



管理栄養士 北澤 佳奈

入職して3年目になりました。たくさんの方に顔や名前を覚えて頂けるようになり、とても嬉しいです。ドライブや旅行が好きなので、是非みなさんの思い出の場所やおすすめの場所を教えてくださいと嬉しいです！

## 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

肌 寒さが身にしみる冬隣。公私ともに年末に向けて慌ただしい時期に入りましたが、お元気でご活躍のことと拝察申し上げます。霜月かぁ、また年末の準備、いやな月になったものだ。とはいえ、10月は依頼がとて多く、めっちゃめちゃ忙しい月で、講演会3本、専門医試験などがあり、毎日スライドなどの資料作りに勤んでおりました。その中で64歳の誕生日を迎えました。誕生日をかみしめる余裕などまったくなく、いつの間にか過ぎていきました。忙しいという漢字は、「心を亡くす」と書きますよね、仕事の慌ただしさ、それ以外の仕事の荷重がこの歳に降りかかってまいりますと、毎日睡眠時間を最低7時間とらないと、大谷翔平さんじゃないけどとてもやっていけません。今のまま来年を迎えればいつになったら心を洗える日がくるのだろうか。この忙しさも終わりになったと思いきや巻頭言が残っていました。なんとか原稿締め切りまでにと、今頭の中によぎった先々月と先月の記憶を呼び起こしている最中です。

9月29日は、久しぶりの対面形式で伊賀良公民館においてパーキンソン病の講演会「パーキンソン病を語る、温故知新」を行いました。50人近い聴講客が集まりました。パーキンソン病に関しては診断法と治療薬が日進月歩に発展しています。パーキンソン病パンデミックと言われ、高齢発症のパーキンソン病が増えています。この疾患は手の震えだけじゃなく、ゆくゆくは認知症になり、精神と運動機能の両者が犯されるけったいな病気です。私の父もパーキンソン病でしたので、今からでは遅いかもかもしれませんが、毎日有酸素運動を欠かさずに、アーモンドを沢山摂り、コーヒーも沢山飲むように心がけています。都会にゆくと道行く人の中に必ずパーキンソン病患者が目に入るのも世の中がパーキンソン病パンデミックなののでしょうか。

10月5日は三男と次女が通う松本秀峰中高等学校(中高一貫)の秀峰アカデミアの講師を務めてきました。講演内容は「片頭痛持ちはいませんか、秀峰生さん」というテーマで、現代の不登校の原因にもなる、煩わしい片頭痛の啓蒙のために生徒さんに働きかけました。意外にも片頭痛の生徒が多く、やはり進学校の生徒は多いのかと思いました。ただ診断して薬を飲めばよいという疾患ではなく、「彼を知り己を知れば百戦危うからず」(孫子)の通り、片頭痛を何とやらを知り、自身の片頭痛の起きやすい状況を考えて予防することが大切であることを力説して参りました。反響はかなりあったと思いました。勉強熱心な中高生徒の前で説明するのはこちらも緊張しましたね。でも上品な生徒さんを見るとこちらも心が洗われている気分になりました。また来年も別のテーマで講師をやろうと思います。

10月26日(土曜日)に日本臨床生理学会主催脳波筋電図専門医の暫定措置医師のための本試験を札幌で受験してきました。教授クラスの年配の医師ばかりでしたので、ほぼ同じ

世代のひとたちでした。専門医試験の問題集を10回見直し、答えをたたき込みましたので、どうやらほぼ100点でパスしたと確信しています。試験が終わってその足で、札幌薄野(ススキノ)にある元祖だるまジンギスカン1号店に向かい、お客の多い人気店のため約1時間待った甲斐あって17時オープンで直ぐに座り、売り切れメニューの上肉1680円、ヒレ肉1680円を2人前ずつ注文し、ひたすら食べました。歳のせいか、味覚と嗅覚が悪くなったのか、昔食べたあのジンギスカンがそれほど旨いと思いません、これなら飯田の徳山のマトンの方が旨いと思いました。しかし専門医試験のご褒美とあってその後マトンを4人前注文してジンギスカンを腹一杯食べました。その後薄野界隈を闊歩して街並みを楽しみましたが、観光客の多さには驚きです。前回2年前に行った時は新型コロナウイルスまん延対策で時短短縮のために薄野が死んだように静かでしたので、こうも違うのだろうかと思うほど街は活気づいていました。

今年読売ジャイアンツは久しぶりにリーグ優勝しましたが、クライマックスシリーズに横浜DeNAスターズに負け下剋上で終戦を強いられ、ジャイアンツファンはまたもや辱めや憤りを覚えたことでしょう。本当にこのチームは弱いという印象、だって1つ勝ち星もらって逆転されるなんて、弱いじゃないでしょうか。A級戦犯は打撃陣ですよ、二岡打撃主任コーチは責任を取って退陣。阿部監督の掲げるスモールベースボールも良いけれど、盤石の守備力が背景になればなりません。読売ジャイアンツはいつになったら日本シリーズ制覇できるのでしょうか。

大谷翔平さんが率いるLAドジャーズはどうとうナリーグ覇者となり、アリーグ覇者のNYヤンキーズと34年ぶりの名門対決だ。ここまで来たらワールドシリーズ優勝しかないが、彼の夢に描いた通りのサクセスストーリーを歩んでいる。何という運勢の持ち主なのであろう。ただ昨日の第二試合目に右肩を亜脱臼したからこれは大変だ。暗雲立ちこめるNYヤンキーズスタジアムでの第三戦に水を差してしまうのか、気になるところだが、もうどちらが勝っても良いとしよう。現時点でLAがNYに3勝1敗で明日ヤンキーズが持ちこたえられるか!

昨日、衆議院選挙に札幌から戻って、直ぐに伊賀良公民館まで直行し、投票してきた。案の定、自民党は過半数割れて、大敗と言っても良い、史上最短の衆議院選挙になった。禊ぎ選挙など、分裂選挙なのか、野党の大躍進で、立憲民主党のドジョウ党首の鼻息は荒い。なぜ非公認の自民党議員に2千万円を送ったのか、どこ吹く風とは知らず税金を易々とばらまく自民党に国民はこれでダメ押しとばかりダメ押しを自民党に叩きつけたのではないだろうか。こうなると政界が混沌として、以前のような求心力を自民党は失い、国際政治、株価、円相

場にも影響が出てくるはずで、来年度予算も簡単には決まらなくなるでしょう。すべては故安倍晋が遺した日本史上最大の汚点をどう払拭できるかが自民党の鍵になる。石破さんであればうまくまとめられる期待をしていたが、あの党内野党と言われた石破さんでも、バックにいる伏魔殿たちには及ばなかった。これから政治はカオス、混沌政治になるであろう。そして少子高齢化の日本社会は大国にのまれてしまうのか。いずれにせよ、総裁選が注目される、過半数割れし野党が結束し、ドジョウ党首、元総理大臣が手を挙げれば、総裁選は1対1の対決になり、総裁は立憲民主党になり、覇権が代わり、自民の独裁政治は終焉となりましょう。

さて、お待ちかねの御嶽海、久司君のコーナーですが、番付急落下と思いましたが、周りも番付が下がっているため、なんとか東前頭7枚目にとまりました。なんて運のいい人なのでしょう。もう引退するところまで来ているのに、新聞には四股を踏んでいかにも今場所こそと顔に書いてあるような写真が載っていましたが、皆さん期待しないでください。あの体力と年齢では今の番付を維持することは難しいでしょう。片や、西武ライオンズからソフトバンクホークスに移籍した、わいせつ暴行をはたらいたドスコイこと山川穂高君は頑張っていますね。それにしてもソフトバンクは強いわ、強いわ、負ける気がしない。顔は御嶽海だけど、よく活躍していると思うなあ。心を入れ替えたのでしょうかねえ、もう悪いことはしてはいけませんよー。

最後に、うち猫ちゃんの話に。先月わが家の猫ちゃんが合計5匹になったと報告しましたが、おかげでお家の中は乱国状態になり、居間は猫カフェといえは聞こえは良いのであるが、膝の上に乗る猫ちゃんは一匹もいない。餌は豊富にでているので、媚ってスリスリするなんてことは腹ペコシンバ君だけでして他は人間を無視している。最後に来た兄妹猫はいまだおどおどして、特にロン君は一度も触ることができない状況。おまけに、先日動物病院に去勢のために捕獲しなければならず、捕まえようとしたら噛みつき、引っ掻き傷で私の上肢はボロボロ。とんでもない野良猫が来たというものだ。もう少し人慣れしてから引き取ればよかったと後悔しています。また、犯人は不明ですが、私の布団や家内の布団に雨の日になると大ションベンをする猫ちゃんがおりまして、どの猫ちゃんかわからず、寝室に防犯ビデオを設置しようかと思案中。やたら防犯カメラ設置していて、私の寝相がとれても嬉しくないしコンパクトな隠しカメラを使うのが良いのでしょうか。犯人捜しし猫ちゃんを叱っても結局は逆効果になるだけですので、猫ちゃんに小便をさせない方法を考えた方が得策ですね。猫ちゃんの里親も引き預かるとなるとこんなに大変とは思ってもよらず、良いことばかりじゃないですね。

もうすぐ、ハロウィーンです、今年の秀峰中等学校では前夜祭に初めての仮装大会が催されるとか。うちの三男はスパイダーマンの衣装にするとか、まあ何でも良いから青春を楽しめば親は嬉しいです。学校でハロウィーン仮装大会するぐらい、可愛らしいもので、渋谷の交差点で不良な大人と混じることを考えれば安心ですね。

64歳を迎えて、脊柱管狭窄症、白内障、健忘症? などなど、皆さまと平等に歳老いて行く我が身を皆さま、抱腹絶倒とまではいかず破顔一笑ください。

それでは皆さん、ご機嫌よう、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

## ～動脈硬化のリスク因子と生活習慣の改善～

### ～動脈硬化のリスク因子～

動脈硬化を起ししやすい要因をリスク因子といいます。リスク因子を、より若いときから、よりたくさん持つほど、また各リスク因子の悪い度合いが大きいほど、動脈硬化が進み、心臓や血管の病気の起こる確率が増えます。生まれつきリスクが高かったり、ご家族の中に心筋梗塞や脳梗塞を若くして起こした方がいれば、より注意深い対応が必要です。

#### ●動脈硬化のリスク因子

脂質異常症
肥満(メタボリックシンドローム)
糖尿病
高血圧
慢性腎臓病
高尿酸血症
喫煙
加齢・性別
冠動脈疾患の既往
非心原性脳梗塞の既往
末梢動脈疾患



### ～動脈硬化のリスク因子を減らす生活習慣の改善～

できるだけ早く、若いときから、リスクを減らすことが大切です。睡眠や食事時間などの生活リズムを整え、適正な量や食材を考えて食事をし、運動の習慣を持ち、タバコを吸わないことが、動脈硬化を予防し進行させないための基本として、大切な生活習慣です。

### ～動脈硬化のリスク因子を減らす食事療法の必要性～

最近、抗コレステロール血症などの薬剤が使われています。特に、一度心筋梗塞や脳梗塞などの重大な動脈硬化の病気をした方は、絶対に二度と繰り返さないために、薬剤も利用しながら、より厳しい目標値を目指した管理が必要になります。しかし、土台の日々の生活習慣が変わらなければ、また同じ病態が進行します。特に食事を整えることは、血糖値、コレステロール値やトリグリセライド(中性脂肪)値、血圧、体重の管理の基本になります。まず食生活を見直し、動脈硬化のリスクを小さくしましょう。