

## Introduction of Staff



スタッフ一同

新年明けましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になりました。本年も皆様の健康をサポートできるよう、スタッフ一同尽力してまいります。どうぞよろしくお願いたします。

スタッフ紹介

## 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

迎春、つつしんで年頭のご祝詞を申し上げます。おかげさまで、私も家族一同つつがなく新年を迎えるこ

とができました。新年を迎え、寒さが一段と厳しくなっていました。いかがお過ごしでしょうか。昨年の夏は酷暑でしたが、秋が短く、本来の厳しい寒さの冬が戻ってきました。

今年の干支は、「乙巳」です。「乙巳」は、「努力を重ね、物事を安定させていく」という意味合いを有するようです。また、「巳」はギリシャ神話に登場する芸術の神・アスクレピオスが持つ杖に巻き付いていたとして、日本医師会をはじめとする団体のロゴに広く採用されており、巳年は医療と所縁のある年とも言えます。しかし、今の世の中は、へき地では人口減少が激しく、団塊の世代が後期高齢を迎え、これからは多死社会になりましょう。昨今の急激な人件費増加、運送費、食糧費増加、燃料費などの高騰などが相まって、現在の医療状況は非常に厳しく、このままでは人材確保がさらに難しくなり、皆様に適切な医療を提供できなくなってしまいます。今医療界は危急存続の状況かと思えます。

さて、令和6年12月を振り返ってみましょう。師走と書くだけにこの月は公私ともに気忙しく、ゆとりある生活が送れませんでした。12月31日を一年のゴールと考えると、日々カウントダウンに入る訳ですが、中旬くらいから一年間の疲労が腰から全身に広がり、日中から十分な睡眠を欲していました。人間欲のなかでも原始的欲求の「睡眠欲求」というものを今年初めて意識するようになりました。これまでは睡眠が人生の1/3なら、楽しいことを睡眠に奪われても構わない、眠るくらいなら本を読んだり、ビデオを見たり、音楽を聴いたり、勉強したり、孤独を楽しむ、自由な時間に睡眠時間を割いてきました。ところが、昨年持病の腰痛・坐骨神経痛が悪化し、8月30日に腰部脊柱管狭窄症の手術、その後坐骨神経痛は消失しましたが、腰痛は残ってしまいました。手術後2日目に仕事復帰するといった前人未聞の離れ業をやったつもりでしたが、何せ診療10時間の間、椅子から離れる回数はたった3、4回程度です。立ちっぱなし仕事も大変ですが、座りっぱなし生活も腰痛の悪化の原因です。診察の合間に立ち上がる時間をつくるようにしましたが、そうしても腰痛が消えるようなものではありません。そこで睡眠の話に戻しますが、腰痛を悪化させないためには睡眠時間を最低7時間、首や肩まで痛くなる時は8時間眠らないと調子が回復しないことに、60歳過ぎたころか

ら意識し始めました。

確かに、60歳は還暦でもあり最後の大厄でもあります。もっと前から質の高い睡眠に拘れば、MLBのロングスリーパーの大谷翔平のように順風満帆な生活が送れていたかもしれません。60歳過ぎたら、定年生活を送る人、別の仕事に就く人、生業を体力のある限り続ける人など、いろいろです。医師の2/3は病院勤務医ですから、65歳定年で退職金をもらって一区切りつけて、新しい職場で臨時職や嘱託として余生を送る人が多いと思います。人生には幾つか踊り場があると考えます。一つ目は40-45歳で、人生前半の反省と円熟期に入るにあたって新たな目標を見直す時期です。二つ目は60-65歳、高齢期に入る直前、こころとからだをオーバーホールして癒す時期と考えます。人生の過渡期は伊達に存在するのではないと思います。定年組ならご褒美旅行として2週間連続して、国内外でのんびりと旅行するのもいいですね。私もこれまで働いた一区切りの踊り場として二週間のご褒美家族旅行をしたいのですが、残念ながら92歳独居の母親の面倒があり、1日以上飯田を離れることができません。また未成年の次女と三男の面倒もあるしなあ。こんな気持ちを抱えていることを家内に伝えておきましょう。

睡眠の質について、最近「睡眠休養感」という新しい睡眠指標が発表されました。質の良い睡眠とは、スムーズに入眠、深く眠れ、スッキリ目覚めることで、身体や脳の休憩に必要な睡眠です。この考え方には睡眠時間の規定というものはありません。短時間睡眠でも深い睡眠が得られれば睡眠休養感が得られるはず。私は腰痛とともに毎日の疲労が蓄積され、これが何年もの疲労蓄積となって慢性疲労症候群に陥ってしまいました。私は疲れの本態は脳疲労であり、肉体疲労ではないと思います。アリナミンやタウリンなどのドリンク剤を何本も飲んでも脳疲労はとれません。最近、保険薬のロゼレム（メラトニン作動薬）に、導入薬のベルソムラ（メラトニン拮抗薬）、さらに睡眠サプリのグリシンを飲んでいきます。グリシンを取り入れるようになってから夢を見る時間が減ったような気がします。ヒトは、浅睡眠・深睡眠・浅睡眠・REM睡眠（夢睡眠）の睡眠周期を繰り返しますが、加齢によって、深睡眠時間が減少して、浅睡眠とREM睡眠が増えるため、脳の休息感が得られにくいのではないかとされています。睡眠に拘るようになったのは、脳疲労と睡眠休養感を考えるようになり、健全な心は健康な身体に宿るは昔からの言い伝えですが、今私は、健全な心は健康な睡眠に宿る、と考えます。最近健



康川柳に、『「眠れない」昼間寝てたの知ってます』。ご高齢の方は昼寝を30分以内に留めておいてください。

さて、元タカラジェンヌの加茂さくらさん（87歳）が転移性肺癌（乳癌）のため亡くなりました。加茂さくらさんといえば、最近TV出演はほとんどなく、故実母が病気にかかり、老々介護をするために芸能活動を一時休養、介護とすみれが営む尼崎でスナックの経営の手伝いをしていたようです。実母は死去（享年94）しましたが、最近までスナック経営を手伝っていたそうです。都市伝説は、誰が言い始めたのかわからない噂、現代のSNSフェイクニュースといえますが、都市伝説の中に「秋篠宮の母親は加茂さくらだ」というものがあります。昭和頃の方なので、そもそも加茂さくらって誰？という人もいるのでは？ここでは加茂さくらの情報とともにその真偽について迫っていきます！結論から言ってしまうと、秋篠宮殿下の母親が違うというのは、科学的に不可能です。しかしながらインターネットや情報網の根拠には、なるほどといってしまう説得力が強いものです。

12月6日、私が大学時代によく見ていたTV番組「まいどお騒がせします」主演の中山美穂さんが事故死（入浴中）で死去されました。中山美穂さんは、長野県佐久市で生まれ、幼少期に両親が離婚。3歳のときに母親と生まれて間もない妹の忍の3人で上京。一時期は親戚の家に身を寄せるなど、複雑な生い立ちだったといえます。TVで元気で明るく、気取らない自然体な歌手・タレントでした。女性からも人気がありましたね。しかしマンションの浴室で、報道によればヒートショック（急激な血圧上昇）で、浴槽に浸かり亡くなっているところを発見されたと言います。厳冬ではありますが、東京はそんなに寒いのでしょうか。長野県のほうがもっと寒いはずですので、持病に高血圧がある方、血圧が高めな方は、寒い浴室、熱い浴槽には直接入らないでください。入浴5分前に脱衣室と浴室を温めておき、かならずコップ一杯の白湯を飲んでから、浴槽前にお湯の温度を肌で感じるように足の先から膝下に掛湯をしてから、ゆっくりと浴槽に足を入れて、半身浴から徐々に全身浴に移行して入りましょう。これから大寒を迎えますが、大寒を挟んで正月からそれ過ぎまではヒートショックに気をつけましょう。

さて、多頭飼いの猫屋敷である我が家は、昨年全部でとうとう5匹になり、相変わらず猫に始まり猫に終わる毎日です。メスの長女1歳2か月の和寂び（ワサビ）ちゃんは每晚僕の枕元で寝てくれます。同じ布団にはいることはないのとお互いの寝相に影響することはありません。しかし他の家族の膝の上に乗るのに私の膝には乗りません。膝上人気ランキングは、家内、次女紋佳、三男慧真ですが、正月休みに帰省した長男輝記が2番目に躍り出ました。次はオスの長男真蕃（シンバ）君は足スリスリ、猫っすらして、野良ネコの三女珠（たま）ちゃんと次男論（ロン）君にモテモテです。でもシンバは人にもすり寄り上手で、いつもゴロンして身体を撫ぜられたがります。今一番の問題猫ちゃんは、甘えん坊将軍の次女楓（ふう）ちゃんです。毎日、多い日は3回、私や家内の上掛け布団におしっこします。最初は犯人捜しに迷いましたが、早朝堂々と私の布団に上り、目を細めて、お尻をおろして、小便をショーでした。慌てて手で払いましたが、お後の聖水が飛び散って、顔や手が聖水で濡れてしまいました。その後毎朝防水ベッドカバーに大人用のおむつシートを3枚覆っていますが、おむつカバーのど真ん中に檸檬色の日の丸を描いてくれます。寝室は小便臭くなっており、年末年始、わが寝室の布団に小便をしない日は一度もない状況です。最後に人慣れしない珠ちゃんとロンちゃんは相変わらず、懐きませんね。触ることはできますが、逃げる格好で触らせてもらっている感じです。鍵しっぽロンちゃんが私たちに懐いてくれたら大学入試に合格するのではないかと、ミラクルが起きることをロンちゃんの鍵しっぽに託しています。

年末年始休暇の最後の二日間のみ寝坊させて、まったくした休日を過ごしましたが、腰痛は仕事をしない方がいいみたいで、熟睡が大切だということ、身をもって感じた次第です。

次号は正月に帰ってきた長男について御紹介します。

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

## 男性更年期対策

### ～男性更年期と女性更年期との違い～

女性には閉経という明確なイベントがあり、基本的にほぼ全ての女性が47～54才までに更年期を経験します。閉経の前後で女性ホルモンと呼ばれるエストロゲンが急激に低下し、それに伴って様々な症状が現れます。一方で男性の場合はある年齢になると全員が更年期になるというものではありません。

男性更年期は男性ホルモンと呼ばれる「テストステロン」の急激な低下により生じますが、テストステロンは年齢とともに必ず低下するというものではありません。平均的にみると年齢とともに少し下がる傾向にありますが、個人差が大きく、高いレベルを維持し続ける方もいれば、若くして低下する方もいます。

### ～男性更年期を引き起こす要因～

男性更年期は転職や職場の配置転換など、社会的な立場が変化する頃に多いようです。おおよその時期は40～60歳と女性より幅広い。更年期とは本来、新しく生まれ変わる人生の転換期を意味する言葉です。

女性の場合は、生殖の時期が終わって新しい人生に更新していく時期にあたり、男性の場合には、新しい環境で仕事をするときがおおよその更年期になります。

### ～テストステロンの役割とは～

テストステロンは生殖機能以外に、筋肉や骨、脳などのさまざまな場所で働き、心身の健康に重要な役割を担っています。また環境に依存し、社会のなかで評価されている状態で高まるという特徴があります。テストステロンの高い人の特徴として、意欲的、チャレンジ精神がある、我慢できる、社会のなかの自分を意識する、不安を感じにくいなどが挙げられます。一方テストステロンが低下すると、意欲・集中力に欠ける、チャレンジできない、人間関係が億劫になる、眠りが浅くなる、痛みを感じやすいという状況になります。またテストステロンの低値はメタボや心血管疾患、糖尿病、呼吸器疾患の危険性を高め寿命に関係することがわかってきています。テストステロンが低い人ほど生存率が低いこともわかっており、健康寿命とも密接に関連しています。

### テストステロン・レベルの年齢推移とはたらき

