

まるやまファミリー  
クリニック

健康便り

Introduction of Staff

スタッフ紹介



医療事務 佐藤 幸

4月頃から息子と一緒に時間があると散歩をしています。運動不足解消や学校での出来事などお話をしたりと子供との時間を楽しんでいます。最近フラフープに挑戦中です。

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

麦 秋の候、今年も衣替えの季節となりましたが、お変わりありませんか。今の世相はウイズコロナに変わっておりますが、5月というのにインフルエンザが流行ったりして、以前では考えられないような季節になりました。インバウンドで海外旅行客が増えて経済が活性化するのはありがたいですが、外国人から持ち込まれる麻疹(はしか)も増えています。昔輸入感染症という言葉が流行りましたが、ここ数年は新型コロナ感染症で、それ一辺倒になっていたため他の感染症の存在を忘れかかっているように思います。マラリア、ジカ熱、エボラ出血熱、鳥インフルエンザ、サル痘など海外から持ち込まれる感染症は沢山あり、枚挙に暇はありません。外国人の多い観光地や行楽施設など行く際にはやはりマスクをして、手洗いやうがいを中心にかけてください。

以前マイナンバーカードについて、保険証の代用にするマイナ保険証に大反対しましたが、マイナンバーカードによる大失態が沢山報道されております。「ほらみたことか」です。デジタル庁の河野大臣は大慌てで弁解と謝罪を繰り返していますが、個人情報で沢山漏洩して大丈夫なんでしょうか。どの人がどんな薬を飲んでいるのか、どこにかかっているのか、などバレルです。まだ出てきていませんが、この先きつと特殊詐欺に都合のいい温床になるでしょうね。なぜそんなに国民全員がマイナンバーカードを所有させたいのか、その裏にある意図を知りたいくないでしょうか。中国のようにきつと国民を国が掌握したいのでしょうか。何か悪戯があるのではないかと詮索させられますよね。保険証を人質にしても100%加入をした本当の国民に説明する義務があります。

全員が身分証を持ち歩く社会が何を意味するのでしょうか。マイナンバーカードを使ってコンビニエンスストアで住民票の写しなどの交付を受けようとした人に別人のものが発行された問題を巡り、個人情報漏洩していた事実も新たに発覚した。マイナカードを健康保険証として利用する「マイナ保険証」をめぐる、他人の情報がひも付けされている事例が数多く見つかった。マイナ保険証では、健康保険組合が加入者の個人情報を誤って入力していた事例が7千件以上発覚しました。同姓同名や生年月日が同じ別人の情報がひも付けされ、加入者がその投票履歴などを閲覧していた例もありました。まだ当クリニックでは一人もマイナ保険証でかかっている患者さんは一人もいません。多くの都道府県でマイナ保険証の読み取りに失敗して手間がかかり、患者さんにとっても医療機関にとっても都合が悪いようです。個人情報の充填されたマイナ保険証を持ち歩くことにどうしても抵抗があるのは否めません。

先週に引き続き、当クリニックの継続危機についてお話しします。人手不足はうちに限った悩み事ではありません。少子化によって若手の担い手不足が深刻化しています。いわゆる団塊ジュニア世代が65歳以上となる2040年に、企業などで働く担い手の不足が全国で1100万人余りにのぼるという予測が明らかになりました。また、地方と東京の格差が深刻になっています。現在長野県の不足率はワースト3位です。先月お話ししました看護師不足の原因には若い看護師たちは長野県を離れて給料のいい都心にトラバースしていくようです。

今回はZ世代のお話をしたいと思います。Z世代とは、1996年～2010年頃に生まれた世代のことです。2023年現在で13歳～27歳の若者はZ世代にあたります。うちの5人の子供も皆Z世代に当たります。この世代区別は、アメリカで生まれた概念です。もともと、1965年～1980年頃に生まれた世代を「ジェネレーションX」と名付けたことに始まり、そのあとに続く世代をアルファベットの順番になぞらえて、Y世代、Z世代と呼ぶようになりました。Z世代は多感な青春をスマホの普及によってSNSが流行しはじめた時代に過ごし、コミュニケーションや自己表現への態度や考え方も異なることから「ソーシャルネイティブ」や「SNSネイティブ」とも言われています。

さてZ世代の特徴を考えてみましょう。Z世代は生まれた時からデジタル機器やインターネット環境が身近にあるほか、多感な青春期の時期に大規模な自然災害やリーマンショックなどの社会不安・経済不況を経験しています。はじめて持ったデジタルデバイスがスマホという人も多い世代ですから、情報収集はスマホで行うことも多く、メディア離れが進んでいます。Z世代は子どもの頃からSNSを使いこなしており、つねに友人たちとつながっていることが当たり前です。そのため、空気を読む力や周りとの軋轢を生まないように自己表現する力に長けています。SNSとの距離感や種類ごとの使い分けへの感度も鋭い。国境を越えてさまざまな情報にアクセスできるため、Z世代にとっては世界に多様な人や価値観が存在することも当然。韓国や中国のコスメブランドの愛用、メイクをしている男性タレントの支持、LGBTQのインフルエンサーのチェックなど、国境や性別の壁を越えて、社会に

は多様な人がいることを自然に受け入れています。そして、受け入れるだけでなく、多様な背景を持つ人から考え方や行動について刺激を受けています。多様性に寛容だからこそ、Z世代は自分らしさや個性をとっても大切にしています。

また、消費に対してはほかの世代よりもかなり保守的です。たくさん物を所有するよりも、友達と楽しい時間を過ごすといった精神的な豊かさを求める傾向が強くなります。仕事に対する価値観については、やりたいことを重視しつつも安定志向であり、一見すると矛盾するようなキャリア観を持っています。かといって、厳しい環境でバリバリと働くよりも、プライベートの時間を大切に、楽しく柔軟な働き方をしたいと考えている世代。Z世代は、義務教育時代からキャリア教育を受けてきました。これまでの世代よりも仕事と人生について考える機会が多いため、理想の働き方や将来になりたい自分像を明確に持っている可能性も高いかもしれません。

Z世代の良いところばかり紹介しましたが、困った面もあります。人と直接会って話すよりLineやSNSなど短文、あるいは絵文字で感情を表現するため、自発言語の表現力が乏しくなったり、コピーに長けたりする者も多く、独創性が乏しく、行動が単調な印象があります。そのため対面での会話になると言いたいことが言えないことが多いと思います。また少子化のため誰でも大学に進学できるし、兄弟が少なくないで、教育費にお金をかけてもらい、大事に育てられた世代でもあり、直接怒られることが苦手な人が多い。今後担い手が少なくなる社会においては貴重な存在として扱われ、Z世代の若者は売り手市場になるため、嫌な職場なら辞めればいじやないか、となり職場に定着しなくなる傾向になります。

X世代より前の私から見ればZ世代は新人類で理解しがたい世代ですが、Z世代の「トリセツ」を知ることは、職場の変革への第一歩です。Z世代を十把一絡げとして決めつけるのは良くありません。どこかつかみどころが無いように見えるZ世代で、合理的で時代の最先端の空気を敏感に察知している彼らのトリセツを知ることは、働きやすい職場にしていくための第一歩となるかもしれません。うちの職場もZ世代の新人が増えています。多くの方たちに定着してもらうためには辛抱強さが必要です。

さてお待ちかねの久司君(元大関の御嶽海)ですが、夏場所12日目。久司君は関脇の大栄翔に勝ち、7場所ぶりの勝ち越しを決めました。5連敗中だった大栄翔の突き押しに後退したが、あてがいが耐えてもろ差し、力強く寄り倒した。好調の要因を「前に出ることじゃないですか」と語り、2桁の期待も膨らむ中「それより前に出る相撲を意識してきた」と意外にも謙虚でした。

久司君の普段の話し方はかなり自信家のような印象を受けます。それもそのはず「自信がなければこの世界に入らない」というのが口癖。大学生の時に個人タイトルを15冠達成し、4年生で学生横綱とアマチュア横綱がその自信の裏付けなのでしょう。久司君は入門から所要2場所ですぐに昇進した後は、十両も2場所ですぐ通過し、初土俵からわずか8ヶ月で新入幕。これだけトントンと幕内に上がったなら、自信がつくのは当然。また、令和元年の5月場所の千秋楽で、前日にすでに幕内最高優勝を決めていた平幕の朝乃山関に勝った時、久司君は、「力の差をみせてやりやう。だてに三役を2年張っているわけじゃない。その差はでかいんじゃないですか」。さらに、「長年やってきて、これくらいは全然できるであろうという自信がある。」本当に久司君は自信家なのでしょう。しかし大関昇進が決まって、目指す大関像について聞かれた時には、「近寄れない大関と言われたけれど、性格上無理なので、フランクな大関でいきたいです。」久司君の座右の銘が「実るほど首を垂れる稲穂かな」、自信家でも謙虚さもあるみたい。でも性格が良くても、肝心の相撲がねえ。もともと稽古して1歳上の照ノ富士を見習って稽古しないよ、久司君！

ところで、久司君に似ている西武ライオンズの山川穂高選手は強制わいせつ致傷の容疑で選手登録を抹消されました。久司君を真似して、ホームラン後の「どすこい」が人気でしたが、一体彼はどこで相撲を取っていたのでしょうか。こんなことになるなんてとても残念です。

それではみなさん、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



コロナワクチン接種  
予約受付中



予診票が届いた方から予約できます。  
受付・お電話どちらの方法でも予約可能です。  
当院のかかりつけではない方も接種できますので  
ご予約ください。

# アルツハイマー病予防 ～リコード法～



アルツハイマー病の炎症の一番の原因とされている「グルテン」について詳しくみていきます。普段何気なく摂取してしまう栄養素ですが摂り過ぎには要注意です。腸内環境だけでなく脳にまで悪影響を及ぼすことがあります。

## 「グルテン」の過剰摂取を避けることや 腸や脳からの神経伝達物質やホルモン分泌を正常化することで アルツハイマー病の予防・進行抑制効果が期待できる

炎症を起こす一番の原因はグルテンの過剰摂取によるものとされており、この成分の過剰摂取を防ぐことや神経伝達物質やホルモンバランス(エストロゲン)の乱れを整えることで脳や腸の機能を保ちアルツハイマー病の進行を予防・抑制することができま

### グルテンってなに？

「グルテン」とは、小麦の種の中に蓄えられたタンパク質の一つです。僧侶の精進料理の「麩」にも含まれており、古くから日本人に親しまれています。現在では旨味を出すために様々な食品に使用されています。またパンや麺の弾力感もこのグルテンによるものです。一方でタンパク質のため分解されにくく、腸の粘膜に張り付いて停滞します。これが腸内に残ることで腸粘膜がダメージを受け、炎症を起こします。リーキーガット症候群と呼ばれ、炎症を起こしたところから病原菌や毒素などが血中に入り、全身の炎症につながる。慢性的な炎症が起これば「1型 炎症性」のアルツハイマー病に罹患するといわれる。



ストレス



毒素



食物



薬物



病原菌

### 神経伝達物質や ホルモン分泌の正常化

2型 萎縮性アルツハイマー病の特徴として血液検査での各種ホルモン(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)の数値が低下がみられ、ビタミンDも不足していることが多い。ホルモン異常やビタミン不足とともに青魚に含まれる「オメガ3系脂肪酸」、ナッツ類に含まれる抗酸化作用のある「ビタミンE」などの栄養の摂取が減ると、脳の「萎縮」が進むと考えられます。

特に「エストロゲン」は

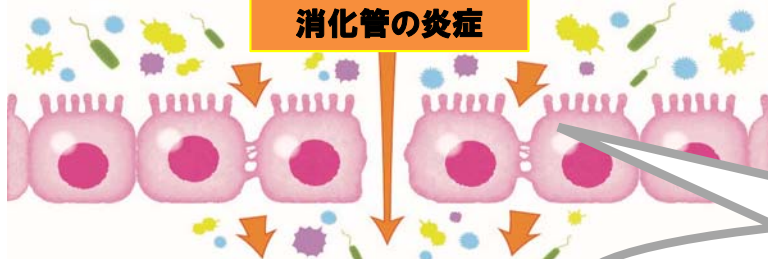
- ・神経伝達物質(セロトニン)の活性化
- ・神経細胞の抗酸化作用
- ・神経細胞の成長
- ・脳血流量の増加
- ・アミロイドβ蛋白の沈着抑制

このように幅広い作用をもつエストロゲンが減少するとアミロイドβの脳沈着が進み神経細胞が壊死する。

出典：東邦大学 本間 Scientific Reports

出典：アルツハイマー病の真実と終焉

#### 消化管の炎症



炎症を引き起こす物質の蓄積

粘膜に隙間ができ  
老廃物や毒素まで血管を介して全身に取り込む

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、浅部のみので治療も行えます。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。