

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。

インフルエンザ予防接種
接種実施中！

院長の巻頭言

晩秋の候、秋も終わりの頃になりました。今年も残すところあと2カ月です。人それぞれ年の瀬に馳せる思いは違ひましようや。私は、

また今年も嫌な時期に来たのかと、時間の速さに嘆きを感じています。矢沢永吉さんではないけれど、「時間よ〜、止まれ〜」。

今年は激動の政局になり、キングメーカーの麻生太郎によって高市早苗さんが女性初の自民党総裁になりました。しかし、「カネと政治」問題未解決の萩生田さんを執行部に入れたのがまずかったのか、自公党首会談で公明党の斎藤鉄夫さんから三行半の離脱を言い渡され、自民党と公明党の連立与党が崩壊、自民党はさらに少数与党になり、10年ぶりの野党から返り咲きの首相が誕生するかどうか、野党同士の結末が気になることです。石破総理を引き摺り下ろした自民党の反石破議員は、かけた梯子を下ろされることになりそう。どこの党が政治を仕切っても今の世の中簡単にはいきません。高市早苗さんが女性初の総理大臣になったのはいいけれど、政治運営をしっかり統率してもらわないと空白の期間が長く、ガソリン税や103万円の壁など宙ぶらりん。このままでは終わりそうもない政局の行方でありま。

何しろこんな気候の世の中で、少子化・多死社会が進む日本では働き手がどんどん減る、物価高は解消されない、景気は悪化など悪循環でしょうから、救世主が現れることを期待しますが、なかなかそう簡単には問屋は卸しません。

今年はインフルエンザ流行が戦後2番目の速さで到来していますことご存じですか。新型コロナもまだまだ猛威を振るっていますが、暴れん坊冬將軍がそろそろやってきますから、用心！用心！ワクチン用心！！ですね。

10月4日、秀峰アカデミア2025に、松本秀峰中等教育学校で「秀峰生のための眠活」という題で講演しました。睡眠が如何に今後の健康に影響するのか、スマホによってどのような健康被害がでるのかなど。将来性豊かな純粋無垢の生徒さん前にして講演することはこちらもいい意味での緊張があり、講演した後に充実感がありますね。講演後の生徒さんからの反響が意外と多かったこと、中学生や高校生が書く文章とは思えないような感想を頂きましたことに、この生徒さんらの将来に希望の光が見えた気がしました。

最近は何っきり寒くなり、鼻かぜと思うようなくしゃみもあちらこちらで聞こえるようになりました。くしゃみの回数でいくつかの言い伝えがありますがご存じですか。代表的なものを紹介しますと、一に褒められ、二に憎まれ、三に惚（ほ）れられて、四に風邪をひく。一に褒められ、二に振られ、三に惚れられ、四に風邪一（いち）排り（いちぞしり）、二に笑い、三に惚れ、四に風邪（しかぜ）。いずれも3回目は惚れられていて、4回目は風邪だから気をつけなさいというのが共通しています。さすがに4回もくしゃみが続いたら風邪だと思って注意してくださいね。

さて、私事ですが、先月号の続きと近況報告です。踏んだり蹴つたりの10月でした。東洋医学の教科書ともいえる文献『黄帝内経』には、「女性は7の倍数」「男性は8の倍数」に身体に変化が現れるといいますが、その通り、64歳の終わりにきて体調を崩しました。しかし、10月18日に65回目の誕生日を迎え、とうとう准高齢者の仲間入りになりました。64歳の身体は相当劣化しました。クリニック存続のため無我夢中で約20年ぶっ通して働いたひずみだと思っています。一番は、何と言っ

ても疲れますね。寝ても疲れがとれませんわ。男性ホルモンの遊離テストステロンは5以下と病的に落ちています。そろそろオーバーホールの時期に来ているのかな。

ところで、腰部脊柱管狭窄症という、先月号で、2回目の手術（9月27日）の目前で記載が終わっていましたが、その当日早朝に飯田市を出発し、愛知県犬山市近郊の五郎丸にある「あいせせね病院」で、昨年に続いて第3/4腰椎狭窄拡張術を全身麻酔下の内視鏡的手術を受けました。前回より30分手術時間が延びたこと、術後気管内挿管による気管部の痛みと導尿による尿道痛がありました。また創部ドレーン挿入部の痛みが強かったですが、中村周医師の腕は日本一ですね。術後のMRIでは狭窄部がしっかり拡大していましたので一安心しました。いつも家内には送迎や付き添いに感謝しています。

現在東海大学病院で初期研修中の長女（栞奈）は、卒業と医師国家試験合格のお礼として、6年間大学生活を支えてくれたと両親に感謝したいということになり、10月11日に東京丸の内KITTEビル内のフランス料理の高級店アルナカ東京に招待されました。弟妹4人にも声をかけ、家族全員が一堂に会してデイナーを戴きました（写真）。ドレスコードがあるお店ですので、全員一応正装した次第です。フランス料理のフルコース（海鮮が主）は久しぶりで絶品なお味で腹一杯頂戴しました。マナーそっちのけで、弟妹たちの話す姿をみて、嬉しさを堪えるのがやっとでした。久しぶりに家族全員が顔を揃えて一堂揃う機会はこの数年はなかったもので、本当にいい機会をつくってくれた栞奈には感謝しています。カリフォルニアワインの赤とイタリアワインの白はとっても美味しかった。

この会食の裏事情は、長男が先月大量下血したことを話したため、容態を非常に心配して、私の息災を確認したかったようです。そこで、家内と家族全員を東京に集合させる計画をしてくれたようなのです。やはり医学部で6年間医道を深めただけのことはあり、私の下血量が桁外れに多いと案じたのでしょう。現在次男の哲平と次女の紋佳は、東京で浪人中、長男（輝記）は卒業試験期間中の最中でも私の元気な姿を確認したいと、多忙のなか新潟市から駆けつけてくれました。三男の慧真は、新幹線初めて体験のお上りさんということで、この三連休に東京見物を兼ねて上京した次第です。

失血量は約2リットルでしたが、女性に多い鉄欠乏性貧血では徐々に2リットル失っても自覚症状はほとんどありません。急性失血になると、出血性ショックとして、めまい、倦怠感、脱力感などの日常感じなかった症状が一挙に現れます。当番日以降も倦怠感が続き仕事を続けましたが、14日後に控えた腰椎手術を待つ私を辛抱強く支えて



くれたのは家内でした。しかし、遺憾だったのは、私がどんなに顔色が悪かろうと、怠かろうと、辛い顔をしてようと、「大丈夫ですか」などの情けを掛けてくれたスタッフは3人だけでした。寂しいというより、一家の大黒柱がもし倒れたらと思えば、自身の生活を考えませんか。唯一無二の私は常に不死身でなければならぬのかと改めて自身の健康を考える機会になりました。ひとたび外来にたてば容赦なく仕事が身に降りかかります。情けを掛けてくれたスタッフが3人だけだったことは、私への叱咤だったかもしれません。それとも、「他人は自分の鏡」といいますが私の不徳の致すところかも知れませんね。確かに、気難しい顔しながら、余計な世間話など会話は職場では一切しない院長と思われているかも。

しかし、「他人は自分の鏡」とは、他人の自分に対する言動や態度は、自分自身のあり方や内面を映し出している、という意味の言葉です。この考え方には、いくつかの側面があり、相手の態度は、自分の接し方を映す、周囲の人が自分に冷たいと感じるなら、まず自分の接し方を見つめ直す必要があると教えています。他人との関わりを通して、自分を理解すること。相手の言動に一喜一憂するのではなく、それを自己分析の材料とすることで、自分の弱点に気づき、成長につなげることができるようです。まあ能書をたれても、御託を並べても仕方がありませんね。でも、この紙面でこんな愚痴を書けるのも院長便りを読んでいる

スタッフは一人もいないからですね。でもね、そんな中、多くの患者さんには情けを掛けていただき本当に感謝しています。情けを掛けられるほど老化した容態になったことを深く反省しています。医師は何があっても業を放棄してはいけません。風邪を引いても、熱が出て、患者さんのために業を遂行すること、これは恩師の言葉です。近代医学の父であるウィリアムオスラー先生は言いました、「医療とは、ただの手仕事ではなくアートである。商売ではなく天職である。すなわち、頭と心を等しく働かさなければならぬ天職である」。このように、医師になった以上はその生業の誇りをいつまでも保ち続けよと。

医師になった長女葉奈よ、来年医師になる長男輝記よ、医業を選んだ以上どんなに辛くても、坂本龍馬のように「ドブ川で討ち死にする時でさえ、うつ伏せに這って前を向いて死ぬ」くらいの気持ちで、患者さんのために働きなさい。

10月は、中村雅俊の「ふれあい」の歌詞を口ずさみながら体力の続く限り働き続ける院長でしたが、11月は気持ちを入れ替え、年末の繁忙に負けないように働きます。

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

今シーズンのインフルエンザの感染状況

「流行入り」：

2025年9月10日に長野県からインフルエンザの流行期に入ったことが発表されました。これは例年より早く観測史上上位から2番目の速さです。

「患者数の増加」：

10月に入ってから患者数は増え、10月26日までの1週間では、定点医療機関あたりの患者報告数は1.41人と、前の週から微増しました。

この時点では、地域によっては特に患者数が多くなっており、諏訪（4.33人）、松本（3人）、大町（2.33人）などの保健所管内で目立っていました。

また、小中学校でも学級閉鎖が初期の頃から頻発しており、学校が感染

「全国的な傾向」：

2025年の流行は、上述の通り全国的にも例年より早く、9月末～10月初旬から患者数が増加する傾向が見られていました。厚生労働省の情報でも、今年は全国的にインフルエンザ感染者の約半数が「香港A型」という、一般的に“重症化しやすい”と言われる型が占めているようなので（2025年10月15日現在）、特に警戒が必要です。今年のワクチンは「A型2種＋B型1種」の3価構成で、ワクチンは効果が出るまで2週間ほどかかるため、気温が低下する冬を待たずに早めの接種をしましょう。集団生活でウイルス感染リスクの高いお子さま、重症化しやすい高齢者の方や基礎疾患のある方は早めのワクチン接種をおすすめします。

インフルエンザ予防接種価格表(2025年11月～2025年12月末)

※フルミストは8,000円

対象	回数	価格	対象		回数	価格	
6ヶ月～3歳未満 (0.25ml)	1回目	¥2,400	13歳～65歳未満 (0.5ml)		1回目	¥3,600	
	2回目	¥1,600			2回目	¥3,400	
3歳～13歳未満 (0.5ml)	1回目	¥3,000	65歳以上 (0.5ml)	予診票あり	1回目	¥2,000	
	2回目	¥2,600			2回目	—	
					予診票なし	1回目	¥3,600
						2回目	¥3,400