



健康便り



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。

Introduction of Staff



スタッフ紹介

今年も「スタッフ紹介」では、既存のスタッフに加え、新たなスタッフの近況、自己紹介などをお届けします。来月、再来月と新スタッフを御紹介致します。お楽しみに！

院長の巻頭言

立春の候、皆さまにおかれましてはご健勝のこととお慶び申し上げます。立春と言っても、旧暦ですので、

まだまだ寒い日が続いています。1月を振り替えてみましょう。大晦日、元旦は恒例の2年参りに大宮神社と今宮神社に参拝へ行き、2日は龍江の大願寺と富士山神社に御祈願に参りました。龍江の大願寺では護摩炊きをして頂き、一年の交通安全、無病息災、厄除けなどを祈願しました。年末は1年間の疲労がたまり寝正月にしたかったのですが、朝寝坊ができたのは2日間だけでした。何かしら用があって自分の時間が作れないのは宿命であると諦めています。

さて、米国では昨年11月にアメリカ合衆国大統領選挙で共和党のドナルド・トランプ氏が第47代アメリカ合衆国大統領に決まり、合衆国大統領二期務めるのはグローバー・クリブランド以来二人目です。就任初日から地球温暖化対策の国際的な枠組み「パリ協定」から離脱する大統領令や、不法移民の入国の阻止に向けた非常事態宣言、WHO脱退などの文書に次々と署名しました。前のバイデン政権の政策を大きく転換させ、自らが掲げてきた公約を迅速に実現させるという姿勢を鮮明にしました。また、アメリカとメキシコに面する「メキシコ湾」の名称を「アメリカ湾」に、アラスカ州にある北アメリカ大陸最高峰の山「デナリ」の名称をかつて呼ばれていた「マッキンリー」に戻す大統領令に署名しました。

さらにトランプ氏の辣腕はすでに始まっています。26日、南米コロンビアが不法移民を乗せた軍用機の着陸を拒否したとして、報復関税を宣言した。今回の件は、トランプ氏が先週大統領職に返り咲いて以降、経済的な圧力によって他国を不法移民の大規模送還に従わせようとする最初の事例になりました。トランプ氏は、就任前から故安部晋三総理大臣の妻昭恵夫人やソフトバンクの孫氏との面会を自らの希望で行いましたが、肝心の石破総理大臣とは5分程度の電話のみで、まったく相手にもしていない現状。石破総理の支持率はスタートから低迷し続けており、少数派与党として、呉越同舟、四面楚歌では自分の描いたマニフェストをなかなか実行できなくなりますね。さて、トランプ氏はどのような手を使って日本に高関税率をかけてきたり、防衛予算を請求したり、するのでしょうか。

さて、一休憩、久司君こと、元大関の御嶽海西前頭7枚目は26日に行われた大相撲初場所千秋楽で、東前頭16枚目の玉正鳳と対戦しました。御嶽海は初顔合わせの相手を激しい突きで土俵際に追い詰めますが、からだを入れ替えられると足が付いていけず、バランスを崩して送り出して敗れました。12連敗で2勝13敗となり、幕内からの陥落も懸念される悔しい結果で今年最初の場所を終えました。デブ型で下半身が弱くなった御嶽海は、これまでの稽古嫌いが祟り、上体に対して下体がついて行かないため、重心が前のめりになり転ぶ試合が多かった。とうとう次の場所は幕下十両に転落しますかな。しかし休場した下位の力士が多く、もしかすると悪運の強い久司君は前頭13

枚目に残れるかもしれませんね。

さて、医学の話題で、少々下世話に感じる読者も多いかもしれませんが、あくまでも大規模医学研究のお話。性交頻度の増加は健康増進に関連することが知られています。これまで、性的活動性の高さと冠動脈疾患、乳がん、前立腺がん、抑うつなどのリスク低減およびQOLの向上との関連が報告されています。最近、中国のTian-Qi Teng氏らは性交頻度と心血管障害(CVD)および全死亡の危険度にはU字形の関連があるとの仮説を立て、米国民健康・栄養調査(NHANES)のデータを用いて検証。「CVDおよび全死亡リスクは年間の性交頻度が52~103回の群で最も低かった」との結果を医学雑誌に報告しました。対象者はなんと、2005~16年にNHANESに登録された20~59歳の成人1万7,243例〔平均年齢38.6歳、男51%、白人7,027例(65.2%)、黒人3,660例(11.7%)、その他の人種6,556例(23.1%)〕でした。性交頻度の評価には、身体検査時に個室で行われたコンピュータによる音声式セルフインタビューのデータを用いた。インタビューでは①膣性交、肛門性交、オーラルセックスの経験はあるか、②過去12カ月間に膣または肛門性交を何回行ったか(なし、1回、2~11回、12~51回、52~103回、104~364回、365回以上)、に回答してもらった。確かに元気があるから性交できるのであって、性交回数が増えたら心血管障害にならないと考えるのは納得がいかないなあ。皆さまはどう考えますか。壮年の男女よ、沢山性交すれば健康に良いということですので頑張ってください。

次は、私の長男についてご紹介しましょう。本当に親馬鹿と思われるでしょうが、長男がこの年末年始に本当に大人になったと思えました。他人に自慢話が許されるのは、孫、ペットということですが、我が子の自慢ははばかれますけどね。実は息子は新潟大学医学部に現役で合格し順調に進級し、来年度6年生になり、再来年4月には医師の資格を取得する予定です。「鶯の子どもは鷹にならず、蛙の子は蛙」というのが常識ですが、時として「鶯が鷹を生む」なんてことがあったのがわが長男輝記です。顔は母親にて、妻も長男のことが非常に頼りです。伊賀良小学校から松本市の秀峰中高等学校に進学し、遠距離通学しておりました。中学校時代、頭脳はそこそこの良、この息子は親よりも良い大学に行くかと思っていましたが、その思い通りに現役合格(私は一浪)し、今医学を猛勉強中です。私がこの息子の成長を認めたのは頭がいいとか顔(鈴木亮平似と周囲から言われています)がいいとかではありません。年末年始休暇に帰省したときに、大人に成長したなあ、と思えました。それは、腰の悪い私の代わりに大掃除を率先して手伝ってくれ、食事の後片付け食器洗いは毎回、次女の大学受験勉強を丁寧に見てくれ、祖母(私の母)のところに行っても身体と心を労ってくれました。他人の悪口は言ったことがありません。とても親切で、笑顔が絶えず、身体も大きくなり、性格は明るく、Z世代の一面(協調性に富んで、人あたりが良い、簡素さ好みな

ど)を備えていて、親の信条(惻隱の情)を引き継いでいて、どこをとっても父親である私を超えておりました。これからの道は自分次第で開拓していくと思いますが、いい伴侶を見つけて、健康でいてくれれば、この上ない幸せです。長女の菜奈は今年東海大学医学部を卒業し、2月に国家試験を受ける予定です。まず国試は受かるから4月からは医者卵の研修医から社会人として新たな生活が待っています。彼女も大学に入って大きく成長し、わが家では姉御肌で弟妹をいつもリードしてくれている両親思いの頼もしい長女です。次男、次女は大学受験に奮闘中、息子や娘の将来への志がいつ宿るかによってモチベーションが違い、遠回りをする子どももいます。

さて、次は人の子どもではなく、わが家の猫ちゃんの話に変わります。野良あがりのロン君ですが、漸く少しずつ心を開いてくれます。食卓に座ると目の前に現れておやつチュール目的に近づいてきます。以前なら私の顔を見て一目散に逃げたのが、今は平気で居間に横たわります。やっと人慣れし、家族の一員になりました。寝ているときは身体を触れて、触っても逃げないで居ります。猫からすれば人間など得体の知れない怪物みたいなものなのでしょう。上久堅の山里で保護された二匹の兄妹です。それを捕獲し、我々が勝手に里親などと名乗って養育しているつもりでいい気になっているわけですが、猫ちゃんからすればいい迷惑かもしれません。その意味では人間は本当に自分勝手な生き物ですね。猫の気持ちという書籍がありますが、同居・共棲するペットも家族の一員として、住みやすい環境を考えて、食べ物や排泄などが不便にならないように配慮しなければならぬと思います。猫ちゃんファーストにしながら、上手に仲良く付き合えれば幸いです。

次女の白黒模様の楓ちゃんは、本当に懐こくて可愛くて面白い猫です。私の帰りを玄関で待っていてくれます。長女のワサビちゃんは相変わらず私に求愛してきますが、楓ちゃんは焼き餅をやいてくれて、ワサビちゃんと私の二人にはさせまいとし

うに仲に割って入って邪魔します。勝手にゴロンと仰向けになり、「ワタチを触ってくれ〜」と甘えます。私を好き過ぎるのか、足に絡みついて、甘噛みをするので、足は結構痛いのです。この楓ちゃんはいまだに私の布団にお小水をかけます。一日多いときは3回もやってくれます。大人用のおねしょシーツを毎日取り替えますが寝室が小便臭くて困ります。寝室のドアに家内がDIYで出入り用の猫ドアを設けましたので、自由に入出入りしており、楓ちゃんだけに出禁にすることはできませんので我慢しています。まあ、可愛い楓ちゃんだから怒れませんけどね。

さて、話は変わりますが、糖尿病という病気を皆さまはご存じだと思いますが、この名前が「ディアベテス」というカタカナに変更になります。何でもかんでも欧米に従うのはどうでしょうか。これまでも、メタボ、サルコペニア、フレイル、ロコモなどが使用されています。糖尿病という病名のどこが差別用語なのか私には理解できません。それと何でもかんでも「多様性」という言葉を使うことも、これを単なる言葉の盾にして人権を守ればいいのでしょうか。日本のしきたりは欧米に遅れて反省しなければならぬことは確かにありますが、それじゃトランプ大統領の「アメリカファースト」などはどうなのでしょう。矛盾だらけの世の中を嘆いても枚挙に暇はありませんので2月号はここで終わりにさせていただきます。

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

男性更年期の治療と対策

～男性更年期の診断～

男性更年期障害というのは正式な病名ではなく、テストステロンが低下している状態を加齢男性性腺機能低下症(LOH)症候群といいます。LOH症候群の診断には質問票である「AMSスコア」が国際的にも用いられています。これは症状の有無を確認するためのものであり、正確な診断には採血検査によるホルモン値の測定が必要です。

～AMSスコア～

- 1.総合的に調子が思わしくない
- 2.関節や筋肉の痛み
- 3.ひどい発汗
- 4.睡眠の悩み
- 5.よく眠くなる、疲労を感じる
- 6.いらいらする
- 7.神経質になった
- 8.不安症
- 9.からだの疲労や行動力の減退
- 10.筋力の低下
- 11.憂うつな気分
- 12.「絶頂期は過ぎた」と感じる
- 13.力尽きた、どん底にいると感じる
- 14.ひげの伸びが遅くなった
- 15.性的能力の衰え
- 16.早朝勃起の回数減少
- 17.性欲の低下

なし：1点
軽度：2点
中等度：3点
重い：4点
非常に重い：5点

27-36点：軽度
37-49点：中等度
50点以上：重度

で計算されます。

～治療と対策～

◎テストステロン補充療法

経口剤、注射剤、皮膚吸収剤があり、日本では注射剤のみが保険適応となっている。

◎生活習慣改善

自分の居場所を感じることでテストステロン低下予防につながることから趣味のコミュニティに属したり、ペットを飼うなどストレスをため込まない生活環境を整えることが効果的

◎栄養摂取

亜鉛とビタミンDがテストステロンの産生を促進しますが、現在の男性の多くが亜鉛とビタミンDが不足した状態。順天堂大学のデータでは50代では約半数が、70代では3/4が低亜鉛血症であることがわかっている。またアルギニンやシトルリンと言ったアミノ酸は一酸化窒素Noの原料となり、勃起には欠かせません。アルギニンはニンニクに多くシトルリンはスイカ、メロン、冬瓜に多いとされます。

～テストステロンを上げる方法～

ビタミンDは鮭を始めとする魚に、亜鉛は貝類に多く含まれているが、日本人はかつてのように魚介類を食べなくなっており、この2つの栄養素はサプリメントを使って補うことが重要になる。また、睡眠の質を高める事も重要です。テストステロンは起床後が最も高く、就寝時間に向けて徐々に低下します。睡眠中に分泌されるため、良質な睡眠はテストステロンの維持に必要不可欠です。次回は勃起のメカニズムと必要な栄養について解説します。