



看護師 前沢 真紀

4年ぶりに開催されるお祭りも多く、今年は賑やかな夏になりそうです。屋台を見てまわるのもたのしいですが、少し離れた場所からゆっくりと花火を見たいとおもいます。おススメのスポットがあればおしえてください。

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

今年は例年のない猛暑が続いておりますが、お障りなくお過ごしでしょうか。7月21日から梅雨明けになり、かつてないほど

の猛暑・酷暑が連日襲ってきます。この暑さに私たちは耐えられるのでしょうか。私が親しく可愛がっている野良の茶トラ(ミックス)の茶太郎はどう乗り越えるのか兎角心配です。そう言えば茶太郎の母親の茶子はもっと懐いていましたが、先日鼎の西友店前の道路で轢死していました。私の自動車の音がわかっていて、西友に駐車すると待っていたとばかりに直ぐに近寄ってきて甘えてくれました。そのときに付き添っていたのが茶太郎です。ディズニーのティガーに似て面長の端正な顔立ちをしています。この子は一度保健所かどこかに捕まって去勢されて耳をVカットされているので地域猫として暮らしています。茶太郎の妹に三毛猫のドロンチョがいますが、左足を轢かれたらしく引きずっています。この子も地域猫として去勢されていますが、茶太郎とは違って警戒心が強く、ツンデレタイプのためなかなか懐きません。この子に手を出すと茶太郎が焼き餅を焼いてくれるのがまた可愛いのです。

当クリニックのスタッフ不足はまったく解消されないまま、現在も医業を何とか続けています。予約制限などして何とかスタッフに負担をかけないようにしていますが、その分いつでも何でも診ますという以前の受け入れ体制は難しく多くの患者様にご迷惑をおかけしています。それでも月に1回の休日当番を継続していますが大変きつい状況です。スタッフや家族に迷惑をかけているため、せめてもの慰めになるように、今年のお盆休暇は、赤字覚悟で、6連休になるように思い切って長期休業にしました。ということで、8月12日と17日は当クリニックだけお休みになりますので、どうかご了承ください。

私の健康状態ですが、腰痛と坐骨神経痛は内服薬で散らしていますが、なかなかどうして時間がかかります。いずれ手術になるかなあと考えていますが、さらに厄介なことに目が見えなくなってきました。「ト・ホッポ・ホ」。ここ2年で何度も眼鏡屋さんで度数を変えて眼鏡を作り替えても本の字が読めない、電子カルテが見えないなどの弊害が出ており、知り合いの眼科にかかったところ右眼がかなり酷い白内障と診断され、早く手術をした方が良くと言われました。白内障の手術をその眼科にお願いしたら、先生みたいな偉い？人を手術したくないと断られ、飯田市立病院眼科に紹介すると言われましたが、あの病院には行きたくないと言った。しかし、その眼科ではどうしても手術を受けられない言うことで、他の開業医の眼科に手術して貰えることになった。右目の手術が11月、左目が12月とまあ時間がかかること、予約がいっぱいすぎてそこまで待たなければなりません。眼科は儲かる訳ですね。60歳を過ぎると本当にいろんなところが具合悪くなりますね。以前はふざけて、「歯・目・マラ」なんて笑っていましたが、確かに同時にやってくるもんだとやけに感心してしまう自分が情けない。歯は歯間が拡がり、歯肉がさがり、まだ全部そろってはいますが、食後

に歯間ブラシで毎回掃除しないと気持ちが悪い。マラはいわゆるイ〇ボ、精欲もなくなり、これが赤玉と言われることなのかと。「ト・ホッポ・ホ」。これは都市伝説のようですが、「射精時に赤玉が出ると、打ち止めになり以後、イ〇ボになる」と言う俗説です。いやいや私はまだ赤玉をみていませんので誤解のないようにしてください。

脱コロナになり、今年は研究会や学会で東京に出張する機会も増えました。東京に行くたびに荻窪の焼とん屋の「カッパ」というお店に立ち寄ります。行きつけの店ができた。10人ぐらいたまは焼き場を囲んでコの字に座りますが、そこは炭火焼きで、以前は串1本110円でしたが、今は130円に値上がり。飯田では食べたことがない、豚の臓モツ、たとえばブレイン(脳)、リングル(膈)、ホーデン(睾丸)、オッパイ(乳線)、マメ(腎臓)、チレ(脾臓)、などがあり、どれもとっても美味しいのです。味は、希望で生醤油、タレ、塩をお好みで。女将さんが黄桜の宣伝にでてくる細身のカッパ娘に似ていて、とてもシャキシャキして気持ちのよい気さくな女将さんです。行く度に30-40本程度食べてしまいます。お勧めは軟骨、レバー、かしら、ガツ(胃袋)、ハラミ、さがり、タン(舌)です。またガツニンニクや煮こごりも旨い。ウーロン茶で炊いたおにぎりは最高だ。何本頼んでも嫌な顔をしません。飯田の有名な焼鳥屋では、大将が日本酒やビールを飲まないと言われ、焼いてくれない、そんな顔をうかがいながら無理して酒を飲まなければならないセコイ店ではありません。いくらでも食べたいだけ何本でも焼いてくれます。皆さん、ぜひ荻窪駅の近くのカッパに行ってみてください。きっと満足すると思います。

皆さん、左ト全とひまわりキティーズの「老人と子供のポルカ」という唄をご存知ですか、これはシュールな名曲よ。メインボーカルの左ト全が「♪ズビズバー」と歌えば、幼稚園児の5人組によるひまわりキティーズが「♪パパパー」と応える。呪術的とも感じる掛け合いで始まるこの曲は、曲名どおり、当時76歳のト全と幼稚園児による前代未聞のユニットによる見事な傑作。左ト全と言えば、世界の巨匠、黒澤監督が手を焼きながらも重用した怪優。身なりは、いつもボロボロで浮浪者のようで、時に、晴天にも関わらず雨靴雨合羽雨傘という姿だったので、「なぜ？」と訪ねられ、「夢のお告げがあったから」と答えたという。その奇行エピソードには枚挙にいとまがありません。そんなト全が、「♪やめてケレ、やめてケレ」とほとんど泣きそうな顔でテンポ良く歌う。何を「やめてケレ」と言っているのか？ その答えは、歌詞の中の「ゲバゲバ」、「ジコジコ」、「ストスト」という言葉にある。「ゲバ」とは学生運動による「ゲバルト」のことで、「ジコ」とは「交通事故」、「スト」とは「ストライキ」のこと。当時の日本は、高度経済成長期にあつて、様々な社会問題がうずまいていました。“その犠牲になるのは、いつも社会的弱者である老人と子供だ”という痛切なメッセージが込められていました。この曲こそが、伝説的カルト俳優が歌う、カルト歌謡の金字塔といえましょう。ト全は、発売の翌年、1971年に死

去しました。ト全は、友人も持たず、生涯、妻だけを愛し続けたといえます。現在、「♪やめてケレ、やめてケレ」は「マイカ(マイナンバーカード)」、「コウノ(河野大臣)」、「キシダ(岸田総理)」が対象でしょうね。

さて、お待ちかね、お待ちかね、元大関の御嶽海こと大道久司君！先々月号から「がんばれ久司君」と応援していましたが、この名古屋場所は大変惨めなことになった。3勝12敗のワースト記録を樹立。9日目に早くも負け越しが決まった久司君。5勝10敗に終わった2016年名古屋場所の10日目を上回り、自己ワーストとなった。上位との総当たり戦に初挑戦した2016年と違い、今回は復調ぶりが試される30歳の元大関という立場でありながら、とうとう厳しい現実を突きつけられた

これで2場所連続の勝ち越しはならず、期待された三役復帰も絶望になった。ただ、下位との取組が中心になる10日目以降の踏ん張り次第で、9月の秋場所で平幕上位の番付にとどまることはできたのだが。「自分の相撲を見つめ直すしかない。修正が効く範囲と思っている」と、居直ってみせたが、その後も負け続け、案の定3勝12敗。中途半端に12敗するより、どうせなら全敗したほうが歴史に四股名が刻まれたのに。

場所前に父親の春男さんを74歳で亡くした御嶽海。大関に上がった姿を生前に見てもらえたことは何よりだったのですが、大きな支えを失い、精神的に落ち着かないのでしょうか。押し相撲の力士なのに受けるように立ち合い、相手の陣地に行けない。腰も高く、相手にまわしを取られて負ける。学生相撲で培った貯金は使い果たしているのだから、幕内上位で取り続けたいなら、現実の力を受け入れ、実戦的な稽古を重ねるしか道はない。

ファンはもうひと花咲かせてくれと願っているが、土俵であまりにも惨めな姿をさらすようになっては、こちらを見るに忍びない。心の奥底に、奮い立つ気持ちや勝負できる自信がないような状態ならば、いよいよ引き際も考えなければならぬ。番付降下幅は、東前頭筆頭だった2016年の名古屋場所を5勝10敗で終え、次の秋場所で西前頭5枚目へと4枚半下がったのが最大。番付編成には、他力士の戦績や審判部の考え方が反映されるとはいえ、今年の秋場所で番付もワーストが更新されてもおかしくない。次の場所も負け越すようなら幕下に転落もあり得る。なお、今場所は劇的な豊昇龍の優勝で幕を閉じました。

大関を陥落してから御嶽海後援会の人々が少しずつ辞めていっていると聞きます。年寄株(親方株)をまだ取得していない久司君は引退しても支度金はおろか年寄株を持たないまま何になるのでしょうか。来場所が御嶽海の見納めになると「頑張れ久司君」のコーナーもなくなり寂しくなります。頑張れー、久司君！

片や「ドスコイ」の山川穂高選手は強制わいせつ罪起訴で西部ライオンズから無期限の謹慎処分。どうなるか、このふたり。乞うご期待！

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

ビタミンB群と認知症

ビタミンB6、B12、葉酸を摂取して
アルツハイマー病・心血管疾患・脳卒中を予防しよう

ビタミンB群の働き

ビタミンの中でもB6、B9(葉酸)、B12は「ホモシステイン値」を正常に保つために必要な栄養素とされています。ホモシステイン値が上昇すると全身の血管にダメージを与え、血管平滑筋細胞の分裂・増殖が促進されたり、血液凝固に関係する因子に働きかけて血栓形成を起こしやすい状態を引き起こしやすくなります。また、炎症の指標であると同時に栄養の供給不足しても値が上昇します。

ホモシステインは、「アミノ酸メチオニン」を含むナッツ、牛肉、豚肉、子羊肉、チーズ、魚、貝類、大豆、卵、乳製品、または豆類の摂取と関係しています。本来メチオニンは、ホモシステインに変換され、再度メチオニンやシステイン、アミノ酸に変換されるが、上記のビタミンが欠乏することで変換が滞り、血中のホモシステイン値が上昇してしまう。血中のホモシステイン値とアルツハイマー病の相関関係を調査した結果では1Lあたり5 μ molの血中ホモシステイン値の増加はアルツハイマー病のリスクを40%増加させることが分かっています。

さらに最も血中ホモシステイン値が高い群では、最も低い群と比較して、認知症またはアルツハイマー病の発症リスクが2倍になり、慢性的に血中ホモシステイン値が上昇している対象者は認知症のリスクが最も高いこともわかりました。

さらに8年前に測定されたホモシステイン値がその後の認知症およびアルツハイマー病の発症と強く関係があることから認知症およびアルツハイマー病の発症よりもかなり前からホモシステインの増加している可能性も明らかになりました。それぞれ認知症の予防のために必要とされる目標量はB6=30~50mcg/L、葉酸=10~25ng/mL、B12=500~1500pg/mLとされています。

◎ ビタミンB6

鮭、鰹、鮭、ささみ、レバー、大豆

◎ ビタミンB12

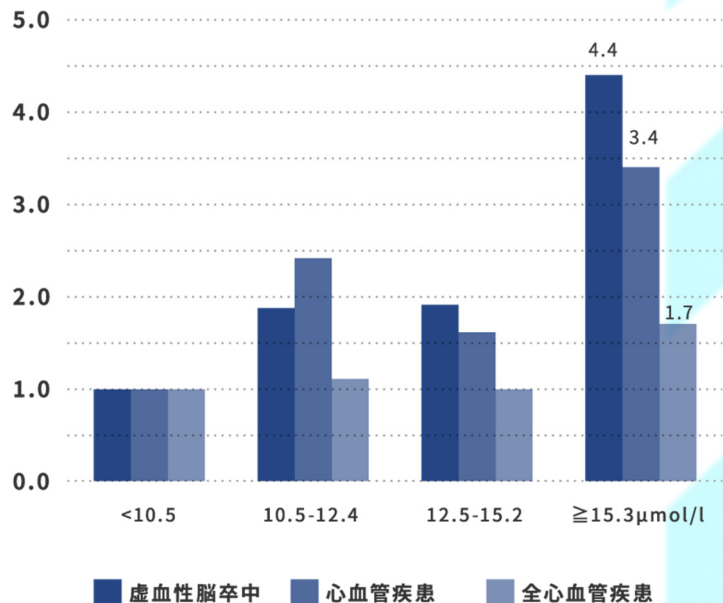
貝類、海苔、レバー

◎ 葉酸

卵黄、緑黄色野菜、納豆、レバー

動脈硬化の予防効果もあり！

日本人39000人を対象とした研究では10年間で310人が脳卒中、134人が心血管疾患で亡くなりました。それぞれ血中ホモシステイン値を対象者が均等になるように4群に分け死亡率を比較したところ、値が最も低い群に比べ、高い群は4.4倍の死亡率でした。この研究から中高年齢者の高ホモシステイン血症が動脈硬化による脳卒中や心血管疾患のリスクとなることが明らかになりました。



出典：Sudha Seshadri et al, Plasma Homocysteine as a Risk Factor for Dementia and Alzheimer's Disease, February 14, 2002 N Engl J Med 2002; 346:476-483