



管理事務 鈴木 隆志

突然ですが、娘が2人居ます。小学5年生と、2年生です。最近、お姉ちゃんの方が、その…よく食べるんです…。ホントによく食べる。既に大人と同じ量の1人前はペロリ。そしておかわりをします。流石に2回目のおかわりは阻止しますが、もの凄く悲しい顔をするので、つい許す事も…女の子ってこんなに食べるものなのではないでしょうか？

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

薫風緑樹をわたる季節となり、お健やかに過ごしのこととお喜び申し上げます。GW真ただ中で、行楽に行かれる方、お家でのんびりされる方、などなど十分満喫されることを願います。

3月末頃、大リーグのドジャース大谷選手の通訳の水原一平容疑者の電撃解雇から早一ヶ月が経ちました。米大リーグで活躍する大谷翔平選手の専属通訳を務めていた水原一平氏が、違法賭博に関与した問題に、連日多くの注目が集まっていますが、もう既に昔の感覚？すでにアメリカ連邦検察が水原を銀行詐欺容疑で訴追され、一時身柄を拘束されましたが、大谷選手との接触禁止やパスポート没収などを条件に保釈されています。大谷選手の銀行口座からおよそ約24.5億円がブックメーカー（賭け屋）に不正送金されていたことはあまりにも衝撃的でした。水原一平容疑者による違法賭博問題が古巣である日本ハムを直撃しています。かつて在籍した日本ハムの内部では“完全タブー”として扱われる厳戒態勢。それだけではなく大谷の恩師であり、水原とも固い絆で結ばれていた栗山英樹氏が受けたショックは大きく憔悴ぶりも激しいらしい。栗山氏は2012年に日本ハムの監督に就任し、翌13年に花巻東高から直接メジャー挑戦を目指していた大谷さんを翻意させて入団にこぎつけた。その後の「投打二刀流」による育成は周知の通りですが、時を同じくして通訳として入団したのが水原だった。大谷さんのエンゼルス移籍に伴い、専属通訳として日本ハムを離れたものの栗山氏との信頼関係は継続。昨年3月に世界に輝いたWBCで侍ジャパンを率いた栗山氏がヌートバーを招集するための交渉役とするなど、通訳の枠を超えた絆で結ばれていました。ところが、水原によるまさかの背信行為は青天の霹靂とでも言いましょうか。栗山氏にしてみれば、どこに出しても恥ずかしくない“名コンビ”が前代未聞のスキャンダルで空中分解してしまった格好。その心中はいかばかりか。

今回の事件は、大谷選手を株式会社と照らし合わせると、問題の本質がわかりやすいといえます。アスリートにおいては、ある程度の収入が入ってくると、お金の管理が必要不可欠になります。大谷選手を企業組織として考えると、トレーナーや財務、通訳、生活サポート担当などがいると思います。そこで財務を、法人を作って管理するか、家族に任せるか、個人に任せるかなど、管理方法は人によってさまざまです。野球選手としてのプレイのみならず、清廉潔白な人柄も評価が高い大谷選手であっても、財務管理のしっかりした仕組みが作れていないと、今回のような事件に巻き込まれることがあるというのが明らかになったのではないのでしょうか。私も財務はすべて、経理会社にお任せですので他人事ではありません。折角の新妻真美子さん

との新婚生活に水を差された一件でしたが、真美子さんは本当に可愛い女性ですが、似たもの者夫婦といいたまうか、お二人とも顔がよく似ていますこと。噂に拠れば、真美子さんは大谷選手のご母堂様に似ているとか、母親に相通じるものを感じているのでしょうか。それにしても大谷選手の話は世紀の大事件から私生活まで毎日報道されていて、「また大谷選手の話かよ〜」なんてお腹いっぱいになっているのは私だけでしょうか。

それよりも、鈴木誠也選手や今永昇太選手の活躍はどうでしょう。大谷君に飽きてしまった自分には、大谷君以外の日本の侍選手のほうが興味ありますね。カブスの今永昇太投手はメジャー挑戦1年目の今季、先発5試合で無傷の4連勝です。メジャー全体でトップ相当の防御率0.98と圧巻のデビューを飾っていますよ。今永昇太選手との契約で、カブスがとくに天才的すぎる件についての見出しで特集され、今永昇太&山本由伸の『旧友達』2ショット。現在の先発投手の値段を考えると、4年総額5300万ドル（約83億2000万円）の基本契約だけでもいかにチームにとってお得な契約かが分かる。これまでのところ、最高のFA補強投手は断トツで今永選手です。

さて、皆さまは新型コロナウイルスを今ではもう昔のことと思いませんか。現在もなお新型コロナウイルスは全世界に広がっています。各国で変異を繰り返し、様々な変異株が出現しています。主な感染源として多く報告があがっているのが、JN.1株です。とくにアメリカやシンガポール、ヨーロッパ諸国で非常に多い割合をJN.1が占めています。アメリカでは新型コロナウイルス感染者の88%程度がJN.1。日本でも増加傾向にあり、東京都の2024年2月26日～3月3日の定点医療機関あたりの患者報告数は、JN.1が60.5%までになりました。JN.1感染後の重症化を防ぐためには、今まで打ってきたワクチンも効果はあります。しかし、JN.1はワクチン接種や、感染後に獲得する抗体の逃避能力が高いため、ワクチン接種をしても感染してしまう可能性があります。また、JN.1に複数回感染することも十分考えられます。重症化しやすい変異株ではないとはいえ、簡単に、複数回感染する可能性があるのであれば、重症化のリスクはその分高くなります。しかし、ワクチン接種をすることにより重症化リスクが下がるため、ワクチン接種が推奨されます。とくに、最後にワクチンを接種してから時間が経過している方は、効果がなくなってしまっている可能性があります。第11波に備えて、感染対策を引き続き意識しましょう。JN.1への有効性は確実ではないとはいえ、重症化予防、他の新型コロナウイルス感染症予防にもワクチン接種は推奨されています。とくに、高齢者や持病がある方は接種を検討してください。

旅行者も増え、人の往来も非常に増えています。手洗い・うがい、人混みではマスクを着用するなどの感染対策をしっかりと継続していきましょう。

ところで、猫にも利き手があることを知っていましたか。最近猫番組が多く、既に紹介されているかもしれません。人は右利き、左利き、もしくは両利きにわかれます。私たちの場合は「9割は右利きである」とされており、左利きは稀だとされていますよね。猫の場合はどうなのでしょう？猫の利き手については、クイーンズ大学の心理学者デボラ・ウェルズ氏が行った実験にもとづく研究データで明らかになっています。この実験では、北アイルランドの家庭で暮らす24匹のオス猫と24匹のメス猫、合わせて44匹が対象となりました。猫がエサを取るときや、階段を下りたり物を飛び越えたりするときにどちらの手（足）を使うのかを観察するものです。実験は3カ月に渡って続けられました。実験結果では、エサを取るときは73%の猫が左右どちらかの足を好んで使い、同様に階段を下りるときは70%、物を飛び越えるときは66%の猫が左右どちらかの足をよく使う傾向にあることがわかったそうです。つまり、人間と同様に猫にも利き手が決まっているということ。ちなみに、実験で観察されたのは猫の自発的な行動で、普段の生活環境下で行われたものです。左右どちらの手を使うのかという利き手の概念が、猫のなかにも存在することには驚きますね。さらに興味深いことは、この実験ではオス、メスの性別による利き手の違いも明らかになっています。オスには左利きが多く、メスには右利きが多い。確かにうちの猫ちゃんたちを観察すると、猫パンチを出しやすい手は、シンちゃんは左、わさびちゃんは右、となりこの仮説に合致します。なぜ性別によって利き手が変わるのかという理由はまだまだはっきりしていませんが、一説によると、オスメスの違いは脳の使い方に関係すると言われています。左手を制御するのは右側の脳、反

対に右手を制御するのは左側の脳と言われています。男性ホルモンである「テストステロン」には左脳の発達を遅らせる作用があるため、男性は右脳が成熟しやすいのです。その結果、オスは右脳によって制御されている左手が利き手になりやすい、というわけです。ちなみに、猫以外の動物である犬やウマ、さらには人間でもオスの方が左利きになる傾向が強いことがわかっています。また、左利きの猫は右利きの猫よりも「慎重派で臆病、ストレスに弱い」可能性を指摘しています。確かに左利きのシンちゃんは、臆病で、人見知りしやすいですね。右脳と左脳の働きについてはまだわかっていない部分が多いためここで紹介した内容は一説にすぎませんが、飼っている愛猫の利き手と性格の関係について、一度確認してみるのもおもしろいかもしれませんね。今興味があるのは、猫同士は会話がないのにどうやってコミュニケーションを取っているのでしょうか、とても疑問に思います。次回猫のコミュニケーションについて理解を深めたいと思います。

大相撲5月場所（東京）がありますので、どの力士が優勝するのか、日本人から横綱が誕生するのか興味津々です。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

ケトフレックスとMCTオイルは相性抜群！

良質な油MCTオイル

ケトフレックスでは過剰な糖質摂取を控えて余分な糖や脂質を体内にため込まないようにするかがポイントになります。糖質の代わりにケトン体をエネルギー源にしていくことで肥満や糖尿病はもちろん認知症の予防にもつながってきます。そこで取り入れたい食材がMCTオイルです。

MCTオイルとは・・・

Medium Chain Triglyceride 中鎖脂肪酸トリグリセリド のことです。

MCTと異なる特質をもつのがLCT(長鎖脂肪酸トリグリセリド)があります。

この2つの脂肪の違いと効果についてみていきましょう。

MCTオイルは分子量が小さいため、分解されやすく消化が早い。そのため素早くエネルギー源として使われるので体内に脂肪として蓄積されにくい。エネルギー産生に必要な「ケトン体」を生成してくれるので脳のエネルギー不足を補い、萎縮を防いでくれます。

一方、サラダ油や大豆油などの植物油やバター、ラードといった動物性油脂に含まれるのは長鎖脂肪酸(LCT)のため吸収が遅く脂肪組織に蓄積されてしまいます。またケトン体を産生しにくいので脳のエネルギー不足を補いきれず、脳萎縮を進めてしまう可能性もあります。

MCTオイルの選び方、使い方

MCTオイルは他のオイルと比較して煙になる温度が低いので、揚げ油や炒め油としての使用避けましょう。右の図にもあるように、料理の仕上げにかけたり、混ぜたりするのが日常的に取り入れるコツです。

基本的には無味無臭のものがほとんどですが、中にはココナッツのような甘い香りがするもの、油が酸化したような香りがするものもあります。合わせる料理によって使い分けたりすると続けやすいかもしれません。

① かける



コーヒー



味噌汁

料理や飲み物に
かける

② 混ぜる

できあがった炒め物や
調味料に混ぜる



調味料



炒め物