Maruyama Family Clinic News Vol.110

2024年6月号

発刊：まるやまファミリークリニック

まるやまファミリークリニック 健康便り

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。

スタッフ紹介

Introduction of Staff

理学療法士　原田　穏

犬を飼い始めて1年ちょっとになりますが、トイレなどの躾で苦労しています。躾は飼い主によって左右されると聞きました。そこでまずは自分の生活や態度を見直して、犬と一緒に成長していこうと思います。

院長の巻頭言

入梅の候　お変わりなくお過ごしでしょうか。我がクリニックの周りでは遅まきながらツバメが「チュンチュンチュルー

配偶相手を探す囀りが激しくなってきています。例年なら雌は産卵を終え、卵を温め、雄は餌とりに勤しむ時期ではありますが、伊賀良地区のツバメは1か月遅いような気がします。わが家の猫ちゃんは朝窓越しに飛ぶ鳥を観るのが楽しいようです。屋外の世界を知らない猫ちゃんの想像は幾ばくか知りませんが、今度ウォーカーケインを付けて散歩に行きましょうかねぇ。果たして散歩できるでしょうか。今月も猫ちゃんについて後ほど沢山勉強しましょう。

今年も時間は加速しています。あっという間に2024年も6ヶ月目に突入しています。能登半島地震から5ヶ月が過ぎたというのに幹線道路が塞がって地形が地形だけになかなか復旧が進んでいない模様。被災地石川県では大相撲夏場所で地元県民が励まされる快挙が生まれました。大の里関は先場所の尊富士の記録をさらに更新して、入幕7場所目の初優勝のスピード出世記録を打ち立てました。今後が気合いされる大型の和製力士ではありますが、ネットでは少々辛口の意見や批判が飛び交うのが気になります。TVで観るあどけなさの裏に、未成年の弟子にアルコールを強要したアルコールハラスメントや稽古嫌いで親方（稀勢の里）の前で平気で稽古をサボるといった、ある意味で武勇伝的で些か乱暴な素行が垣間見えるとか。もしその噂が本当であれば優勝後の大関取りは難しいでしょうし、仮に大関になっても、稽古嫌いで有名な長野県の大先輩の御嶽海関の二の舞を演じる可能性が懸念されましょう。なぜ大型力士は練習を嫌うのでしょうかねぇ。猛富士と切磋琢磨して大相撲界を盛り上げて欲しいものですが。しかし、モンゴルの大横綱である白鳳、朝青龍、日馬富士も気性が荒く、やんちゃな素行が観られました。ある程度大目に見てあげたいところですが、格闘技は心技体といいます。邪念があるうちは尊い横綱にはなれませんよ。

ところで、長野県の元大関の御嶽海こと久司君は夏場所の7日目くらいまで盛り上げてくれましたが、後半は体力が尽きて連敗し、最終的には8勝7敗でした。今の番付位は居心地が良いのでしょうか。そういえば、久司君に絶えず辛口の叱咤エールを叫び続けていた、元横綱北の富士さんは最近NHKの解説を勤められなくなりました。心臓病らしく今年いっぱい体調が悪くお休みのようです。代わりに、最近は舞の海さんがNHK相撲解説で檄を飛ばしてくださいます。8日目の湘南乃海戦で左太腿を痛め、翌9日目から患部にテーピングを施して土俵を務めましたが、元幕内・玉飛鳥の熊ケ谷親方は「痛い時こそ前に出ないとダメ。一気に出ましたね」と受けに回らなかった内容を称えました。10日目、琴勝峰に押し出され3敗目。本人は「前には出られた。負けても次につながる相撲だと思う」と前向きな発言。しかし、舞の海さんは「痛そうに花道を引き揚げていくとお客さんも同情しますよね、大変だなと。そういう同情されることに情けないと思ってほしいですね。佐田の海なんか必死に我慢して引き揚げていくじゃないですか？ 御嶽海もそこは見習ってほしいところですね」と御嶽海の弱さを強調していた。大相撲初場所12日目御嶽海が大栄翔に押し出され、5勝7敗と後がなくなった時、舞の海さんは、「やっぱり気楽な稽古をしていては、取り口に深みは増してこないですよね。もがきながら苦しみながら、どうしたらいいだろうと考えながら稽古をしていかないと、深みは増してこないですよね」と苦言を呈していたのが印象深い。久司君の相撲レースは「水戸黄門」のように筋書きが決まりすぎていて面白くありませんが、いじられキャラに親近感が何故か沸いてくるのは私ひとりだけでしょうか。結局勝ち星が一つ二つ先行すればそれでよしというのが決まり。

次は、前回猫の利き手の話をしましたが、うちの猫を観察しますと、確かにシンバ君は右方から、わさびちゃんは左肩からゴロンと横たわります。これは雄が右利き、雌が左利きを意味します。ところで猫同士のコミュニケーションでは鳴き声「ニャー」を使わないのが原則です、知っていますか。猫同士で鳴くとすれば、子猫が母猫に母乳のお強請り、お腹がすいたときに泣きますよね、他には発情の時に雌が声高に吠えて雄を誘いますよね、あと鳴き声を出す場面は猫同士の喧嘩の際に、「シャー。シャー」と叫びます。それ以外で鳴くことはないのではないかと思います。なぜ猫同士のコミュニケーションで声を使わないのか。それは鳴けば天敵やライバル猫に居場所を伝えたり縄ばりを教えたりしてしまうからと言われています。

では猫同士のコミュニケーションはどのようにして行われるのでしょうか。猫にとって匂いは、お互いを認識するための大切な情報です。親しい間柄の猫は、お互いの匂いを嗅いで挨拶をします。猫社会のルールとしては、立場が上の猫が下の猫のおしりの匂いを先に嗅ぎます。そして、次に下の猫が同じように匂いを嗅ぐことで情報交換をします。猫同士が頭を擦り付けている様子を目にするでしょう。これも親しみをこめたコミュニケーションの一環です。頭突きをしているように見えますが、至近距離で絡むこと自体、親しくなければできないことなのです。匂いでお互いを認識し、スリスリすることでお互いの匂いをマークしています。こうして、パトロールの結果や人の動きなどを報告し合っているかもしれません。初めて見せるものや、知らない人間が来た時に顔だけを伸ばして鼻を近づけるのも、鼻で匂いを嗅いではみるが警戒しているのですぐに逃げられるような体勢を取っているためです。そんな鼻を猫同士でくっつけるのは、相手の匂いを確認して危害のある猫なのか？どんな猫なのかを匂いで安心しようとする表れです。鼻と鼻をくっつけるのは相手の匂いを嗅いで確かめるのと同時に、自分の匂いを嗅いでもらって危害を加える猫じゃないと相手に教える、とても重要なコミュニケーション。 猫同士のコミュニケーションで匂いを使って取る方法は鼻キス意外にも、もう一つあります。それが猫同士でお互いのお尻を嗅ぎ合うコミュニケーションです。猫

にとっておしりを見せるというのは、相手に背中を見せるということです。動物にとって背中を見せるのは相手から襲われるかもしれない危険な行為です。そんな危険があるにもかかわらず、おしりを見せるというのは信頼をしている証拠。さらにおしりの匂いを嗅がせるのは、おしりの近くにある臭腺という穴から出ている、自分の分泌液の匂いを嗅がせるためです。この分泌液には、その猫のあらゆる情報が詰め込まれており、どのあたりに住んでいるのか、年齢や体調、さらに性格までもがこの匂いを嗅ぐことで分かってしまうのです。つまりおしりの匂いを嗅ぎ合っているのは、猫同士のコミュニケーションの中でも挨拶や自己紹介といった意味合いを持っています。猫同士のコミュニケーションでよくみられるのが、お互いの身体や尻尾をこすりつける姿です。これは、猫同士で自分の匂いを相手につけて自分の物だと主張している、または相手の匂いを自分につけて安心感を得ようとしているのです。飼い猫の場合でも、飼い主の足や手に自分の頭をしきりにこすりつける姿を見るでしょうが、その理由とほぼ同じと考えられています。猫は縄張り意識や独占欲が高い動物なので、自分の匂いがついていると安心感を得られますが、自分の知らない匂いがついていると不安になってしまいます。そのため信頼できる猫同士の場合、お互いの匂いを付けあうことでコミュニケーションを取るのと同時に安心感を得ているのです。猫の尻尾を見れば、今どんな気持ちでどのように思っているのかがわかりますが、その尻尾の動きを見て感情を読み取るのは人間だけではなく猫同士でも、もちろんコミュニケーションツールとして使われています。猫同士で対峙した時、相手の尻尾が嬉しい時に見せる動きか、怒っている時の動きか、威嚇や警戒をしている時の動きかお互いに気見極めているのと同時に、自分がどんな気持ちなのか感情を相手に伝えているのです。匂いを使ったコミュニケーションの他に、猫同士はボディランゲージを巧みに使いこなします。しっぽや耳の動き、ヒゲの動きで感情を表現するようです。ヒゲが上を向き、10時10分を指しているときは機嫌が良い印です。親しい猫同士は、しっぽを立てて接近します。お互いに好意を抱いている証拠。しっぽがクエスチョンマークのように見える形をしているときは、「遊ぼう」と誘っています。猫同士で仲良さそうに猫同士でグルーミングをしている姿を思い浮かべた人も多いと思います。実際に猫同士でグルーミングをし合うのは、仲のいい猫同士で見られるコミュニケーション方法で、自分ではグルーミングできないような頭のてっぺんや耳などを濃厚にグルーミングし合うのは、その猫同士が信頼し合っている証。もともと猫が他の猫をグルーミングし合うのは、親猫が子猫にグルーミングをしている時に見られます。そのため成猫同士でありながらも、幸せそうにお互いをグルーミングし合っているのであれば、親子くらいの信頼関係があると考えてもいいでしょう。

猫同士でコミュニケーションを取るのは仲が良い同士の猫だけではありません。猫同士の間では正面から目をジッと見つめるのは「やんのか」と喧嘩を売っているのです。そのため、猫同士でコミュニケーションを取っている中でも、お互いの目をジッと見つめ合っているのは仲のいい猫同士が取るコミュニケーション方法ではない場合がほとんどです。もし飼い猫同士がお互いの目をジッと見ている場合は喧嘩に発展しないように飼い主が注意をしてあげましょう。

真相は不明ですが、猫同士のコミュニケーションはテレパシーで成り立っていると語る猫好きもいるみたい。テレパシーとは精神と精神で会話をすることで、ラテン語で「遠くから感じる」という意味なのだとか。そんなテレパシーを使って実は猫同士で心と心のコミュニケーションを取っているという説があります。そのテレパシーは普通の人間では感じることができず、あくまでも猫同士の間で成り立つコミュニケーションツールで猫同士多くを語らなくても相手に伝えることができるそうです。もちろん、猫同士のコミュニケーションがテレパシーで行われているかは誰にもわかりませんし、そもそもテレパシーというのがこの世に存在しているのかもわかりません。ただ、猫は昔から神秘的で不思議な力を持つ動物だと言われてきましたら、もしかしたらテレパシーくらい当たり前のように使っているかもしれませんね。

今月は猫のコミュニケーションについて沢山勉強しました。人間よりも猫のほうがコミュニケーションを上手にとれているように思えます。ネット社会で多くの人とコミュニケーションがとれる人類よりも狭い社会でも互いを思いやれる猫社会の方が良いのではないかと思いました。

しかし、今年の読売ジャイアンツはスモールベースボールでぱっとしませんね。今年も阪神タイガースが優勝しそうですね。

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

The Japan Diet

～動脈硬化を知る・予防する食事～

「和食：日本人の伝統的な食文化」は、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的習慣」です。和食は多様で新鮮な食材と素材の味わいの活用、健康的な食生活を支える栄養バラン、自然の美しさや季節の移ろいの表現、正月などの年中行事との密接な関わりなどが特徴とされています。

しかし、日本各地で食べられてきた和食の中には濃い味付けのものが多くあり、食塩の多い食事は高血圧や心血管疾患の危険性を高めるため、必ずしも健康的とは言えません。また、外国から見た和食(Japanese Food,Japanese Cuisine)は、寿司、てんぷら、すき焼き、刺身などに加え、ラーメン、お好み焼きなど特定の料理を示すことが多く、健康のために注意すべきものもあります。

そこで日本動脈硬化学会が推奨する食事内容を実施することで日本食でも減塩、動脈硬化の予防をすることができます。

1.肉の脂身、動物脂、鶏卵、清涼飲料や、菓子などの砂糖や果糖を含む加工食品、アルコール飲料を控える
2.魚、大豆・大豆製品、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻・きのこ・こんにゃくを積極的にとる
3.精製した穀類を減らして未精製穀類や雑穀・麦を増やす
4.甘味の少ない果物と乳製品を適度にとる
5.減塩して薄味にする

これらを実践することでThe Japan Dietになります。
次回はより細かい内容をお伝えいたします。

抜粋：一般社団法人 日本動脈硬化学会