



放射線技師 中林 優香

はじめまして、今年度から、まるやまファミリークリニックでお世話になっております。放射線技師の中林優香（なかばやし ゆうか）と申します。レントゲンやMRIなどの検査を担当させていただきます。これから、よろしくお願い致します。

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

夜 空にかかる美しい天の川を仰いで、よしない夢に思いをはせて梅雨明けをお待ちしている今日この頃です。今年の夏至は

6月21日でした。夏至の日は、太陽が持つポジティブなエネルギーが1年の中で最も強く現れる日なので、スピリチュアルなエネルギーを吸収しやすくなります。太陽のエネルギーを受け取った人は、活動的になり行動力が上がる、創造的な考えが生まれやすくなる、ポジティブな考え方になると言われます。さらに、夏至のタイミングで太陽のエネルギーをチャージできれば、長期的にポジティブになり運勢が好転する可能性もあるため、一年の中でも特に重要な一日です。なお、夏至は梅雨と重なるため、雨が降ってしまうと太陽が隠れてしまうため、エネルギーを受け取れないと考える人もいるかもしれません。しかし、雨の日でも太陽の光によって夜のように暗くはならないのと同じように、雨の日でもポジティブなエネルギーは強く地上に降り注いでいます。そのため、たとえ天気が優れない日であっても、窓辺に立っただけでもポジティブなエネルギーを受け取れるのです。現代社会は心の奥底までは満たせない娯楽が充実しているため、人間関係や仕事など、些細なことでも陰のエネルギーが溜まりやすいのが特徴です。夏至の日には、からだに溜まった陰のエネルギーが隅々まで浄化されるため、悩みや苦しみも改善されやすくなります。

反面、今年の梅雨は2週間以上遅れた反面、線状降水帯が日本全国の至る所に発生しました。いくら恵みの雨とはいえ余り多いと農作物に影響がでて、またキャベツ一玉1300円以上になったら大変です。一方梅雨時期は気温が下がり、酷暑や猛暑にはならないですが、気持ちが沈みがちになり、頭痛持ちではない私でも頭が重くなります。低気圧になると身体が膨張するためそれを抑えようと身体が反応するようです。このため自律神経に負担がかかり疲れがたまりやすいそうです。

7月7日は当クリニックの創立記念日として、今年は満18年になります。七夕に健康の願いを込めてこの日に開業しました。以来、大勢の患者さんを診させて頂き、出会いもあれば別れもありました。開業当時からお付き合いさせて頂いている患者さんはまだ沢山居ります。私も患者さんも18年の歳月を共に生きてきましたので、お互いに老いを感じていることと思います。

他方、今年の七夕は都知事選挙、現小池百合子知事と元立憲民主党参議院議員の蓮舫との一騎討ちと言われていますが、何と知事立候補者が56人になりどこのどいつか、どこの馬の骨かもわからない方達が名を連ねております。当初選挙ポスターは48人分用意されていましたが、これを8名分オーバーして物議を醸しております。また東京都知事選の選挙ポスター掲示板に風俗店の広告ポスターを張ったとして、警視庁は23日

に、風営法違反の疑いで政治団体「NHKから国民を守る党」の立花孝志党首に警告した。渋谷区の掲示板に女性専用風俗店を紹介するポスターを張っていた。政治団体側は警告に応じ、既にポスターを張り直すなどの対応をしているというが、都知事選のポスター掲示を巡っては、ほぼ全裸の女性のポスターを張ったとして、警視庁が都迷惑防止条例違反の疑いで候補者に警告した。この立花孝志という男は一体何を考えている扇動家なのだろうか。

今年7月はいよいよパリオリンピックですね。全体会の東京五輪が新型コロナの影響で無観客開催だったことは記憶に新しく、1年延期した開催でしたので、あれから3年でパリオリンピックを迎えることになりました。7月26日に行われる五輪開会式は、午後7時30分（日本時間7月27日午前2時30分）開始と発表されました。式典はパリ中心部を流れるセヌ川の約6キロの区間で行われ、船に乗った選手らが、川を下る形で実施されます。パリ2024はこれまでの大会のなかで、最もサステナブルな大会の実現を目指しています。その実現のために、以下の3つを柱とした持続可能性とレガシー戦略を策定されました。①スポーツで結ばれた世界、②多様性、③環境保護。競技施設の95%は既存・仮設の施設を利用、観客の移動手段は公共交通機関・自転車・徒歩のみ、大会のチケットを持っている観客は、パリの公共機関が使い放題です。大会中にパリを走行するバスはゼロエミッション車：ゼロエミッションとはCO2など廃棄物の排出をゼロにすることです。代表例は、バッテリーの充電で走行する電気自動車です。トヨタはパリ2024に、2,650台以上の電気自動車の提供を表明しています。競技施設の85%は、オリンピック村から30分で移動可能。選手の移動を最小限に抑えるだけでなく、移動にはゼロエミッション車が使われます。またトヨタは水素を燃料とした電気自動車で走るFCEV（MIRAI）を500台提供し、大会関係者・アスリート・ボランティアが使用する予定です。大会終了後はタクシーとして利用され、パリの持続的な社会の実現に貢献します。さらに低炭素で環境に配慮した選手村。パリのオリンピック選手村は、低炭素で環境に配慮したデザインに加えて、100%再生利用エネルギーを使用します。日本のように何でもお金をかければ良いということではありませんね。

最近梅毒患者が急増しています。2022年に10代の妊婦の約200人に1人が、性感染症の梅毒に感染。他の年代の妊婦でも感染率が上昇。梅毒の感染者はこれまで男性が大半を占めていますが、若い女性にも感染が広がっており、胎児に感染する「先天性梅毒」も急増し、専門家は危機感を強めています。専門家が指摘する三つの要因。流行の背景には、性感

染症の知識不足やSNSで見知らぬ個人がつながりやすくなったことなどがあるとみられている。先天性梅毒は37人で、1999年以降で過去最多。感染経路で見ると、10年ほど前は、男性間が全体の約3分の1を占めていましたが、近年は男女ともに異性間の感染が急増しています。性風俗産業を介した感染に加え、年上の男性と金銭目的で交際する『パパ活』などと呼ばれる活動が中高年男性と若い女性に広がっていることが、要因の一つのようです。夏は開放的になりやすいので下半身には梅用心!梅毒を見たことのない若手の医師は見落とさないように。

話は大きく変わって、マイ猫ライフ。わが家に生後1か月の子猫が保護猫としてやってきました。私の患者様から里親としてお譲りしていただきました。容貌は、白黒のブチで、特徴は背中から脇にかけてハートマーク、頭はハチワレ、特徴はといえば、公家のように目の上に墨を塗ったような黒ブチの模様、一見すると般若のようにも見えるけどとっても可愛いのだ。早速動物病院で全身検査を行いましたところ猫かぜにかかっており、体重が400gの未熟猫でして、食べられるだけ食べさせるようにアドバイスを受け、急性白血病予防ワクチン接種を受けました。あと肛門から便検査を受け、クロストリジウム菌がでましたが栄養が改善すれば問題はないと。性別は予想通りメスでした。なぜかという小さな乳首を6個左右対称に触りましたからこの子はメスと思ったのである。獣医さんはこの子を見て、和風の相貌をしていると第一声。そこで名前を家族みんなでいろいろ検討しました。候補に挙がったのは、和風からして、「おゆき」ちゃん、「あずき」ちゃん、「花」ちゃん、「おまめ」ちゃん、などなど、いろいろな名前を検討しましたが、最終的に家内が付けた「ふう(楓)」ちゃんに決定しました。小さな声でよくニャーニャー鳴きます。よく食べて沢山うんちします。だんだん大きくなっていると思いますが、他の二匹がわが家に来たときより数段小さいのです。さて、先住猫のシンバ君とわさびちゃんの反応はといいますと、



シンバ君の「シャー」を初めて聞きましたが、最初は腫れ物に触れるようで、なかなか接触しませんでしたね。わさびちゃんはこの二匹の行動を傍から優しく見守ってくれています。10日目くらいから楓ちゃんと先住猫の対応を心配しないで放っておけるようになりました。楓ちゃんはこの先、血液検査、感染症予防ワクチン、去勢手術など、いろいろな嫌なことが控えていますが、なぜか先住猫を含めて、さすがわが家の子どもは、猫も人も、病院で大騒ぎすることはどの子も経験がなく、その点、私や家内はとても楽をしています。医者の子は腹が据わっているのかなあ、猫までもがねえ。

7月は大相撲名古屋場所です。みどころは、横綱照ノ富士が引退をかけてどうなるのか、満身創痍の横綱の今後見通しはそう長くはないであろう。照ノ富士が引退すれば、横綱不在になるのだが、頼りなく不甲斐ない大勢の大関陣、豊昇龍、琴櫻の優勝はなるのか、貴景勝のカド番脱出はどうか、霧島の大関復帰条件10勝は叶うか。それよりも先場所優勝した大の里に期待がかかりますが、巷の評判がよろしくないことは先月号にも書いたとおり、稽古嫌いを解消しないと長野県の久司君になってしまいます。荒れる3月場所で優勝した尊富士の怪我の回復はいかに?そんなわけで、次の横綱候補は混沌としています。心技体のそろった力士が現在いないのが残念。

今年の夏の全国高校野球の長野県代表はおなじみの松商学園、高松商業高校よりも出場回数は多く全国トップでしょうが、強かった印象がほとんどなく、「デルトマケ」と言われています。1回戦は勝って欲しいけれど、長野県のレベルは全国最低だからなあ。

内閣不信任案は否決されましたが、死に体の岸田内閣も終焉、都知事選の結果次第では政権与党から野党に陥落する可能性が高く、米国のトランプ政権と本邦の新政権など含めて先が全く読めない時代に突入しそうですね。

では、みなさん、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

森林浴と認知症

～森を歩くと認知症に効果アリ?～

森林を散策する森林浴には、認知症への予防や改善に効果がある事がわかってきました。森林浴が認知症に良い効果をもたらす理由は、主に以下の5つが挙げられます。



1. ストレス軽減

樹木から放出されるフィトンチッドと呼ばれる揮発性物質が近年では、脳内のβアミロイド蓄積を抑制する効果も確認されています。βアミロイドは、アルツハイマー型認知症の発症に関与する物質と考えられています。

2. 脳への血流促進

森林浴により、脳への血流が促進されると考えられています。脳への血流が促進されることで、脳細胞への酸素や栄養素の供給が活発になり、認知機能の維持・向上に効果があるとされています。

3. 五感の刺激

森林浴では、人間の五感すべてを刺激します。五感からの情報は、脳を活性化し、認知機能の維持・向上に効果があることがわかっています。特に、嗅覚からの刺激は、海馬と呼ばれる記憶をつかさどる脳領域に直接伝わります。森林から発せられるフィトンチッドはこの記憶に重要な海馬の刺激に非常に有効です。鳥のさえずり、虫の声などの聴覚刺激は、感情を穏やかにしてくれます。光(視覚)や風(体性感覚)の1/f(ゆらぎ)の刺激、川や滝があればマイナスイオンの皮膚への刺激などでリラックスする事ができます。

4. 運動効果

自然の中で歩くことによって、適度な運動をすることができます。適度な有酸素運動は、脳の血流を促進し、認知機能の維持・向上に効果があるだけでなく、筋力や体力の維持にも役立ちます。

5. 社会的交流

家族や友人と森林浴を楽しむことで、社会的交流を促進することができます。社会的交流は、脳を活性化し、認知機能の維持・向上に効果があることがわかっています。これらのメカニズムが複合的に作用することで、森林浴は認知症の予防に効果を発揮すると考えられています。

補足情報

森林浴の効果は、個人差があることが分かっています。森林浴は、手軽に始められる認知症予防策です。ぜひ、日常生活に取り入れてみてください。