



看護師 林 久美子

我が家には3歳になる愛犬がいます。今年は愛犬と一緒にドッグラン付きのコテージなどで休日をのんびり過ごしてみたいと考えています。おススメの場所などがあれば教えてください。

## 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

啓 蟄も近づき少しずつ春めいてきました。陽射しが少し軟らかく感じられますね。暖冬とはいえ、年をとれば取るほど寒さが苦手になるのは私だけでしょうか。自身の腰部脊柱管狭窄症および右椎間板性神経管狭窄症(坐骨神経痛)は明らかに冬季の方が辛いと感じます。

昨年暮れから与党自民党の裏金疑惑が報道され、未だ説明責任はなされず、党としてのリーダー岸田首相もその解決に向けて積極的な姿勢に欠け、政治不信は募るばかりであります。日本の政治が数十年に一度といわれる危機を迎えています。裏金疑惑に揺れる政府は、イメージの回復に躍起となっていますが、党のまとまりは欠け、内部は分裂し、呉越同舟の自民党内。どうか政権を延命させようと岸田文雄首相が奮闘するなか、この2週間で、長期与党・自民党の閣僚4人が辞任。内閣支持率は、過去10年超で最低の17%にまで落ち込んでいます。衆院予算委員会の集中審議で、自民党派閥の政治資金パーティー裏金事件を受けた岸田首相の政治改革姿勢が引き続き追及されました。立憲民主党の野田佳彦元首相は、首相就任後も頻繁にパーティーを開催した首相を「異常だ」、「パーティーが大好きだ」などと批判し、自民の政治刷新本部長を辞任するよう求めました。自民の政治刷新本部に安倍派議員が複数含まれていることに関し「汚れた雑巾では汚れを落とすことはできない」とも指摘。首相についても「リーダーシップがない。政治刷新本部長を辞めた方がいい。あなたが政治改革の障害となっている」と迫ったが、その通りと言いたい。一度自民党は野党になって、党の汚れを洗い流し再出発の方がよいでしょう。ルパン3世も三代で終わりのように、政治家の世襲制度を撤廃し、年寄りの政治家を排除するくらいフレッシュな政党に代わってほしい。守銭奴のロートル政治家はこの際全員辞職して新しい政党ができることを望みたい。

さて、桜の開花のお便りもちらほら囁かれておりますが、今シーズンは全国的に休眠打破の時期は平年より遅くなった見込みで、休眠打破後の気温が平年より高めと予想され花芽の生長速度も速く、休眠打破の遅れを取り戻すため、全国的に平年並みか平年より早い開花となるようです。このように、サクラの花芽の「休眠」・「休眠打破」・「生成」・「開花」は、秋から冬にかけての気温と春先の気温に、大きく関係しているということです。冬のない常夏の国では、日本のサクラは、美しく咲かないそうです。サクラは、四季のある美しい日本の国で進化した植物なのです。私は、なるほどと思うと同時に、人生も然り、ある程度の「寒さ」が必要なのかなと思います。それは、試練とか、困難とか、苦勞とかにあたるのかなと思います。それを、くぐり抜け、「休眠打破」しないと花は咲かない。この「寒さ」から逃げ

ないで、いかに頑張るかでどんな花が咲くかが決まってくるように思います。桜開花予想日は東北地方・東日本では2~3日、西日本では1~2日早くなっています。これは、気温が予想していたよりもかなり高く推移し生長が早まったためです。3月19日に甲府・岐阜・名古屋・高知で開花がスタートし、続いて東日本・西日本の多くの地点で続々と開花し始める予想となっています。飯田市はおそらく3月26日頃でしょうか。

皆さん、姥桜(うばざくら)という言葉知っていますか。花の盛りに葉がない桜を、歯のない姥にかけたものですが、本来八重桜や避寒桜の一種。人間にたとえた「姥桜」でも、それが反対のたとえとして使われ、かなりの年増でありながら艶かしい女性のことを言います。年齢の割に色気が残っている女性をいう「姥桜」は、本来、桜の美しさにたとえた褒め言葉です。そこで一句、「姥桜咲くや老後の思ひ出」、貞門俳諧の軽口風の作。老後に一花咲かせようとて、姥桜が咲いているなあといった意味。もう一句、「むづ折れや、ほくり往生、姥桜」、芭蕉の師の季吟作。力を加えなくても急に折れてしまう枝のように、老人は元気で急に死んでしまうものという悪趣味な句です。また、桜の枝を切るとそこから枯れていく性質を表した「桜切る馬鹿、梅切らぬ馬鹿」という言葉は有名です。

人口構造の変化により、さまざまな問題が発生すると懸念される2025年問題がもう大分前から議論されてきました。日本の人口は2010年を境に減少を続けており、2025年には約800万人いる全ての「団塊の世代」(1947~1949年生まれ)が後期高齢者(75歳以上)となることで、国民の5人に1人が後期高齢者という超高齢化社会を迎えます。その結果、大量の後期高齢者を支えるために、社会保障、主に医療・介護、年金などが限界に達し、社会全体に負の影響がもたらされます。

さらに、2025年問題における最大の課題といわれているのが、労働力人口の減少です。高齢化社会の進行によって今後はあらゆる産業が人材不足に陥り、従業員の採用競争の激化が予想されます。また、75歳以上になると病気やけがへのリスクが高くなるため、他の世代よりも医療・介護費が必要になります。平均寿命が延びたことで認知症にかかる人も年々増えており、2025年には約700万人、高齢者の5人に1人、全人口の16人に1人が認知症になると予測されています。社会保障費がどんどん膨らむにもかかわらず、労働力人口が大幅に減少することで税収が減り、医療や介護に必要な金額が確保できなくなることは容易に想像できるでしょう。これに伴って、認知症をはじめとする介護に携わる人材の確保や、医療体制、年金制度の維持が困難になることも大きな課題となっています。社会全体が連携し合ってなどといっても果たしてこ



れまでのような社会を維持していけるのでしょうか。年金、保険金、税金どれをとっても値上げされ、国民の負担は今でも限界な上に、どうやって高齢者を支えていけば良いのでしょうか。

さて、わが家の二匹の猫は毎日恙なく長閑に暮らしていますが、雄のシンバ君は条虫を駆除した後から身体がだんだん大きくなり、雌のわさびちゃんよりも大きく成長しています。兎に角、シンバ君は食いしん坊で、猫フードは勿論、人間が食べるものまで食べるのです。私にはお腹がすくときだけ脚にスリスリします。家内には抱っこされますが、私が抱っこすると嫌がります。家内の布団には忍び込みますが、私の布団には入ろうとも近づこうともしません。わさびちゃんも何故か私にはツツンでして愛想がありません。先日発情期を迎えたわさびちゃんは2月9日に子宮と卵巣を無事摘出しました。その後発情はピツタとおさまりました。しかし、お腹には6つの乳頭があり、雄のシンバ君にはないので、もし妊娠したら5-6匹生まれても良いように沢山の乳頭が備わっているのだと感慨深い思いがしました。

最近、わが家の二匹の猫に革製の、シンバ君は水色の、わさびちゃんには赤色の、ネームと携帯電話番号を入れた首輪を買ってあげました。二匹とも嫌がらずに身につけてくれます。万が一屋外に飛び出して行ったりでもしたら、迷子になり帰って来れなくなったり、野良猫に襲われたりしたら大変ですから。そこで、有事の際に迷い猫を見つけた人が電話してくれたら良いと思って買った次第であります。二匹は大事な大事な家族ですので、未永く一緒に暮らしたいと毎日愛情を注いでおります。

さて屋外の野良猫の茶太郎と三毛子はどうなっているのでしょうか。この4-5ヶ月、鼎の西友に買い物が出て、「チャタロウ」と呼びかけているのですが、10月から全く見なくなり、何かあったのか心配していましたが、あの茶太郎が居りましたので、

「チャタロウ」と声をかけたら、以前と同じように尾っぽを立ててすり寄ってきてくれました。しかし、まあよくもこんなに太ってしまって、まるでおはぎ餅のようにふっくらしていました。どこかで買われていたのでしょうか。兄妹の三毛子もかなり太っていました。三毛子は以前から警戒心が強く、餌をもらうときは差し出した餌を猫パンチで払い落としますが、相変わらずそのままでした。しかし、愛猫の茶太郎君に再会でできてとっても嬉しかった。猫も小さい頃の記憶はしっかり残っているようです。声色と顔を記憶していると思います。もう春がきているので徐々に暖かくなるから、これからは頻繁に会えると思うと嬉しくなります。

最後に、頑張れ久司君と行きたいところですが、先日の大相撲トーナメントでも早々と大敗していました。元大関ですが、この栄光の輝きは微塵たりとも放っていませんでした。次の場所もあまり期待できそうもありませんね。

たった今、ビッグニュースが入ってきました。米国ドジャースの大谷翔平さんが入籍していたことが自身のSNSで明らかにされました。詳細は不明ですが、彼も29歳、スポーツ選手なので家庭面で安心できる環境があれば成績もますます上がることでしょう。女性ファンの皆さま、今日だけは懂れるのを止めましょう。祝福してあげてください。

いよいよ、3月に入ります。桃の節句に入りますが、まだまだ寒暖差が激しく、体調管理は十二分をお願いします。

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

## 睡眠の質が低下すると脳の機能も低下する

睡眠には脳内に蓄積したアミロイドβを除去する効果があるが、睡眠不足が続くと日中の眠気や集中力低下だけではなくアミロイドβの蓄積による認知機能低下にもつながります。睡眠で特に気を付けたいのが「睡眠禁止ゾーン」です。就寝時刻の2~4時間前が一番覚醒度が高いため眠りにつきにくい時間帯です。この時間にどんなにがんばって布団に入っても入眠することはできません。眠れないままベッドや寝室にいても眠れるようにはなりませんので一度、リビングで過ごすか、外の空気を吸ってみるなどして時間を過ごして眠気を自覚したタイミングでベッドへ行くのが理想的です。

良質な睡眠は脳のゴミといわれるアミロイドの掃除に繋がります。まずは生活リズムを整え毎日同じ時間帯に寝室へいけるよう工夫をしてみましょう。

健康づくりのための睡眠指針より抜粋

### 質の高い睡眠のための 睡眠11箇条

1. 質の高い睡眠で、からだも心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、睡眠-覚醒リズムのメリハリを。
3. 質の高い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休息感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、30分程度の昼寝を
6. 質の高い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日良質な睡眠を。
9. 熟年世代は睡眠-覚醒のメリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寢床に入り、起床時刻は定時に。
11. 眠れない、その苦しみをかかえずに、医師に相談を。