務化するのなら当然それに関わる設置のための設備費と利用経費および操作に関わる人件費を国が負担すべきである。

さて、元大関御嶽海久司君の話題ですが、今場所は書けるムットは何一つありません。余りに地力を使い果たし貯金が零になり、格下の力士に四つ相撲になるといとも簡単に寄り切られてしまうという低落状態。評論家からもいわずもがな常に厳しい苦言しかかない。なんと言っても稽古嫌いの一言。一方、長野県人ですら、今の御嶽海は、情けなく、不甲斐なさ過ぎて、もう応援したくありませんね。そういえば、WBC観ていたら御嶽海関そくりの日本代表選手(山川徳高、31歳、西武)がいて、ホームランを打つと「ドスコイ」と自ら鼓舞して、周囲を和ませています。こちらの山川選手のほうがずっとレベルは上です。しかし、久司君は山川選手に、「手が外側から行きすぎ。脇を締めて、もっと内側から、下から押し上げるように やってほしい」と物言いを付けた。久司君は言うことは言いますね。しかし、御嶽海関こそ脇が甘いから相手に相撲を取らせているくせに。今場所は12日目に負け越しが決定。場所前に、「家族ができたので、三役に返り咲き、さらに大関復帰を果たしたい」なんて前向きな言葉と真逆で稽古不足が弱目に祟り目の久司君です。「久司君、相撲道を忘れるな。もっと稽古しなさい。だるま落としのように、どんどん前頭からどんどん落ちて、前頭8枚目、来場所次第で幕下転落、引退という筋書きになりそうです。来場所が最後かもしれません。

WBC優勝おめでとう。栗山監督、大谷、吉田、近藤、スートバー、牧選手が特に活躍しました。監督や通訳の一平さん、大谷・ダルビッシュが中心に全体をまとめてチームワークが非常に良く、前評判通りの史上最強の侍軍団でした。侍ロsgが起きそうです。

さて、わがクリニックの件で重要なお知らせがあります。この度、臨床スタッフ4名(看護師、管理栄養士、検査技師、放射線技師)の諸事情による離職により、特に看護師数を保持できないため、今まで通りの「いつでも、だれでも、どんな病気もウエルカム」という開かれた診療体制が困難になり、診療の枠や幅を狭めないで運営できなくなる状況です。看護師確保には各方面に声をかけたり、ハローワークや有料の人材派遣会社などにも依頼してきていましたが今のところ誰も来手がありません。読者の中で知っている看護師がいればご紹介していただくと幸甚です。つきましては、予約外の患者さんには今までのように当日に診察できないこともあるかもしれませんが、創業以来、初めての『クリニック崩壊の危機』に満しております。何卒ご承知おき、またよろしく願います。非常に深刻な「看護師の凶凶」については、次回の巻頭言で詳しくその事情についてお話ししたいと思います。

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

もう接種は済みましたか?
带状疱疹予防ワクチン予約受付中



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、带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、带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带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～



今回はアルツハイマー病になり易い生活習慣について、ご紹介させていただきます。こうすると必ず罹患するものではありませんが、少しでも当てはまる生活習慣がある方は要注意が必要です。

どのような生活を送るとアルツハイマー病に罹患しやすくなってしまおうのか
実際のアメリカ人男性の生活を例に挙げていきます。
少しでも当てはまる習慣がある方は要注意ですよ。

**朝食は菓子パンと還元ジュース。
砂糖、ミルクがたっぷり入ったコーヒー**
⇒インスリンに対する感受性が低下してインスリンが分泌されても十分に働かなくなります。また、パンやドーナツに含まれる「グルテン」が胃腸内膜に炎症をきたします。

**夜更かしが多く、寝る前のおやつ。
肥満・睡眠時無呼吸症候群も併発し
眠りが浅い**

⇒寝る前にインスリン値が跳ね上がり、十分な睡眠時間が確保できず、寝不足のまま仕事、家事をおこなうので常にストレスレベルの高い状態が続き、「コルチゾール」が多く産生され、記憶を司る「海馬」にダメージを与えます。

**移動は車を使い、運動もせず
日光をほとんど浴びない**

⇒日光浴不足、運動不足が重なり、筋力低下はもちろん、ビタミンDも不足してしまいます。

寝不足で常にイライラ

⇒仕事への集中力も欠如。他人との関わりも薄くなってしまいます。考えることも億劫になり、記憶力や集中力の低下に拍車をかけていきます。

アルツハイマー病になる生活習慣 ～ その一 ～

**10時のおやつ
野菜の少ない昼食**

⇒一度下がった血糖がおやつによって急上昇します。お昼には野菜は取らず、味が濃いものを好んでしまう。するとトランス脂肪酸（悪玉コレステロールを増やしたり、動脈硬化の原因）を摂る為身体に良い「オメガ3脂肪」はほとんど摂らない生活が続いてしまいます。

**夕食と朝食の間隔が
12時間以内と短い**

⇒オートファジー（自食作用）細胞自身が不要なタンパク質などを分解する仕組み。食間が短いとこの仕組みが働かないため蓄積したアミロイドや不要なタンパク質を除去することができなくなってしまいます。

**歯磨きやデンタルフロス（糸ようじ）
をおろそかにする**

⇒口の中の環境が悪いと全身性の炎症が促され細菌を脳に寄せ付けないようにしているバリア（血液脳関門）が破壊されてしまう。このバリアが破壊されると脳へ有害物質が流入してしまいます。

グルテンやオメガ6脂肪の多い食事

⇒夕食を作る時間がなく、コンビニやテイクアウトばかりになると揚げ物や味の濃い食事が多くなってしまいます。グルテンやオメガ6脂肪を含む食品が多いので海馬や血液脳関、胃腸内膜を傷つけ炎症型のアルツハイマー病を引き起こす原因となってしまいます。

出典：アルツハイマー病の真実と終焉

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。