

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。

院長の巻頭言

青葉が美しい季節となりました。お元気で過ごしてはいかがでしょうか。青葉と言えば、5月初旬から出回る新茶も美味しいですね。立春から数えて八十八夜が5月2日頃になります。GWがあけると、はや、立夏を迎えます。コロナ禍の制限がなくなり、世の中の活気がでるのはいいのですが、どこに行っても黒山の人だかりや人混みの瘠高い人声は煩わしいです。コロナ第9波の序曲が始まっています。

さて、5月12日は“看護の日”。この日はナイチンゲールの誕生日。世界的にも“国際看護師の日”と定められており、いかにナイチンゲールが大きな功績を遺した人物かが分かります。そして、白衣の天使の語源もナイチンゲールが由来となっています。

4月の近況報告ですが、去る15日に神戸市三宮において、4年ぶりに仲良し仲間7人の大学同級会がありました。55歳から毎年持ち回りでいろいろな都市で開かれていましたが、この4年間で皆歳をとった印象でしたが、見た目はまだまだ若く元気がいい。語り合いながらの飲み会はあっという間に過ぎてしまいましたが、還暦過ぎで定年や定年間際の友人の近況報告などを聞いてとても刺激になりました。友人の一人にNPBヤクルト・スワローズの村上様にそっくりのM君がいますが、彼の子どもは灘校から東大理科III類(医学部)ストレートで、現在東大病院放射線科の講師になったと聞いて刺激をいただきました。

前回、当クリニック滅亡の危機について軽く触れました。その際に看護師の元凶について今月号でお話したいと書いた。いま医療業界では、看護師の人手不足が深刻化しています。なかには看護師不足が慢性化し、1人あたりの業務量が増加している医療現場もあるようです。昔から「白衣の天使」と言われ、なりた職業の上位にいたのが看護師でした。しかし、看護師として病院に勤め始めても、やがて離職してしまうケースが非常に多いことが、看護師不足の重大な側面となっています。なぜ辞めてしまうのか。それは、仕事がつきつて多忙だから？医療技術が高度化して、看護師一人ひとりの負担が大幅に増えたことも、過重労働の原因？高齢の認知症患者さんが増加していることも過重労働に繋がっています。

私が30年前の病院勤めの頃、看護師は、きつい、きたない、給料が安い、の「3K」と言われました。今までは、「9K」、きつい、汚い、危険、規則が厳しい、休暇が取れない、給料安い、婚期が遅い、化粧がのらない、薬に頼る毎日、といった3Kどころではない現実が繰り返されている？結婚、出産を経て産休に入った看護師は、さらに過酷な日常が待っています。育児と家事、看護師の仕事と両立させるのは非常に困難だからです。従って、出産を機に離職してしまう看護師が後を絶たず、看護師不足がいっそう加速していく。また、復職をしたくても敢えて9Kの職場に飛び込んでいくだけのモチベーションを持つことは難しい。

しかし、その反面看護師市場は逆転している。つまりこのような看護師不足のあおりもあり、看護師は売り手市場に変わり、看護師斡旋業者が沢山増えて、給料、仕事内容、休暇、福利厚生など条件の良い職場を選べるようになった。そのため、どのような看護師が増えているか、或いは今後も増えていくかという点、暇で、給料が良く、休みが取りやすい、上司は優しく、看護着衣が可愛い、雑用は医師と事務がほとんどしてくれる職場を優先する看護師に相当。「亭主元気で留守がいい」ではなく、「患者元気で留守がいい」というやり甲斐のない、モチベーションの低い職場が選ばれる時代になってきた気がします。具体的に言えば、出勤しても処置など患者さんに関わることは一切なく、朝から就業まで井戸端会議で世間話をし放題、聴診器など扱う島もなく、くるくる振り回すだけで、労せず高給が貰えて、好き勝手に有給がとれて、福利厚生の良いパラダイス職場。皆さんどう思いますか。医療界市場の大逆転につけ込んで、これが白衣の天使といえますか。最近白衣纏った悪魔のような人も多くなりましたね。

30年前に「トラバヤユ」という言葉が流行した。5、60代の人なら聞き覚えがあるでしょう。travail は仕事、労働という意味のフランス語が由来。女性専門の求人雑誌名に用いられたことから職を変えること、つまり転職という意味のトレンド的な和製語になった。さらに、英語のトラベル(旅行)と同じ語源でもあります。当時職場に不満を持つ看護師たちが、合い言葉に「そろそろトラバヤユしようか」など軽はずみで

Introduction of Staff

スタッフ紹介



放射線技師 木下 紘一郎

時が経つのは早いもので我が子達も中学2年と3年になり、2年続けての高校受験が控えています。中学3年間は親にとってはあっという間に高校も同じように早いと思います。中学生で将来の事を考えるのは難しいかもしれませんが、どんな仕事があるのかを少しでも多く知り、興味を持つことでこの先の目標を作っているよう親としてサポートしていきたいと思っています。

使っていたことが思い出される。前述した通り、今クリニックはスタッフ不足で皆さまにご迷惑をかけるかもしれませんがよろしく願います。次号はZ世代のトリセツについてお話す予定。

私ごとですが、昨年10月から6kgほど痩せて、結婚当時の体型に戻り嬉しいことは嬉しいのですが、皆さまから健康を氣遣っていただいたように、正直言いますと精神的に病みましたことが原因です。その原因は当クリニックの人材不足でありまして、定年を迎えて2人が辞め、寿退職で1人が辞め、その他二人が個人的な事情で辞めることになり、さらに1人がGW明けから転居のため辞めることになっています。半年前にある一人からかなり辛辣な非難文書が提出され、すべての条件をのまなければならなくなりました。技術向上のために育てた人材でも、飼い犬に手を噛まれた結果になってしまった。その後も半年間退職届をちらつかせられる状況の中で、兎に角人材を集めることに全力を尽くしました。しかし叶わぬ結果になり、毎晩針の筈にねかされているような生活を送り、眠れなくなる、中途覚醒で目が覚めるし、食欲もなくなり、これらうちのクリニックは、残されたスタッフはなど、いろいろなことが頭の中を空回りしながら駆け巡り、どうにもならなくなるどん底に追いやられました。そのスタッフが退職願を持ってくることが、決まっておらず、家族旅行の翌日でした。人は眠れなくなると思考が働かないばかりか、悪いことばかり考えるものですね。睡眠薬を2種類、抗うつ薬を2種類、漢方薬を2種類内服するようになり、何とか眠れるようになり、このときは酒に手を出さなかったこと至福指腹に思えました。このまま眠り続ければ煩わしい生活など関係がなくなると思って思うようになりました。兎に角睡眠中は現世から離れることができます。良きにつけ悪きにつけ睡眠は大事だと悟りました。またスポーツジムで無心にエアロバイクやトレッドミルで有酸素運動している時間やサウナでくつろぐ至福の一時も現世から逃れられる手段として大切なことに気がつきました。結局スタッフの補充は叶わず何とかクリニックは続いていますが、経営する側でもある院長の仕事のなかで人事が一番辛い仕事であり、この地獄からは自分だけ出せる物ではありません。先月号を読んで沢山の励まし言葉肝に銘じて立ち直りますのでよろしく願います。

その後、3月中旬から突然左下肢に激痛を感じるようになり、長男と飲みに行った土曜の夜に歩けなくなり、タクシーに乗ることも辛いくらいでした。翌日は1日嫌煩を当てまくり寝込みましたが、月曜日も痛くてどうにもなりません。医療用麻薬を数種類・消炎鎮痛剤・神経障害性疼痛薬などを沢山飲んで何とか仕事にできましたが、眠気と吐き気・便秘に苛まれ、精神的ダメージと重なり二重苦を味わうはめになった。なぜ心臓痛める我が身に追い打ちをかけるような激痛が現れたのか。MRIでL3/4に脊柱管狭窄を認めてはいるがこんなに激しい痛みなのか解せない。手術している時間はないので自分で治すしかありません。このとき以前、今も通院中の未亡人になられた女性患者さんも数年前右下肢の激痛に悩まされて、麻薬鎮痛剤を大量に内服してもらい、6ヶ月間で完全回復した時のことを思い出し、彼女にあやかって自然治療を祈るしかないと考えた。ある意味で患者さんの闘病からの回復に励まされた気がします。尚今も左下肢の神経障害性疼痛との戦いが続いていますが、休まず診療しています。勤務医時代から有給など使ったことはありませんでしたが、院長に有給などの休みは一切ないのである。これもスタッフ、その家族、患者さん、世の中のために医者自身を粉にして働くという使命に駆られる。この使命感は医療従事者の中では医師が一番強いだろう。でなければ医師になるなど息子や娘に言いたい。医は仁術なくてはあり得ず、常に惻隱の心を持って臨むべし。

今月号はご期待に添えず元大関御嶽海の話はございませんが、来場所は幕下降格が決まる場所になるかもしれません。飯田下伊那の御嶽海の方の皆さん幕内最後の場所を応援してあげてください。引退、幕引きの花道になるのでしょうか。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1型 炎症性アルツハイマー病に
の原因とその予防法について解説していき
ます。身体が慢性的な炎症に晒されるこ
とで脳に「アミロイド」が付着して病気
が進行していきます。原因となる物質の
排除が予防・進行抑制のカギとなります。

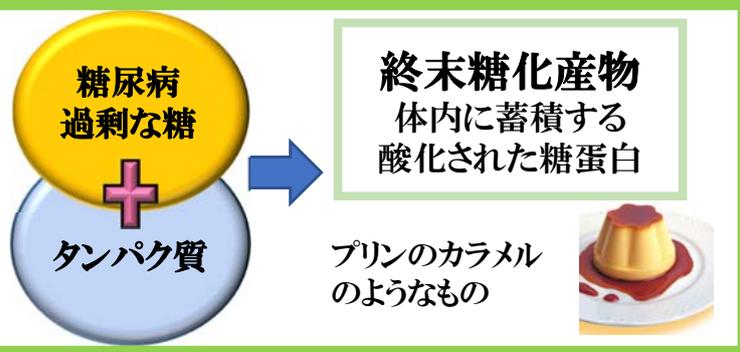
1型炎症性アルツハイマー病の予防

乱れた生活習慣を続けることでアルツハイマー病へ前進していってしまいますが、「型」に合わせた予防方法を取り入れることで進行を食い止めることができます。今回は「1型 炎症性」アルツハイマー病の予防方法について詳しく見ていきます。

正常な防御反応

脳に「炎症」が起きるのはストレスから身を守るための正常な防御反応ですが、ストレスに晒され続けるとその反応が強くなり、1型のアルツハイマー病を発症すると言われています。脳へのストレスの原因となっているのは細菌・真菌、ウイルスなどの病原体、終末糖化産物、トランス脂肪などが原因とされています。

(出典：出典：アルツハイマー病の真実と終焉)



トランス脂肪は人工的に生成された脂質でファストフードなどのいたるところで使用されています。最も多く使用されているのはマーガリン。善玉コレステロールを減らし、悪玉コレステロールを増やすためバランスの悪い食事を続けることで特に心血管疾患の発症リスクを高めます。

～ トランス脂肪と糖の摂取 ～

病原体への感染だけでなく、食事によって脳や身体に炎症を引き起こすこともある。特にトランス脂肪や終末糖化産物が原因になることが多い。トランス脂肪によって胃腸が刺激され腸に穴が空いたようになり、バリア機能が低下し食物や有害物質が血中に漏れ出してしまい全体に炎症反応が出ます。(リーキーガット症候群)

リコード法では炎症を引き起こす食品を食べないようにして現在起きている慢性的な炎症を最低限に抑えることを目的としています。

小麦成分の「グルテン」も胃腸にダメージを与えるタンパク質の一つです。次回、グルテンが多く含まれる食事について詳しく説明していきます。

炎症の原因となる 食品の摂取を控える

～ 過剰な防御反応 ～

身体が病原体と戦うときに免疫力を高くして、白血球が病原体と闘い、感染しないようになっています。しかし慢性的に白血球が活性化されてしまうのは身体にとっていいことではありません。アミロイドも病原体と戦う物質の一つですが、過剰に産生されてしまうとアルツハイマー病の特徴でもある脳の斑(プラーク)を形成してしまいます。実際にアルツハイマー病で亡くなった人の脳を観察すると、病原体の痕跡が見られることがあります。口腔のバクテリア、鼻腔の真菌、カビ、唇のヘルペスというように様々な菌やウイルスが身体へ侵入してきます。病原体に対して強い抵抗力を持つ「アミロイド」ですが、過剰に産生されてしまうとアミロイド自身が脳の細胞を壊してしまいます。

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。