



医療事務 古川 満里菜

今年4月より医療事務としてお世話になっております。受付で見たことある方も多いと思いますが、どうぞよろしくお願いたします。今年も早くも12月に入り、クリスマスや年末が近づくと、私はドライブが好きなのでイルミネーションを見に行きたいと思っています。みなさんはどうお過ごしになりますか？ 少し早いですが良いお年をお迎えください。

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

各地より初霜の知らせが届くころとなりましたが、お健やかにお過ごしでしょうか。秋の紅葉を楽しむ暇もなく、秋は短く過ぎて、あっという間に冬景色に変わりつつあり、山々の美しい雪化粧に冬の訪れを感じるころとなりました。もう2023年が終わろうとしています。師走の候になると大隈重信の「人生125歳説」を改めて考えさせられます。ギネス世界記録（2017）では、史上最高齢はフランスのジャンヌ・ルイズ・カルマン氏で、122歳164日となっています。折角この世に生まれてきたのであれば、認知症にならず、五体満足でいてくれれば125歳まで生きていたいものです。平均寿命が少しずつ伸びていることは事実です。

現在、16歳なら70年くらいは人生が続きます。ただし、医療や薬の発達で、日本人の寿命は伸び続けていることも忘れてはなりません。例えば、今から30年以上前の1980年の平均寿命を見れば、男性は73歳、女性は79歳となっていて、今よりも男性で6歳、女性で7歳も人生が短かった。ということは、今生まれてくる子どもたちがお年寄りになるころには100歳まで生きるのが当たり前になっているかもしれませんね。ちなみに100歳以上の高齢者は1980年には1000人以下だったのが、2012年ではその50倍の5万人を超えています。そうした点を考慮すると、95歳くらいまで生きる前提で老後の生活設計をした方がよいかもかもしれませんね。老後は、毎月20万円以上が家計から出ていくと言われていました。老後の人生は、思ったより長いものになりそうです。65歳で会社を定年退職して95歳まで生きるとすると、その後、30年間も生きることになります。生活はどう暮らしていけばよいのでしょうか。老後の1か月の生活費は、60代の世帯で30万円、70代以上の世帯で22万円となっています。つまり、1年間では60代が360万円、70代以上で260万円かかります。95歳までの30年間生きるとすれば、「360万円×5+260万円×25」で累計8300万円も必要となってくるのです。物価上昇の現在、たかが年金だけで暮らしていけるのでしょうか。定年を70歳にしても厳しすぎないでしょうか。生活に困窮しながら生きていくのも辛いことです。子どもたちに迷惑かけないように長生きしすぎも良くないのかあという思いに耽るこの頃です。

それでは、11月を振り返ってみましょう。11月1日右目白内障の手術を受けました。目の点眼麻酔だけで水晶体を超音波で破壊して人工レンズを入れ替えましたよ。手術中右目を開け続けているため无影灯が目に入り、あっという間に角膜から血が流れて視界は紅色から黒色に変わりました。人工レンズを入れるときに眼痛が少しありましたが、20分程度で終了しました。この日が水曜日で、昼休み時間に手術を受けたので、そのままの状態のうちクリニックの午後の患者さんを診察することになりました。手術した後の眼異物感が残りましたが、見えないことはないもので休むしもなく診療を全うしました。次は左目の白内障の手術を12月6日に控えております。この日も水曜日なので、術後も午後診を全うしなければなりません。これで達磨の両目が入ったことになり、世界が

よく見えるのではないかと大いに期待しています。

次は、11月12日の名古屋バスセンターから伊賀良までの帰路について、本当に頭にきたことを話します。前日東京で講演会があり、この日の午後2時に「パーキンソン病の講演会」の予定があり、司会だったので、起床5時、朝食を済ませ、早朝8時30分に東京から名古屋まで新幹線に乗り、名古屋バスセンターから10時発のバスに乗ったのが運の尽きでしたわ。バスセンターで待っていると、大声を出して話す12人の70歳代の老男女の一群がやってきたのだ。バス停で大声を出すのはまだ耳に障るものではなかったが、まさか同じバスにこの爺と婆たちが乗り込んでくるとは思わなかった。どうやら飯田市に紅葉とリンゴ狩りに行くような話が聞こえてきた。10時の便は昼神に回らない直通のためか私の座席が7Aで隣はいなくて良かったのですが、選りに選ってこの糞爺と糞婆のご一行は座席8番以後を陣取っていて、発車前から馬鹿でかい声で周りを気にせず喋り続けるのであった。「おらは耳が悪いから声がでかくなるけどしょうがないよな」なんて他に聞こえるように言い訳しやがってさ。声がでかいとわかっているなら大声出すなよー。10分程度で終わるかと思ったら延々と喋り続けました。自分は朝早く起きてここにい、帰路のバスの中で眠りたいと考えていたのが、糞爺と糞婆の大宴会騒ぎ。こんな大騒ぎなら運転手が「お隣さんとの会話は迷惑にならないように配慮してください」などといつもはアナウンスするくせに、この日は何も言わない。名鉄バスの運転手はいつもふてぶてしく、愛想もなく、冷たい態度で、どうも好きになれない。選りに選って、この日は耳栓を忘れてきてしまった。糞爺婆の会話が耳障りで眠るどころか、頭から湯気が出そうなくらいカッカしていた。立ち上がって、後ろを振り返り、「名古屋の爺婆、うるさいぞ、いつまで大声で話をするんだ、眠れないじゃないか」と一喝してやろうと思った。いくら年配者であろうが公共の場をわきまえない、未熟な老人たちである。道徳やマナーというものを知らないのだろうか、年寄りだから文句を言われなくて特別扱いしてもらえているのであろうか。これを読んでる読者はなんて気が短いと思うでしょうか。恵那山トンネル手前でこの糞爺婆らは眠りについたが、こちらは騒音老害によって一睡も休まず、交感神経緊張状態で、2時間近い迷惑道中を過ごしたという訳です。ご高齢の皆さま、バスの中は静かにしましょう。修学旅行のような貸し切りバスではドンチャン騒ぎも許されますが、他の乗客がいるときは静かに黙っていて欲しいなあ。伊賀良バス停に降りる際にこのバスの運転手に文句をいってやった。「個人が乗客を非難すればトラブルになるが、運転手が言えばそれに従うでしょう。なぜ大声を出すことに注意しないのか」と叱咤しちやいました。

ついに、猫、しかも雄と雌の二匹の子猫がわが家の家族になりました。まずは雄の子猫から紹介しましょう。名前はシンバ(真番)君です。ジモティーという里親さん探しのサイトで家内が見て、飯

田市の猫だし、顔がディズニーのシンバみたいに凛々しく、目が大きく可愛いキジトラなので、一目惚れして直ぐに飼うことに決めました。偶然、引き渡してくれた方が私の知り合いだったのも運命的でした。シンバは迷子のようにその方の家の庭で牡蛎の様に丸かっついて拾われたと頃から人懐っこい子だといひます。この子猫の方が1週間早くわが家に来たのですが、最初は引込み思案で、パソコンラックの裏に立てこもり、昼間はなかなか出てきませんでした。徐々に慣れて、猫部屋がジャングルのように猫グッズが増えるに従い、本性をむき出しになってよく遊ぶようになりました。このシンバの月令は4ヶ月でした。よく食べよく走り回ります。猫の仕草がこんなにも面白く可愛いのかと改めていじらしい気持ちになりました。次は、妹分のメスの子猫はわさび(侘寂美)ちゃんです。この猫は、明科の飼い猫の両親(キジトラと茶トラ)から生まれた子で、さび猫です。月齢3カ月にしては体格がシンバ君の1.5倍はあり、顔と脚がとっても美しく、これも里親サイトでみて一目惚れました。シンバ君がひとり子ではかわいそうで、留守中も一緒にいてくれる、できれば雌猫であればもっといいかなあと思っていました。ちなみにさび猫はほとんどがメスです。これは三毛猫と同じですが、さび猫は二毛猫とも言われています。さび猫の特徴は温厚で、知能が高いようで、適応能力や相手の猫とも旨くやっついていける能力を有しているとか。この猫をもらいに行くことになり、あのバス事件(やかましい爺と婆)の後、後援会を無事終えてから、家内と安曇野インターまで連れに行き、親元の家族に会い、誓約書を交わして里親になりました。まだこの子は3ヶ月なのになんで大きいのかと驚きました。さび猫はどこに目があるかわからない毛並みなのですがよく見るととっても美人ですよ。シンバ君の彼女になってくれたら良いなあと思いながら、わさびを入れた籠を大事に抱えてわが家に迎え入れました。ここからの話はまたのお楽しみということで、来年にとっておきますニャー。

さてと、久司君こと御嶽海は九州場所(冬場所)の成績は8勝7敗、良いのか悪いのか、やる気があるのかないのか、面白くもなれない場所でした。あつという間にこの場所が終わったという感じで、解説者も同じことの繰り返しでしたが、元舞海関がいておりましたが、「もう峠が過ぎちゃいましたね、この力士は」と。引退まで徐々にフェードアウトして消えていくのでしょうか。それでも三場所大関だったのに、なんか無気力になってくるなあ。来場所も同じような内容の取り組みなら、ファンクラブ解散どころか地元の谷町衆しか応援しなくなるよ。頑張れ久司君!

最後に、今年のインフルエンザの流行は半端ないねえ。定点観測で76人は恐ろしい、長野県でもトップ、全国でもトップレベルです。それでも今年のインフルエンザ・ワクチン接種が少ないのは、多くの人々がインフルエンザにかかったからワクチンは不要と考えているのではないかなあ。ぼってん、10月から11月前半に流行ったのは2009年大流行した豚の新型インフルエンザAH1pdmでして、11月後半から流行っているのは香港A型です。これから11月後半にかけてAH3亜型(A香港)が大爆発しますよ。ワクチン接種は今からが勝負ですからね。また来年3月からインフルエンザBもたぶん流行すると思うよ。皆さん、忘年会などでいきれないように、大声を出したりしないように、コロナも消えていませんからニャー。

それでは皆さんご機嫌ニャー、さようならニャー。よいお年をお迎えくださいニャー。



まるやまファミリークリニック院長

医学博士 丸山 哲弘

飯田・下伊那でインフルエンザが猛威!

1シーズンで「3回」罹患してしまう可能性大!

現在、飯田下伊那地域ではインフルエンザA型とB型も史上最大の大流行を示しております。今年のインフルエンザウイルスはA型

『AH1pdm09』から流行が始まり、11月上旬まで猛威を振るいました。現在は同じA型の『AH3亜型(A香港)』が流行しています。つまり、10月とは異なる血清型が蔓延しており、10月に一度A型に罹患した方が11月に再度A型に感染するという事例も多くありました。

今年のワクチンはどちらの型にも有効!!

しかし、今年のワクチンはどちらのA型にも対応できるワクチンです。

「1度打ったから・・・」「もうかかったし・・・」と安心するのは早いかもしれません。またB型インフルエンザにも備える必要があるでしょう。

家庭、学校、職場内での流行を抑えるためにも

12月、1月にかけて追加でワクチン接種を、おすすめいたします。まだ打ってない方は今からでも遅くはありませんので、接種しましょう。