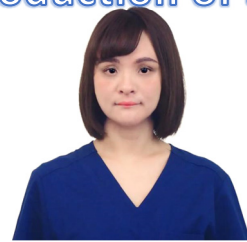



 まるやまファミリー  
クリニック
 

# 健康便り

## Introduction of Staff

スタッフ紹介



医療事務 鈴木 香那

出産でお休みを頂き、昨年末からまたお世話になっております。息子は2歳になり、自我が芽生えてイヤイヤ期真っ最中。言葉は大分増えてきましたがあまく伝わらないとギャーギャー！ 毎日逆鱗に触れないよう必死です。

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
 

少しずつ日暮れの時間が早くなり、秋の気配を感じる頃になりました。皆様猛暑の疲れがたまっていますか。実は現在8月22日、未来の9月のことを巻頭言にしなければなりません。普段なら月末に慌てて原稿を仕上げているのですが、今書かなくてはならない訳があって書いています。そのわけは最後に明かしましょう。

さて、昨年同様、2024年も各地で連日、最高気温35℃以上の猛暑日が続いています。6月以降、猛暑日を観測した地点の累積地点数は、記録的な高温となった昨年2023年や2018年をすでに上回っています。今夏は春まで続いたエルニーニョ現象の名残の影響で、各地で梅雨入りが遅れ、短い梅雨期間でも降水量が多くなりました。梅雨期間も含め今夏も気温が高く、梅雨明け以降は各地で猛暑となっています。7月の日本の月平均気温は観測史上最も高くなりました。8月も暑さは続いており、福岡県太宰府市では8月20日時点で33日連続の猛暑日(最高気温35℃以上)となっており、国内最長記録を更新しています。今年の夏の暑さは、地球温暖化や春まで続いたエルニーニョ現象の影響で地球の大気全体の気温がかなり高くなっていることに加え、太平洋高気圧の勢力の強まりや偏西風の蛇行で上空に暖かい空気が流れ込んでいるといった条件が重なったことによるものと考えられます。ただし、今年は安定した夏空が続かず、不安定でゲリラ雷雨が多くなっています。

このような急な雷雨の一因として、夏の暑さをもたらす太平洋高気圧の勢力が、南の海上を中心に強いことが挙げられます。日本の南の海上で太平洋高気圧が平年より張り出していることで、気温が上昇しやすいとともに、太平洋高気圧のへりを沿うようにして湿った空気が日本列島に流れ込みやすく、雨や雷雨が頻発する原因となっています。この先は、ラニーニャ現象の発生によって、厳しい残暑が予想されます。暑さ寒さも彼岸までといいますが、9月中もまだまだ30度を超える真夏日を記録するところが多く、秋の到来は平年よりひと月ほど遅れるでしょう。

今年の8月を振り返ってみるとやはり記憶に残るのは何といってもパリ五輪ですね。メダル獲得数は、日本は米国、中国に次いで3位でしたから、日本代表選手の活躍は目覚ましいと思います。東京2020で新競技に採用されたスケートボードの男子ストリート初代金メダリストとなった堀米雄斗さんは、王者たる所以を示し、パリ2024で堂々の2連覇を達成した。「可能性が1%でもあるならば」。これは、堀米が最

後の選考大会となる6月のオリンピック予選シリーズ(OQS)で口にした言葉。新たな肩書き、競技とカルチャーの両立…苦悩の2年間を乗り越えてOQSでの大逆転で代表の切符を掴んだ堀米は、オリンピックメダル獲得のチャンスを繋げた。7月29日に予選を4位で通過し、8人で行われる決勝に進出。最後となる5本目のトリックを暫定7位に沈んだ状態で迎えるも、97.08点をマークする大技を決めて首位に浮上。堀米は雄叫びをあげた。強豪のアメリカ合衆国代表のナイジャ・ヒューストンとジャガー・イトンを抑えて、またも大逆転で2大会連続の金メダルを掴み取った。

柔道競技では、永瀬貴規さんが、オリンピック史上初となる男子81kg級での2連覇の偉業を達成。リオ2016での銅メダルの屈辱を、自国開催の東京2020で金メダルを獲得することで晴らし、オリンピックチャンピオンとして歩んできた3年。2度目の金で、永瀬が築き上げた柔道の力を世界に示しました。SNS上ではその圧倒的な強さに『永瀬最強』のワードが飛び交い、彼の健闘が称えられています。東京2020でオリンピック史上初のきょうだい同日金メダルという快挙を達成し、多くのファンを魅了した柔道の阿部詩さんと一ニ三さんの2連覇が大きく注目されたパリ2024。妹の詩が2回戦で世界ランキング1位のディオラ(ウズベキスタン)に敗れ、2人の夢が道半ばで途絶えかける中、「兄である僕が金メダルを取らないで、誰がとる!」と奮起した一ニ三が、妹の雪辱を晴らすべく決勝の舞台で金メダルを勝ち取りました。また、今大会最年少金メダリストとなった、スケートボード女子ストリートの14歳、吉沢恋さん。中学1年生の12歳の時に初めて親元を離れて海外のオリンピック予選大会に出場してから、この挑戦を通じて数々の経験を乗り越え、激しい日本代表争いを勝ち抜いて初のオリンピックの舞台。不安を楽しみに変えて自分らしいスタイルを発揮できたことが金メダルに繋がったと語りました。パリ2024の体操競技では、新たなスターが誕生しました。初出場、20歳の岡慎之助さん。お家芸と呼ばれる体操競技で2大会ぶりに団体戦の金メダルを獲得後、エースの橋本大輝と強豪中華人民共和国の選手を抑えて、個人総合でも金メダル。さらには種目別の平行棒で銅メダルを獲得後、最後の鉄棒で金メダルを掴み取り、出場した全ての種目でメダルを獲得しました。

パリ大会で過去最高となる合計5つのメダルを獲得(金2:男子エペ個人、男子フルール団体、銀1:男子エペ団体、銅2:女子フルール団体、女子サーブル団体)する快挙を成し遂げたフェンシング日本代表の最後を飾ったのは、男子フルール団体でした。3大会ぶりとなるメダル獲得をかけた決勝でイタリア代表を相手に45対36で完勝。日本にフェンシング人気を

もたらした種目で、見事にその栄光を掴み、フルーレ団体史上初となる金メダルを獲得しました。あとなぜか印象深かったのは女子柔道の角田夏実さん、ライバルたちとの激しい戦いと苦悩、そして挫折を乗り越えて掴んだ悲願のメダルだった。大好きな柔道を続けるため、オリンピックの頂点を狙うため、52kg級から減量が強いられる48kg級に階級を下げて東京2020の代表の座を目指すも、選考会でライバルに勝ちきることができず、その夢は叶えられなかった。失意の中でも諦めずに情熱を持ち続けた角田は、2021年の世界柔道ブダペスト大会、オール1本勝ちで優勝をすると、2023年まで3連覇を果たし、満を持して世界チャンピオンとしてパリのオリンピックの舞台に立ちました。決勝では、角田の代名詞である巴投げて技ありを奪って勝利し、最高の笑顔で表彰台の一番高いところに立った時の表情の美しさにもらい泣きました。皆さんはどの競技が、どの選手に感動しましたか。選手の皆様本当にご苦労さんでした。次の五輪はロサンゼルスです。4年後またどんな感動をいただけますでしょうか。

イタリア選手に短時間で勝利したアルジェリアのイマネ・ケリフ選手が、過去の大会のテストステロン値の検査で基準を大きく上回り失格となっていたことが取り上げられると、大きな論争が起きました。対戦相手の祖国、イタリアのジョルジャ・メローニ首相は即座に、ケリフ選手の出場が許されたことを非難。トランスジェンダーのこのこのという問題ではない、テストステロンが基準値を超えれば女子ボクシングにはでてはならない。全く酷い話してある。これはもはや多様性等の問題でもない!

さて、我が家の猫ちゃん、長男シンバ君、長女わさびちゃん、次女ふうちゃん。家猫ですので、今年の猛暑などこの話とばかり、快適な室温27℃で生活しておりました。最近、私の知己が石川県の木天蓼(またたび)の苗木を持ってきてくれました。猫ちゃんたちは直ぐにその匂いに魅かれて、葉や茎をクンクンと嗅ぐのをやめません。またたびとは木天蓼(もくてんりょう)ともいう、マタタビ科マタタビ属の落葉蔓性木本(らくようつるせいきもと)で別名「夏梅」ともいわれています。マタタビは他のネコ科動物であるライオンやトラな

どもに反応すると言われておりますが、主に「家猫」がマタタビに強い反応を示したことから「猫にマタタビ」という言葉が生まれたようです。鼻と喉近くの奥に存在するヤコブソン器官と呼ばれる器官、別名鋤鼻器官は、ヒトではほとんど退化してしまい感じ取ることのできないフェロモンと呼ばれる極めて微量な分子成分を感知する働きがあります。そこでマタタビに含まれるある成分を感知していると言われてはいますが、全ての猫というわけではないですが多くは何かしらの反応を示します。それぞれの猫の感受性の違いや、その他の動物には反応しない理由など、まだ解明されていないことが多くあります。では、どうして行動に変化を与えるのでしょうか?それはマタタビに含まれる成分が中枢神経を刺激し、性的快感と似た感覚を与える為と考えられています。そのため、興奮状態になったり、酔っ払ったようになっていたりすることがあるのです。我が家では木天蓼の苗木を育てようと考えております。

さて、なぜ9月の巻頭言を早々書かなければならなかったかという、急遽8月31日に腰部脊柱管狭窄症の手術を受けることに決まりました。初めて全身麻酔の手術を受けます。下肢のしびれと座骨神経の激痛に耐え切れず観念しました。麻酔されたらどうなるのか、麻酔中に何か起きたらどうなってしまうのかと、自分はすでに患者さんの不安な気持ちを体験し始めています。両下肢痛としびれはもう限界でした。1年以上大量の鎮痛薬でごまかしてきましたが、この先よくなる見込みはゼロですので手術をお願いしました。8月31日に一患者になります。無事に帰ってこれますように祈るばかりです。何かあっては困りますが、皆様には前もってお伝えします。無事生還して10月の巻頭言が書ければ、手術報告をしたいと思えます。

それでは、みなさんごきげんよう、さようなら。



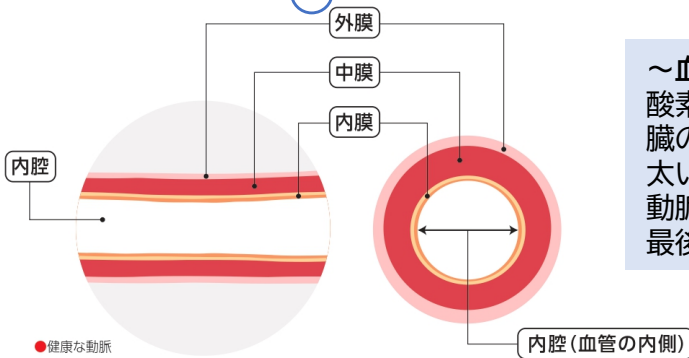
まるやまファミリークリニック院長

医学博士 丸山 哲弘

## The Japan Diet

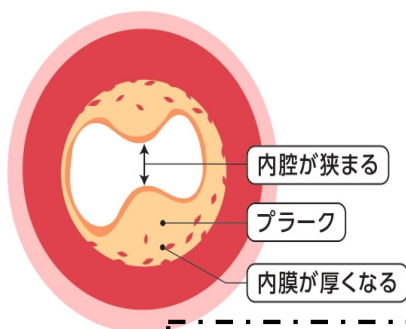
### ～動脈硬化を知り予防する～

#### 動脈硬化とは?



#### ～血管の粹割と構造～

酸素をたくさん含んだ血液は心臓に入り、ポンプの作用で心臓の出口である大動脈弁から、動脈に向けて送り出されます。太い血管は左の図のように3層構造になっています。動脈はだんだん枝分かれしながら細くなり、最後は毛細血管になって体中の細胞に酸素と栄養を送ります。



#### ～動脈硬化になってしまう仕組み～

高血圧により動脈は心臓からの圧力が強くかかったり、血液にブドウ糖などが多くなったりすると、終末糖化産物が血管の内側を傷つけてしまいます。また、喫煙も活性酸素によって血管を傷つける要因の一つです。このような日々の繰り返しが長い間続くと、内膜にLDLコレステロールが浸み込み、貧食細胞のマクロファージも集まったプラーク(粥腫)が出来てきます。ここに血液が溜まり付いて塞がってしまう場合もあります。(血栓症)

徐々に傷んできた動脈は、血管の内側が狭くなったり、急に詰まったり、血管の壁が避けたり(解離)、膨らんだり(瘤)して、様々な動脈の病気を全身の臓器に引き起こします。代表的な疾患は次回紹介いたします。