



健康運動指導士 小林 考貴

10/28から入職しました、健康運動指導士の小林です。主に外来での運動指導で皆さんと関わる機会が多いと思います。身体を動かすのが好きな方も、そうでない方もひとりひとりに合った運動をご提案できるよう、がんばります。よろしくお願いいたします。

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



皆様におかれましてはご息災のこととお喜び申し上げます。「2月は逃げる」といいますが、言葉通り

あっというまに逃げていきましたか。「一月往ぬる、二月逃げる、三月去る」とうことわざがありますよね。日本では、1月はお正月で賑やかに過ごし、2月は28日と少なく、3月は年度末で決算や卒業、進学、就職、引っ越しなど生活に大きく変化があります。このため1月・2月・3月はあっという間に過ぎてしまうと言われるようになりました。しかも2月は28日しかありませんので、さらに月が替わるのも早く感じます。

さて、先月号で長男輝記を紹介しました。今回は私の子供たち（猫ちゃんではない）の家族写真を公開します。未成年者が2人おります。下列が左から二女紋佳、長女葉奈、上列が左から次男哲平、三男慧真、長男輝記。我が家に5人いたころはとても賑やかで、学校行事などそれなりに大変でしたというか、家内が忙しかったと思います。私は仕事柄学校行事に参加することができず、家内にお任せしておりました。医者には忙しいあまり自分の子供の教育に参加せず、父親の背中をみていればいいと、よく言われますが、私は家庭内ではそこそこうるさい厳しいオヤジでしたので、反対に家内が優しく包んでくれる大地のようなお母さんでいてくれました。父は太陽のように燦爛と子供たちを照らし、母は月のようにほんわりやさしく子供を見守る、これが私たち夫婦の役目でした。子供たちは特に大きな問題はなく、普通に成長してくれています。またこの子らは仲が非常によく、一人息子の私には羨ましい限り。おかげさまでグレート子供はおりませんが、まだまだ子供ですので、悪い大人にかかわらないように常に身を案じています。子は何よりも宝であります、というのは家内の口癖です。できるだけ子供のお世話にならないように私たちは健康寿命を延伸したいと思います。



次は、とってもとっても悲しい話題です。2月10日に自宅玄関に一匹の白黒の猫ちゃんが牡蠣のように蹲っていました。声をかけると人を愛おしそうにこちらを見たので、餌がなくなって野垂れ死にしそうになり、何か食べ物を乞うてうちにきたのかと思い、すぐにうちの猫ちゃん

の餌を与えたところ、よっぽどお腹が空いていたのか貪り食べるじゃありませんか、すぐに鶏肉の缶詰を一缶食べてしまいました。「そうか、お腹の皮が付くほどお腹が空いているんだなあ」といって、今度はカツオ節を柔らかくした猫用の餌を与えたら、これもすぐに食べきって、さらに鶏のささ身を2袋あげると、食べ続けました。お腹がいっぱいになったからどこかに行くと思っていたところ、玄関先の陽だまりに日向ぼっこして、この場を動こうとしません。よく見ると尾っぽが非常に長いのですが、中央で折れるほどの傷があり、尾っぽが垂れたままになっていました。また背中に2か所傷がありました。「そうか、ほかの猫に怪我をさせられたか」と思いました。顔が、漫画の「ヤッターマン」に登場するボヤッキーに似ていたので、この猫ちゃんの名前を勝手に「ヤッキー」と呼ぶようにしました。次の日も次の日もクリニックと自宅玄関のところにいるので、ここが気に入ったのか、餌が欲しいからなのか、まあどっちでもいいから、ここにいたいのなら毎日餌を運ぶことにしました。尾っぽが折れているため、オスカメスカわかりませんが、この子はまだうちの野良出身のロンや珠と同じくらいの月令7-8カ月だと思います。なぜわかるの？、数カ月前子猫4匹の行列が児童相談所の駐車場に登っていくところを家内が目撃したとのことでありました。「その時の子猫かあ」と家内が言っていたことを思い出しました。

検査室前に座ったり、挨拶するようになると、スタッフからもかわいがってくれました。夜はどこで寝ているかわかりませんでした。立春寒波がひどいため段ボール箱でねぐらを建てて、中にうちの猫が使っていた温まる座布団と行火を敷いてあげました。ねぐらに近づく足音で餌をくれると思うのか出てきてくれました。がりがりやせていて怪我をしているので栄養が大切と思い、何度も餌を運びました。しかし、極寒波が日本列島を襲い、この寒さは辛かろうと電気ヒーターと本格的な猫ハウスを注文してあげたのも束の間、2月16日からねぐらになくなりました。最後にもって行ってあげたマグロの刺身を食べてありましたが、翌朝用務員のスタッフがクリニックの自動車の下で亡くなっているのを見つけられました。怪我をして、栄養が行き届かないで、あの寒さなら凍死してもおかしくない、と思いました。我が家のケージに入れて寒さから守ってあげるべきでしたが、猫AIDSなど、うちの猫にかかる可能性もあり、内飼いにするするのはまだ先と置いておいたので間に合いません

んでした。駐車場の自動車の下で亡くなっていたヤッキーを想うと可哀そうで、悲しくて、やるせなくて、無念で、いじらしくて、・・・、いろいろな感情が湧いてきました。たとえ猫でもあの寒い中どんなに辛かったでしょう。まだ生後8カ月程度の子猫ちゃん、まだまだ長生きしてほしい。野良猫の寿命はせいぜい5年といいますが、今年のこの寒さでどれだけの猫が凍死したのでしょうか。この猫は怪我をして飢え死に寸前でした。最初にかかりつけの獣医に見てもらっておけばよかったのかもしれませんが、後の祭りとはこういうことです。「ヤッキー、本当にごめんね、天国の暖かいところでゆっくりお休み」。

皆さん、猫が死ぬところを見たことがありますか。死期を悟った猫がとる行動にはいろいろありますが、愛猫が亡くなる前の行動として最も多かったのは「甘えてくるようになる」でした。実際に死期が近いと悟った猫は、飼い主さんに寄り添ったり元気な姿を見せようとしたりすることが多いとされています。甘えた声を出したり抱きしめてほしいとねだったり、その行動そのものは様々ですが、いずれもそれらは「感謝の気持ち」や「飼い主さんへの愛情」を伝えようとしていると考えられています。また愛猫が亡くなる前に「暗い場所や狭い所に隠れるようになることが多い」といいます。昔、小学生のころ飼っていた真っ白な雌猫（ゆりちゃん）は病気で死ぬ直前によく甘えてきて、最期は昔住んでいた家の縁の下に入り込んで、そのまま亡くなりました。縁の下に行かないようにカブクで引き戻しましたが、何としても入りたかったのか、私の手を払いのけて縁の下の奥にいて死に絶えました。このことを小学生の私は鮮明に記憶しています。「猫は死期が迫ると姿を消す」という言葉を聞いたことがある方は多いかもしれません。

愛猫が亡くなる前にとった行動として「姿を消す」と言われます。猫のこの行動の真意は未だ解明されていないものの、近年では「死期を感じて猫自ら姿を消しているのではない」という意見もあります。体を回復させるために身を隠し

た場所のでそのまま亡くなってしまふことで、「死期を感じて姿を消した」と飼い主の目に映るのではないかと考えられているのです。

たった数日の触れ合いでしたが、私の心の中に確実にヤッキーに情が移っていたのは確か、死後2日間お通夜で、3日後島菊花堂さんをお願いして、火葬にさせていただき共同墓地にいらしてもらおうようにしました。その際にヤッキーの遺骨の一部（爪と尾っぽの部分）をいただき、自宅に置いて供養したいと思っています。

さて、私にはどうしてもよいのですが、全国の御嶽海ファンの皆様、久君はまだ幕内に残りました。「残った、残った、残った、御嶽海。」大相撲春場所の番付が2月25日に発表され、長野県上松町出身の御嶽海関は、東前頭17枚目となりました。御嶽海は、西の前頭7枚目で臨んだ初場所で、12連敗を含む2勝13敗と大きく負け越しました。しかし、春場所の番付は、東の前頭17枚目に凝りました。運のいい人です。これで負け越せば今度こそ、元大関が幕下転落となりましょう。その時は潔く引退すべきだと思います。それが相撲道というべきもの。

今月号はながながと野良猫のヤッキーについて書かせていただきました。「手のひらに太陽を」という童謡歌謡ですが、この歌が、ヤッキーが亡くなったときに、耳鳴りのように聞こえてきました。「ミミズだって オケラだってアメンボだってみんな みんな いきているんだ、友達なんだ・・・」。「生きている」から「歌うんだ」（行動ができるんだ）、「かなしいんだ」（感情がわくんだ）、「友だちなんだ」（他と関わることができるんだ）。ヤッキーにもっと生きてもらいたかった。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



サルコペニアとは？

加齢に伴い筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下する状態です。ギリシャ語で「筋肉」を意味する「サルコ(sarx / sarco)」と「喪失」を意味する「ペニア(penia)」からきています。転倒や骨折を起こすリスクを高めるだけでなく、認知機能の低下と関連があるともいわれています。また、各種疾患の重症化や生存期間にもサルコペニアが影響するとされ、現在は様々な診療科にまたがって今最も注目されています。

～サルコペニア予防とタンパク質～



筋肉の源になるタンパク質摂取が第一義的に挙げられますが、体重1kgあたり1.2～1.5g/日のタンパク質を摂取することが推奨されてます。特に高齢者でのタンパク質の摂取量は消費エネルギー比「13%」から「15%」へ引き上げられ、50-64歳は「14～20%」、65歳以上は「15～20%」とより積極的な摂取が推奨されます。

～タンパク質の質と種類～

良質のタンパク質として、「アミノ酸スコア」が基準(以下参照)となります。アミノ酸スコアは、食べ物に含まれる「タンパク質」の量と「必須アミノ酸」がバランス良く含まれているかを0～100の数字で表した指標となるものです。「必須アミノ酸」は、約20種類あるアミノ酸のうち、体内で作れない9種類のアミノ酸のことをいいます。必須アミノ酸は、体内で「タンパク質」を作るために欠かせない栄養素。タンパク質は、カラダの材料になるので、必須アミノ酸は必要不可欠です。タンパク質摂取のタイミングは、筋肉の為なら運動後、激しい運動の後に。筋肉疲労回復の為なら1週間前から。成長ホルモンをサポートするなら夕食時に。毎日の快適な睡眠の為には就寝前と目的に合わせて摂取する事で効率よくアミノ酸を活用することができます。プロテインについては次回お話しします。

抜粋: 医と食 Vol.16 No. 6 Dec. 2024

～アミノ酸スコアの高い食品～

- 【肉類】・鶏肉(珥皮付き生):100 ・鶏肝臓(生):100 ・豚肉(0-脂身付き生):100 ・豚肉(挽き肉生):100 ・和牛肉(もも皮下脂肪なし生):100 ・馬肉(赤身肉生):100
【魚介類】・真アジ(皮つき生):100 ・シロサケ(生):100 ・カツオ(春獲り/秋獲り 生):100 ・真イワシ(生):100 ・カキ(生):100 ・ホタテ(生):100 ・エビ(生):100
【乳類】・牛乳:100 ・ヨーグルト(全脂無糖):100 【種実類】・ごま(乾):73 ・アーモンド(乾):78