



医療秘書 村松 夏希

先月、次男が小学校を卒業しました。小さい学校なので各学年1クラス、人数も1クラス20名程度です、もちろんクラス替えはありませんので6年間同じメンバーです、その為とても仲の良いクラスです。縁あって出会ったこの仲間、いつまでも大切にしていって欲しいと感じた良い卒業式でした。

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

花 冷えの日が続きますが、お元気にお過ごしでしょうか。しかし、そろそろ春日遅々となり、麗らかにで長

閑な春がもうそこまでやっています。「春眠不覚曉 处处聞啼鳥、夜来風雨声 花落知多少」。「春眠曉を覚えず、処々(しよしよ)に啼鳥(ていちよう)を聞く。夜来風雨の声、花落つること知る多少」。この漢詩のように、春になると、柔らかくのどかな日差しが差し込まれ、太陽が穏やかに照らし、この春の雰囲気のことを春麗らいうのでしょう。3月30日の日曜日の朝はこれに近いものがありました。

確かに、春の麗らかな気候は気持ちが良いもので、朝になっても、つつい布団の中でまどろみ、のんびりしたくなるものですね。しかしいつまで麗らかに眠っていられますでしょうか。わが家は猫屋敷ですので、こんな春日は布団の埃やのこの毛の付いた布団を日光浴させ、布団叩きで思う存分叩きまくり、廊下の猫の毛だまりを掃除機で取り、猫のトイレや食堂の整理整頓など午前の仕事を終えました。

ところで、姥桜とはソメイヨシノなどのヒガンサクラにみられる葉が出る前に花が咲くサクラのこと。葉がないのに花が咲いていることから、「葉がない」を「齒がない」にかけ、女盛りを過ぎてもなお、美貌や色気、華やかさが残っている女性のことを姥桜といいます。以前姥桜は褒め言葉として使われましたが、最近では、女盛りを過ぎても年甲斐もなく若作りしている女性(お色気婆)という意味でも使われます。このように、人によって解釈が違ふこと、またいずれにしても女盛りを過ぎたという意図が含まれることから、使用には注意の必要な言葉です。

また齒莖がでてくる女性のことを山桜とも言います、葉が先に出るという意味です。現代用語では「ガミー」といい、「ガミースマイル」とは、笑ったときに齒莖が大きく露出する状態を指します。ガミースマイルは見た目が気になるだけではなく、口内の環境にも影響を及ぼします。そのためガミースマイルを治したい方は治療を検討してみたいかがででしょうか。そうすれば周りを気にせず思いっきり笑えますね。このように人によって解釈が違ふこと、またいずれにしても女盛りを過ぎたという意図が含まれることから、使用には注意の必要な言葉です。

冗談はさておき、皆様は何桜が好きですか。桜の種類は多く、日本には各所に名勝桜があります。飯田下伊那

の神社や寺には名勝桜が何か所もあり見応え十分でしょう。私は丈が低いけれど群生の枝垂桜が好きですね。京都の「原谷苑の枝垂桜」は見事です。ここは私有地で入園料がかかりますが、中ですき焼きを食べながら見る桜も乙なもの、いやいや花より団子ではありません。

次は、2月の極寒中に亡くなった初めての外飼いの野良猫のヤッキーを、島菊花堂さんのペット葬に依頼して、遺骨を共同墓地に葬ってあげました。短い付き合いだったのですが、この子猫のことは脳裏に焼き付いております。遺骨の一部を小さな可愛い容器に入れていただきました。遺骨になってしまいましたが、一緒に家の中に魂が帰ってこられるようにと大切に供養したいと思います。ヤッキーの写真を家内が撮っていましたので掲載します。アーメン。



お待ちかね、全国の、長野県下の、飯田下伊那地域の、久司君こと御嶽海ファンの皆さま、元大関御嶽海は、今場所東前頭17枚目、御嶽海は5場所連続の負け越して十両転落が濃厚です。地元の上松町の住民からは「這い上がってほしい」と奮起を期待する声も上がっていました。しかし、その甲斐はまったくなく、23日の千秋楽に勝てば幕内残留の可能性もありましたが、敗れて6勝9敗に。十両転落が濃厚。3年前の春場所を「大関」として戦った御嶽海でしたが、その後、一気に番付を下げました。「十両落ちると話は聞いたけど、切ない、涙出るほど切ない」。当のご本人は稽古不足などの反省はよそに、「勝ち癖がつかないから負けてしまう」などと悪びれた様子もない。元関脇鷲羽山の石田さんは、「開き直って攻めることができず、近づく十両陥落の足音に怯えていたのか、日に日に相撲が小さくなっていった。その様子を見てると、自分の中で元大関のプライドだけが高くとまり、現実への適応に四苦八苦しているようにも感じた。・・・32歳になった今、この状況を打破する最善の道は、ぶつかり稽古で当たりや足の運びの感覚を磨き直す。あと3年は寿命も延びる」。でも稽古嫌いの久居君だから十両から転落し、序の口まで落ちてしまうかも。いつまで昔の地位にしがみついていられますか。

さて、今月号も、親馬鹿大将、親が言えば子ども自慢ともとれる、「親の欲目、他人の僻め」と思われましようが、喜びを皆さまに伝えたくて、最後に書かせていただきます。それは、第1子の長女が、東海大学医学部を

卒業して、医師国家試験に合格、しました。まあどこにでもある、医者の子継ぎの話かと思うでしょう。長女葉奈は私が小学生から手塩にかけて教育し、まだまだ遊び足りない小学校5年生の時に、勉強嫌いな子どもを勉強机に座らせ、2-3時間徹底して、算数と国語を教えました。当時松本市に秀峰中等教育学校という長野県で初めての中高一貫校が誕生し、1期生が入学した頃でして、第1子ですからまず後先を考え、最初で最後までいいからこの子を医師にしようと決心し、まだ将来も決めていないこの子にいわゆるスパルタ教育をしました。勉強を嫌がり泣く日もありましたが、秀峰に入るためには中学受験を合格しなければなりません。

飯田市にはこのような学校はないため勉強を競う子ども小学校にはいませんし、小学校では習わない、何々算、図形問題など、方程式を使わないで解かせる文章題などもたくさんこなさなければならず、私自身も苦勞しましたが、何とか秀峰に合格し、向学心の高い生徒の中で初めて一緒に勉強し、切磋琢磨して、6年後の医学合格を掲げて親子鷹は来る日も来る日も飯田と松本をバスで通学し、勉強する日々でした。当時は成績優秀者が10番まで張り出されたので、まずはその10番以内を目標に、それを励みに勉強しました。学業成績は常に10番以内であり、医学部受験コースに入ることができました。しかし現役受験では国立大学医学部と私立大学医学部の併願で受験したため、両立は難しく、受けた大学はすべて不合格。このとき、さすがの私も長女に辛い思いをさせてしまったと涙を流しましたが、彼女は医学部を再挑戦し、一念発起、東京での医学予備校に通い、臥薪嘗胆の日々を送りました。1浪して、初志貫徹、私大医学部3校に合格し、前年の雪辱を果



たし、親と一緒に夢みて、志した医道に導くことができました。これはあくまで親の欲目ですが、この年の東海大学医学部の倍率は全医学部中最高倍率で46倍でした。最近の医学部受験は、親はさておき、祖父母の貯蓄を相続税で国に没収されるよりも孫にあげた方がいいという家庭が多くなり、また東大や京大の非医学部よりも、その他の大学の医学部の方が国家公務員や政治家になるよりも医師になる方が将来性が見込めると考えられており、我々の頃よりも医学部志望が増えており、そう簡単には医学部に合格できません。

自慢話はさておき、6年前に春風に桜舞い散る東海大学本学部における入学式に私が出席し、こんな立派なキャンパスで最高の6年間を送れるのかと思いきや、その翌年から3年間コロナ禍になり、この世代にとって大変辛い学生生活を強いられました。その中を見事くぐって6年間で医学部を修了し、医師免許もとれたこと、そしてあの入学式から6年後の卒業式に卒業証書授与の場面を家内と見守れたことが人生最高の喜びでした。

卒業式の学部長の挨拶で印象深かったことは、「名医よりも良医になりなさい、学識や技術も大事だが、患者の求めているのは何かを常に考え、患者に寄り添える医者になりなさい」。その他、副学長の挨拶では、「明日から君たちは、年上の人たちから～先生、先生と言われるようになり、その言葉を毎日聞くようになると、何か偉い人になった気分になるかもしれない。しかし医者は何年経っても謙虚さを忘れてはならない」。その通りだ、葉奈よ、肝に銘じておきなさい。父から贈る言葉、「6年間、いや14年間、本当にご苦勞さん、よくやった、おめでとう、良い医者になれよ」、「青雲の志、人間到る処に青山あり」、「葉奈なら良医になれる！」。

それではごきげんよう、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



プロテインの正しい摂り方

今月は前回説明しきれなかったプロテインについて説明します。

プロテイン(protein)とは日本語でタンパク質を表します。

食品でいうと肉、魚、大豆製品、卵、乳製品などに含まれており、普段の食事から摂取できる栄養素です。タンパク質は筋肉だけでなく、内臓や皮膚、髪の毛、爪に加えて、ホルモンやヘモグロビンなど、様々なカタチで身体の中に存在しています。日本では、タンパク質を主成分にした栄養補助食品を、主にプロテインと呼んでいます。



～プロテインの種類と特徴～

～ホエイプロテイン～

ホエイ(乳清)は牛乳のタンパク質の一種で、牛乳タンパク質の約20%に値します。牛乳のタンパク質には必須アミノ酸がバランス良く含まれています。必須アミノ酸はヒトのカラダの中で作られないアミノ酸で、ホエイプロテインは必須アミノ酸のバランスの指標となる「アミノ酸スコア」が優秀です。液体のため、水に溶けやすい性質があり、ホエイの成分中には分岐鎖アミノ酸(BCAA)が多く含まれていることから、筋力や健康状態の維持が期待できます。運動後の摂取が効果的とされています。

～カゼインプロテイン～

カゼインは「凝固するタンパク質」。牛乳から脂肪とホエイを取り除いた残りの不溶性固形成分で、牛乳タンパク質の約80%を占めます。ホエイプロテインと比べてカゼインプロテインはゆっくり吸収していきます。これは、長時間にわたって体内でアミノ酸を供給すると考えられています。そのため就寝前の摂取が効果的です。

～ソイプロテイン～

ソイ(Soy)とは「大豆」のことで、大豆には油脂のほか、タンパク質が約35%程度含まれています。ソイプロテインは、大豆から油脂を絞った後に、タンパク質を取り出したもので、植物由来の「大豆タンパク質」がたっぷり含まれています。植物性タンパク質でありながら、アミノ酸スコアも利用効率もタンパク質に負けていません。腹持ちが良いので、ダイエット向きのプロテインと言えます。ソイプロテインを摂取しながら、筋トレやウォーキングなど適度な運動を行うことで理想のボディライン、筋力維持を目指すことができます。朝食や運動後など様々なタイミングで摂取が可能です。