



医療事務 宮下 仁美

4月から娘が保育園に入園しました。入園前は娘と離れるのがさみしくて仕事復帰を悩む程でした。しかし復帰してみたら離れて過ごす時間がある事で以前より家族との時間を大切にできていく気がします。

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

8月に入り、ひととき厳しい日差しが照りつけておりますが、皆様変わらずお健やかに過ごしのことと存じます。今年の夏も昨年を凌ぐ酷暑・猛暑になり、生きているだけで相当な熱ストレスを感じます。毎日の目覚めのときに身体が重く感じ、寝ても疲れが取り切れないのは私だけでしょうか、それとも年老いてきたためでしょうか。暑いときこそ暑いサウナに入って汗腺を鍛えなければならないと思うのですが、サウナに入る勇気もなく、例年ならサウナ後の冷水で調える日が多かったのですが。昨年WHOは地球温暖化という言葉止めました、代わりに地球沸騰化という言葉に換えました、まさに地球沸騰により東シナ海の海水温は38℃を超え温水に変わり、台湾付近の海洋から温暖低気圧が発達し、進路の遅い台風が今年は日本を襲いそうです。台風以外でも、線状降水帯が繰り返し襲った東北地方の秋田県と山形県では甚大な被害がみられた。また全国突発的な豪雨や落雷、特に南信地方の発雷確率は高く、落雷による感電死は毎年のように多く発生している。自然災害と言っても、これは人類が引き起こした人災と言った方が良いでしょう、今更ながら温暖化ガス対策を謳っても時既に遅し、といえましょう。

7月から全国的に新型コロナの第11波に突入、オミクロン系のJN1株から現在ほとんどがKP-3株、これまでにない最強の感染力で、コロナワクチン接種者でも感染するようです。長野県下では飯田地域は上田地域について2番目に多い。最近コロナ意識は、感染症5類に落ちてから、国民の意識は遠のいており、新型コロナを普通のかぜと考えると、感染していても友達に会ったり、会社に行ったり、マスクを外して買い物に行ったり、すべてが感染者を増やす行為に及んでいます。いまだにクラスターや集団感染が絶えない状況で、コロナのせいでかぜ薬は品薄状態、医療機関も入院患者増加で逼迫状況、国民意識低下により、再び感染症アラートが出されそうな気がします。ピークはお盆過ぎと聞いています。

1924年以来100年ぶり3回目のパリ・オリンピックは、7月26日、夏のオリンピックとしては初めてスタジアムの外で開会式が行われました。参加する国と地域などの選手団は、市内を流れるセーヌ川で大小さまざまな船に乗っておよそ6キロにわたってパレードを行いました。日本選手団は全体の93番目に登場し、旗手を務めるブレイキン男子のダンサーネーム「Shigekix」、半井重幸選手と、フェンシングの江村美咲選手などが川沿いに集まった観客に笑顔で手を振っていました。パレードの最中にはアメリカの人気歌手、レディー・ガガさんの歌や、パリの老舗キャバレー「ムーラン・ルージュ」のダンサーたちによる踊りなども披露され、華やかな雰囲気で大会の盛り上げにひと役買っていました。選手たちのパレードのあと、エッフェル塔近くのトロ

カデロ広場では式典が行われました。この中でIOCのバッハ会長が「オリンピックの魔法を世界全体で分かち合うために、パリほどふさわしい場所はない」などとあいさつしました。そして、フランスのマクロン大統領の開会宣言で17日間の大会が幕を開けました。注目の聖火リレーは、サッカーの元フランス代表のジネディーヌ・ジダンさんのほか、オリンピックで9つの金メダルを獲得したアメリカのカール・ルイスさんなど往年の世界的なスター選手が次々と登場してつないでいきました。最後は、柔道男子100キロを超えるクラスでロンドン大会、リオデジャネイロ大会、東京大会を3連覇したテディ・リネールさんと、陸上女子400メートルでバルセロナ大会とアトランタ大会を連覇したマリージョゼ・ペレクさんが、気球のような形をした聖火台に2人で点火すると、聖火台は空へと浮かび上がりました。開会式当日にフランス国内の高速鉄道TGVの沿線の施設が相次いで燃え、当局が鉄道網を狙った組織的な犯罪とみて捜査を進めるなど、会場周辺を中心に警戒感が高まる中、4時間余りにわたった開会式は大きな混乱なく終わりました。既に開幕前、男子サッカーは予選リーグのパラグアイに初戦を圧勝で飾り、次のリマ戦も勝利しましたが、女子サッカーは強豪世界1位のスペインに2-1で敗惜。しかしその後ブラジルには辛勝。女子柔道47kg級の角田夏美さんが今大会初の金メダル、注目の阿部兄妹は、絶対王者の阿部詩さんが2回戦敗退、一二三さんは重圧をはねのけて見事優勝。2年連続兄妹優勝の夢は果たせず。しかし、スケートボードの10代の日本女子二人が金銀を勝ち取りました。圧感に開催国発祥のフェンシングの男子エペ個人では、この種目のエースで加納虹輝さんが金メダルを獲得しました。フェンシングの個人種目で日本選手が金メダルを獲得するのは初めてです。競泳の男子400メートル個人メドレーでは、松下知之さんが銀メダルを獲得しました。これから見所満載のパリ・オリンピックですが、時差による深夜放映が多くなるため睡眠不足により仕事に差し支えないように、猛暑の夏を過ごさなければなりません。

さて、7月は名古屋場所が開かれました。私は照ノ富士の大ファンです。照ノ富士が糖尿病により序の口に陥落して、そこから努力と忍耐で這い上がり、横綱になりました。モンゴル出身ですが、白鳳や朝青龍とは全く氣質が違って、穏やかであり、相手を土俵で足を割らせても、決してダメ押しをしません。とっても気の優しい横綱です。横綱になってから膝関節を痛めて満身創痕の痛々しい姿で土俵に上がる姿がなんとも愛おしい。モンゴル出身者に多い気の荒さは微塵もございません。その照ノ富士が初日から白星街道まっしぐら、先場所優勝の大的里に、13日目に隆の勝、千秋楽に琴櫻に負けてしまいました。12勝3敗で並んだ平幕隆の勝との優勝決定戦を制しまし

た。14日目に敗れた相手に雪辱し「本割では気持ちが焦ってか、作戦失敗が出た。二度と繰り返さないようにという考えでやって、結果につながって良かった」と実感を込めた。大相撲名古屋場所3場所ぶり10度目の優勝を果たした横綱照ノ富士が千秋楽から一夜明けた29日、名古屋市瑞穂区の伊勢ヶ浜部屋で記者会見し「2桁優勝を目指して頑張りますと、常々言っていたことを果たせた」と静かに喜んだ。2場所連続休場明けながら前に出る相撲を貰き、毎日堂々とした横綱相撲を見せてくれました。今場所優勝してもあと何場所相撲が取れるかが心配ですが、とりあえず今場所優勝で10回目の金字塔が建ちました。反面、大関陣は情けないですね、角番の貴景勝は負け越しで来場所は関脇に陥落、一方元大関霧島は大関復帰の条件である十勝に及ばず、豊昇龍は照ノ富士に当たる前に琴櫻戦で足を負傷し休場、琴櫻関は勝ち越ししたものの勢いがありません。来場所は1横綱2大関となります。

さてさて長野県出身の郷土力士、元大関の御嶽海こと久司君は、初日だけ良い相撲を取りましたが、あとは強いかわかからないような、番付けの通りの相撲内容で、「昔の名前で出ています」、「昔取った杵柄ではなく大関」といった顔で南木曾町のファンクラブだけを楽しませているではありませんか。徐々に影が薄くなり、徐々にフェードアウトしていくのでしょうか。結局、今場所も7勝8敗で負け越し。ちぐはぐでやる気があるのかないのかわからんわ。

最後は、わが家の猫ちゃんについて報告しましょう。新入りの子猫の楓(ふう)ちゃんはいつも元気で私たち家族を楽しませてくれます。何をやっても仕草が可愛いのは子猫の特権です。何でもよく食べ、お腹はキューピーちゃんのようなパンパンしたお腹です。先住猫の先輩の雄のシンバ君によく絡みつきませんが、彼はよく楓ちゃんの面倒をみてくれます。先日チャパチュパと音をたてて何かをすっているかと思えば、シンバ君の乳首のない

胸に入り込んで足で踏み踏みして吸っているではありませんか。シンバ君の胸にはどこを探しても乳首はありません。シンバ君は嫌がらず、拒むことなく、受け入れてあげ、楓ちゃんの身体をグルーミングしてあげていました。これは雄猫のイクメンではなく、イクキャットですね。雄猫も時には母親代わりになるのだと感心しました。一方雌の先住猫のわさびちゃんは距離を置いて、シンバと楓の関係を見ているか、我関せずといった態度で距離を置いています。さび猫は孤独が好きなので、すべて雌猫ですが、ツンデレ系でして、他の猫がいないときに人間に甘える仕草をしますが、抱かれることを嫌がります。クールと言えはクールですが、気難しいといえは気難しい。これは猫に限らず人間の女性にもツンデレ女性はいるように思います。あざとい女性とは違って、近寄りたがたい雰囲気醸し出しておいて、いざ二人になるとべったり甘えるような色気たっぷり。経験の少ない私が想像しているだけかもしれませんが、ぼろが出るやばいのでこまめにしておきましょう。

8月はパリ・オリンピック、高校野球(長野日大復活)、セリーグ・ペナントレース後半戦など寝不足に注意してTV観戦で暑い夏を涼しい部屋でリラックスして休みたいですね。私の腰は限界に来ております。何と左足にBabinski反射を認めるようになり、まさかこの私が錐体路徴候を示すようになるのは驚きです。明らかに日々老いてきています。ノートルダムでなく、ロートル駄目の老体ですかね。

まだまだ残暑厳しい日々が続きますが、夏の疲れが出ませんよう、御身おいとください。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

～動脈硬化予防のための料理の組み合わせの～

☆主食・主菜・副菜をそろえて、朝食、昼食、夕食を偏らずに食べる☆
一番代表的な選び方は「主食・主菜・副菜2つ・汁」の組み合わせです。

主食

穀類(米、パン、麺など)のうち、なるべく玄米など精製されていないものや麦、雑穀を混ぜたものを選びます。

主菜

魚、大豆・大豆製品、脂の少ない肉、卵を偏りなく食べます。
朝(大豆・卵)、昼(魚)、夕(脂の少ない肉)の分け方
朝(大豆・魚1/2)、昼(魚1/2と卵)、夕(脂の少ない肉)など自由に組み合わせます。
1日の目安量を超えないように注意が必要。
刺身、蒸す、焼く、煮る、ソテーなど油の少ない料理で食べましょう。

副菜 + 汁

緑黄色野菜、その他の野菜、海藻、きのこ、こんにゃくをしっかり食べる。
朝・昼・夕の3回の食事のたびに、小鉢2皿分食べるのが理想。
1日に野菜5皿以上と海藻・きのこ・こんにゃく1皿分を食べることで
動脈硬化に対する食事療法の効果が得られます
野菜たっぷりの汁物にすることで副菜の1皿とみなすことができます。
ごまだれ、マヨネーズ、ドレッシングなどは控えめに。

すまし汁、みそ汁、スープなど、主菜や副菜との相性で選びましょう。
野菜が他の料理で十分にとれているならば、減塩のためにお茶でもよいでしょう。