



管理事務 木下 昌彦

我が家には9ヶ月の息子がいます。最近は喃語も増えて、手をたたいたり笑ったり、少しずつできることが増えてきました。親バカですが、あまりにもかわいいのでスマホの写真フォルダは息子の写真ばかりです(笑)
第1子なのでわからないことだらけですが、子どもと一緒に成長していきたいです!

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

桜花の候、桜の花咲く頃となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。3月はいかがでしたか、何かあつという間に過ぎてしまいました弥生。私の飯田市の桜開花予想は外れて、4月に持ち越しそうですね。私は飯田市の鈴鹿町で生まれ、伝馬町で保育園から高校卒業まで育ちましたので、丘の上の桜の名勝を見て回ったり、その場で遊んだりした思い出が沢山あります。飯田市には、樹齢300年を超える由緒ある老桜や樹形の素晴らしい一本桜が多く残されており、信州の中でも桜の名所として人気があります。これだけ多くの名桜が観られる所は全国的にも大変珍しく、市内に一本桜が多いのは江戸時代の飯田藩主が桜好きだったため、周辺に植えるように命じたためと伝わります。信州の春を彩る、零れるような満開の花が咲く桜を、時間をかけて巡ってみるのもいいですね。丘の上と呼ばれる飯田市の中心市街地は、なだらかな段丘面に碁盤の目のように道路が走り、「信州の小京都」と呼ばれるにふさわしい整然とした街並みが続きます。飯田藩の城下町として栄えた歴史を持ち、脇坂氏や堀氏などの歴代藩主は「風流」と「桜」を愛しました。

飯田城跡の二の丸跡にある飯田市美術館の敷地内にそびえる樹齢450年以上、胸高周囲6m、樹高約20mの桜が「長姫の江戸彼岸桜」。この飯田城二の丸跡が家老安富氏の邸宅だったため、通称「安富桜」の名で親しまれています。人工的な支えもないまま太い枝を四方に伸ばす姿は、堂々たるもの。幹と枝張りが雄々しく均整のとれた美しい樹形が素晴らしく、古木の風格を感じさせます。ここは小学校時代追手町小学校体育館で柔道を習っていたので桜の小枝をちょこっとだけ折って花の蜜を舐めた記憶があります。

江戸町には、武田信玄の息女、黄梅院姫の菩提を弔うために建立された黄梅院があります。本堂脇に植えられている「黄梅院の枝垂れ桜」は、推定樹齢約350年の紅彼岸系の古木です。飯田城主脇坂安政公が、先代である安元公の菩提を弔うために、「弥陀の四十八願」にちなんで領内四十八寺堂に植えた桜の一本とも言われています。樹高18m、幹周り5.5m、天に向かって真直ぐに立ち、左右に枝を張った姿はまるで冠のような樹形で気品を感じさせます。桜花の中で最も濃い紅色は紅梅をも思わせますよ。ここでよく缶蹴り遊びをしました。同じ江戸町にある正永寺には、本堂脇に立つ「正永寺の枝垂れ桜」は、飯田城主脇坂安政公が、先代である安元公の菩提を弔うために領内に48本の桜を植えた、「弥陀四十八願」の一本とも推測されます。推定樹齢400年余、胸高周囲3.8m、高さ15mの古木は、老木のため幹の傷みが激しいのですが、どっしりとした幹は飯田の歴史の重みを伝えています。幹の片側だけに

大きく張り出し枝垂れて咲く花は、まるで天空からの大瀑布のように流れ落ち、荘厳な美しさです。ここはかくれんぼに絶好のお寺でした。

私の育った伝馬町にあるのが曹洞宗のお寺「専照寺」です。通りから細い参道を入った所にあり、屋根の上に鐘楼が乗っている珍しい山門をくぐります。正面には釈迦牟尼仏を覆うようにしだれる推定樹齢400年の古木が「専照寺の枝垂れ桜」です。ここは通学路でしたので、桜の美しさと儚さを毎年感じさせてくれたお寺です。

丘の上だけでも桜の名勝は数多くあり、とても回り切れるものではありませんが、今年は初春が寒かったので開花が遅れ、さらに寒暖差や雨天が加われば、桜見物の期間は延長になりそうですね。桜紀行スタンプラリーなどあってもいいですね。各寺などでスタンプが置いてあり、桜スタンプを30個押しもたらしたら、飯田市から賞品もらえるなんて言う企画もいいじゃない。「明日ありと思ふ心の徒桜、夜半に嵐の吹かぬものかは」、なんてことにならないように、桜見物する期間は短いですから。

さて、春場所の話題に入りましょうか。久司君は9勝6敗で終わりました。数字はいいけれどもっと勝ててもよかったのではないかと、今一臆に落ちない久司君でした。それよりは今場所の話題は尊富士 弥輝也君につきますよね。初土俵から所要9場所での新入幕は、常幸龍と並ぶ史上最速タイのスピード出世で、新十両から1場所通過は史上7人目。新入幕会見では「記録で満足しているようでは、先は見えない」とした上で、1月場所で部屋の横綱の照ノ富士が幕内優勝を達成し、十両優勝した自身がパレードの旗手を務めたことを指して「自分でもいつかこの舞台上、最高の景色を見てみたいなという思いになりました」と幕内優勝を目指す胸の内を語りました。この三月場所は、11日目に大関・琴ノ若を寄り切りで破り元横綱・大鵬以来64年振りである新入幕力士としての初日からの11連勝。12日目の大関・豊昇龍戦で敗れ初日からの連勝はタイ記録の11でストップしたものの、12日目終了時点で11勝1敗と単独トップ、14日目の朝乃山との一番に敗れた際右足靭帯損傷を負傷したのも、怪我をおして千秋楽に出場、豪ノ山を押し倒して破り、110年ぶりとなる新入幕での幕内最高優勝を果たしました。あっぱれですね。横綱まっしぐらなら良いのですがね。記録よりも記憶に残る力士を目指す猛富士は来場所が本物か試されます。

ところで、MLBの大谷翔平さんはTVで連日取り上げられていて、話題を欠かすことはありませんでした。突然の結婚発表、お相手の田中真美子さんを公表、韓国開幕戦に新妻帯同、開幕戦後の通訳水原一平さんの電撃解雇、ブックメーカーへ

の6億7千万送金問題など。飼い犬に手を噛まれるとはこのこと。本能寺の変ではないけれど、信頼しきって痛い目に遭うことは昔も今も変わらない。東証プライム上場の駒ヶ根市の建設会社「ヤマウラ」をめぐる巨額横領事件も然り。いくら親しいからと言っても赤の他人ですよ。そんな人に金融関係の仕事を頼むなら、残高チェックくらいしておけばよかったものを。賭博は勿論野球にしか興味がない野球馬鹿だったから騙されてしまう。大谷報道の過熱ぶりは目を覆いたくなります。MBLで活躍する他の日本人選手があまりにもひもじくて可哀想です。鈴木誠也さん、吉田正尚さん、ダルビッシュ有さん、前田健太さんなどほとんど話題にしています。報道のあり方にも問題があり、喝を入れたいです。



さてお次は、わが家の猫ちゃん、シンちゃん、わさびちゃんのコーナーです。最近シンちゃんは家族の前でゴロン、コテンをして、へそ天をしてお腹を自慢げに見せてくれますが、このところ太り気味でして、まるでタヌキのお腹です。しかしアソコは去勢済みなので真っ平らなのでアンバランス。腹ぺこシンちゃんはよく食べるので、今やわさびちゃんよりも大きく成長しています。四つ足動物はお腹が弱点なのでお腹を見せることは相当気を許してくれている証拠です。一方のわさびちゃんは去勢後さかりの仕草は減りましたが、下半身を撫ぜるとデレデレ、塵搔きポーズでお色気満点です。居間にあるキャットボールに、二匹ともよじ登って、頂上の奪い合いをします。子どもの頃、運動会での棒倒しみたいな感じがします。わさびちゃんはお手玉がもともと上手で、小さいお手玉を器用に両手使ってドリプルします。また二匹とも猫じゃらしが大好きで、次女がいるときは猫じゃらしにとりつかれて遊びます。二匹のおかげで子どもや夫婦の会話のネタになり、家族が明るく、円満になるようにしてくれます。シンバ、わさびありがとう。

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**

アルツハイマー病にならないための食生活 ケトフレックス12/3

アルツハイマー病になりやすい人は脳細胞のインスリン抵抗性が上がり、インスリンが脳細胞のエネルギー源である糖を運搬できなくなり、慢性的にエネルギー不足となっています。脳細胞のエネルギー不足が続くと脳細胞の萎縮が進みます。

そこで「ケトン体」を利用してエネルギー不足を補います。ケトン体はインスリンを介さずに脳細胞にエネルギーを取り込むことができ、人間が飢餓状態になった時、体内の脂肪を利用して作られるエネルギー源です。12時間程度の絶食により、体内でケトン体が多く産生されます。

さらに、12時間の絶食によりオートファジー(自食作用)が働き、脳内のアミロイドβ(脳内のゴミ)を排除してくれます。

そこで注目されているのが「ケトフレックス12/3」という食事方法です。

ケトフレックス12/3とは・・・

1日のうちで12時間は絶食する時間を設け、さらに就寝時間の3時間前までに夕食を済ませる。

19時までに夕食を済ませ、22時には寝る。
翌朝6時くらいに起床し、7時までに朝食を済ませる

絶食の必要性は先ほどのとおりですが、就寝時間についてはホルモンの働きが関わってきます。通常、食後3時間ほどでインスリン値が下がり、就寝後しばらくすると「メラトニン」と「成長ホルモン」が分泌されます。寝ている間にこの2つのホルモンが脳細胞を修復させたり、脂肪によるエネルギー代謝を促進させてくれます。しかし、インスリン値が高いままだとこのホルモンは分泌されず、脳の修復をおこなうことができません。メラトニンと成長ホルモンの分泌を促すためにも就寝3時間前に食事を済ませることが大切になります。

食事のカギは低糖質、高たんぱく、高食物繊維、良質な油

食事内容は食物繊維やビタミンが豊富な野菜が中心となります。特にビタミン(緑黄色野菜)や食物繊維(キノコ、ごぼう)が多く含まれている野菜を積極的に摂取します。オリーブオイル、エゴマオイル、アマニ油などの良質な油もケトン体を体内に取り込みやすくしてくれるので一緒に摂取できると理想的です。