



健康 便り

Introduction of Staff

スタッフ紹介



リハビリ科 北澤 綾太

はじめまして、4月からクリニックでお世話になっています。普段は地下でリハビリを担当しています。患者様に寄り添って少しでも良くなってもらえるように、サポートしていきたいと思っております。よろしくお願ひいたします。

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

春、新しい年をお迎えすることができました。本年もどうか
まるやまファミリークリニックをよろしくお願ひします。

新しい年を想うと、暮らしは何ら変わることがないようでも、やはり脳はリフレッシュされ、胸が高まるものです。今年は辰年、甲辰(きのえたつ)といひます。大空を悠々と駆ける龍の年。2024年は成長・開運の年ともいひられています。天と地を自由に行き交ひ、その鳴き声で嵐や雷を呼ぶ。自然をも操る龍は、神聖でダイナミックなイメージです。そのイメージ通り、辰年には政治的に大きな動きがあったり、国家プロジェクトが開始したりするともいひられています。でも実は「辰」という漢字は、二枚貝が殻から足を出して動いている姿を表した象形文字。私たちがイメージする辰とはあまり関係がないようです。原字は「蜃」で、振や伸、震に通じ、ふるえる・成長といった意味を持ちます。また、中国の前漢について記した歴史書「漢書 律曆志」によれば、十二支とは本来植物の成長の過程を表しています。十二支の5番目にあたる辰は、「陽の気が動き、草木がなびいて大きく成長して、形が整っている様子」という意味です。ここから辰年は、物事が成長・発展し、形を成す、年になるといひられています。また、日本各地に伝わる数多くの九頭竜伝承。その中でも有名なのが、長野県の戸隠です。戸隠山は、天照大神が隠れていた岩屋をふさいでいた「天の岩戸」が飛来してきたと伝わる聖山。この山には水をつかさどる神の九頭竜が棲むといひられており、この地の農耕や人々の暮らしを助けてきたと伝わります。

さて、昨年12月を振り返りますと、私自身は元来師走は好きでない月と言ひ続けてきましたが、やはり忙しくなく、やるせない気持ちになる日々が多かったかなあ。一年間の疲労もピークになり最終週は朝から眠気が襲ってくるほどでした。年末の大掃除、依頼原稿、出張、講演会などがあったためでしょう。12月1日に左目の白内障の手術を無事に終え、達磨の両目を入れたように、一年のメ括りの気分になりました。電子カルテは眼鏡がなくてもよく見えます。しかし、元来近視のため遠くは近視用眼鏡、近くは老眼鏡が必要で、結局遠近両用眼鏡を現在の度数に合わせて新調しました。でも腰痛と坐骨神経痛は相変わらずで、大掃除で腰に負担がかかり、臀部の激痛がしばしば認めます。腰部脊柱管狭窄症です。今年は内視鏡手術を名古屋の専門病院で受けなきゃいけないでしょうか。鎮痛剤(内服、貼付薬)で痛みを抑えています、悪い病気を拾ってしまったなあ、トホホ、ホ。

でも、辛い辛い12月でしたが、気分を明るくしてくれたのは、雄のシンバ(真番)ことしんちゃんと雌のわさび(侘寂美)こと、さびちゃん、でしたニャン。11月に二匹を、一匹ずつ7日遅れで里親として引き取りました。しんちゃんはものすごく引っ込み思

案の隠れん坊、さびちゃんは物怖じしない性格で、威風堂々な彼女、でも抱かせてくれないツンデレさん。凹凸な性格の組み合わせのためか息がびったり。ただ問題点は体格が違いすぎるのニャン。しんちゃんは小柄、さびちゃんは大柄で、大人と子どもという漢字なのニャン。しんちゃんはさびちゃんを追いかけるとは、グルーミングで顔や身体をがむしゃらに舐め舐めするニャン、そのうちにさびちゃんにまたがって首根っこをガブッと噛みつくニャン。甘噛みだけれどもさびちゃんは嫌がって、可愛い声で「シャーサー」と怒るけど、直ぐに仲直りするニャン。この二匹は午後10時頃から活発になって、居間は運動場になるニャン。居間に2本の猫タワーを設置して、最上階に丸いボール状の休憩場所があるのですが、二匹の奪い合い。よくまあ、自分の背の丈3倍もあるタワーを爪かけて駆け上るニャン。幸い、あちこちに爪研ぎがいおいてあるからソファなどは壊されなくて済むけどニャン。トイレは二匹用に二つ用意したが、それぞれ自分用などなく、酷いときは同じトイレに一緒に入って、仲良く連れションや連れベンするニャン。なぜ猫は排泄するときにイカ耳になるのでしょうか。排泄した始末はしんちゃんは几帳面で、うんこは砂できれいに埋めてくれるけど、雌のさびちゃんは砂かけの無気が滅茶苦茶でうんこ丸出しニャン。二匹ともよく食べ、よく排便してくれるから健康なのかと安心していますニャン。そろそろ生後5ヶ月が過ぎますが、最近さびちゃんが発情しているような色っぽい行動をします。甘えた声でしんちゃんを誘います。でもしんちゃんは4ヶ月で去勢していますので、遊び心でマウントしますが交尾しません。それでもさびちゃんは横たわって、下半身を左右に揺らして、しんちゃんを誘います。さびちゃんは2月に去勢の予定ですので初めてで最後の盛りになるかもしれませんニャン。わが家の二匹の猫の行動をみるのが楽しくて、毎日癒やされますニャン。今家にいる次女と三男も猫が大好きです。この二人は猫アレルギーがあったはずなのに、何故かしんちゃんとさびちゃんにはアレルギー反応がでませんでした。免疫耐性ができたのでしょうか。診療をしていると、アレルギーという病気はアナフィラキシーなど怖いこともあります、過渡にアレルゲンを避けるのも良くないと思ひます。アレルゲンと少しずつ慣らしていけば免疫寛容になり、激しい反応が起こりにくくなることあるのです。アレルギーではありませんが、食わず嫌い、人嫌いであっても、何度か試したり、会って話したりすれば、最初の印象と違って、物事を別の視点で捉えたり、味わったりすることができるかもしれません。

12月の出来事といえば、2023年一年を通して大谷翔平選手がお茶の間の話題になりましたね。WBC優勝の決勝2-1リードで最後のバッターが大リーグエンジェルスの大打者トラウ

トに対峙したのが大谷選手で、見事三振、雄叫びを上げ、帽子とグローブを投げ捨て、マウンドに駆け寄り選手たちと抱き合い、歓喜を分かち合いました。今でも脳裏に焼き付いたシーンでしたが、大谷選手はなんと2回目のアメリカンリーグのMVPと日本人初の本塁打王に輝きました。そしてロサンジェルス・ドジャーズに移籍、10年総額7億ドル(約1015億円)で、北米のプロスポーツ史上最高額とみられています。それにしても凄い野球選手が誕生したものです。また同年代の藤井聡太さんは、2021年7月3日にタイトルを合計で3回達成し、18歳11か月の史上最年少で九段になりました。凄いプロ棋士が誕生したものです。藤井聡太先生は7つのタイトルを持っているので「七冠」と書かれることが多いです。また、その中でも「竜王」と「名人」は特別に格が高いタイトルなので「藤井聡太竜王・名人」と呼ばれることもあります。しかし藤井聡太九段と呼ばれないのは何故でしょうか。仮に持っているタイトルが1つも無くなれば「九段」と呼ばれることになりませんが、いったいそれが何十年先の話になるのかわかりませんね。これは冗談ではなく、たとえば羽生善治九段は、29年もの間「段位」で呼ばれることはなかった。もしかしたら「十段」という段位を聞いたことがある人もいないかもしれません。結論からいうと、今の将棋界に「十段」は存在しないのです。1987年度までは将棋界にも「十段」というタイトルがありました。十段戦が発展的解消をして生まれたのが、将棋界最高峰のタイトルである竜王戦です。今は存在しないタイトルですから、当然、藤井聡太先生が十段を取ることはありません。よって九段をいつまで保持できるか、死守することは本当に大変なことですね。

そうこうしている間に2024年早々から忌まわしい災難が連発しました。1月元旦に16時10分に、日本の石川県能登半島

にある鳳珠郡穴水町の北東42kmを震央として地震が発生しました。地震の規模はMj7.6、観測された最大震度は、石川県羽咋郡志賀町で観測された震度7。また気象庁によれば、この地震は石川県能登地方で観測した地震としては、記録が残る1885年(明治18年)以降で最大の規模とのこと。翌2日、羽田空港の滑走路で、日本航空の旅客機が炎上し、火災が発生した。この日午後4時に新千歳出発。午後5時40分に羽田空港に到着予定だったと言います。日本航空によると乗員12人、乗客367人は全員脱出した。海上保安庁によると、日本航空の機体が着陸後に海上保安庁の機体と衝突したと言います。海上保安機に乗っていた6人のうち5人が死亡、機長が重傷。年明けから相次ぐ災害や事故に、「ほんと新年荒れてる…」、「どうなってるの2024年…」、「2024年やばくね?」、「地震の翌日に羽田で火災起きるし…」、「2024大丈夫か?」と不安の声が上がった。まさに大空を悠々と駆ける龍は天と地を自由に行き交い、その鳴き声で嵐や雷を呼ぶ年に早々なったものだ。自然をも操る龍は、こんなにも暴れる年は、地震、台風、土砂水害など自然災害が相次いで起きそうな予感がしてなりません。神様、どうか暴れ天竜にならないでください。

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**

認知症予防で注目を浴びる 「マインド食」

出典：医と食 Vol.15 蒲原

米国シカゴのラッシュ大学のグループが地中海食と高血圧の食事療法である「DASH食」を組み合わせ考案した食事法「マインド食(MIND Diet)」が注目されています。

地中海食とMIND食ではいずれも抗炎症作用を持つ栄養素やファイトケミカル/ポリフェノールを豊富に含む植物性食品を多く摂取する。赤身肉や砂糖、加工度の高い食品は摂取を避ける事が推奨されています。

ラッシュ記憶・老化プロジェクトという研究では約1500人の参加者(58歳~98歳)を対象に4年半の追跡調査が行われマインド食をしっかりと継続できているグループはアルツハイマー病のリスクは53%も低下するという結果が出ています。

◆認知機能が7.5歳改善

上記研究参加者のうちしっかりとマインド食を遵守できた群ではそうでない群に比べて認知機能の低下が抑制され、介入前と比較して7.5歳若い年齢に相当する結果が得られた。

◆アミロイドβの蓄積を抑制

2023年に報告された研究によると、地中海食またはMIND食のいずれかに近い食事を摂るとアルツハイマー型認知症に特徴的な脳内のアミロイドβの蓄積とリン酸化タウタンパク質の凝集が少なかった。

地中海食、MIND食を遵守できていた群はまったく実施していない群に比べて脳年齢は12~18歳の差が表れた。特に緑黄色野菜を週7回以上摂取する群で週1回しか摂らない群に比べ脳年齢に19歳も差が生まれた。

摂取が推奨されている食品

緑黄色野菜:週6回以上
その他の野菜:1日1回以上
ナッツ類:週5回以上
ベリー類:週2回以上
豆類:週3回以上
全粒穀物:1日に3回以上
魚:なるべく多く
鶏肉:週2回以上
オリーブオイル:優先的に使う
赤ワインまたは緑茶:1日グラス1杯

控える食品

赤身肉:週4回以下
バター:なるべく少なく
菓子類:週5回以下
ファストフード:週1回以下