



医療事務 岡本 満里菜

こんにちは。昨年1月から約1年4ヶ月産休・育休を頂きまして今年4月より復職致しました。毎日育児などバタバタした生活を送っております。時間によっては見かけない方もいらっしゃるかと思いますが、皆さんに安心して頂けるように精進してまいります。よろしく願い致します。

## 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

早 2026年の半分が過ぎました。猛暑のなか皆さまご健勝だと  
うれしいです。私は体重がピークから30kg以上減少したお

かげで今や標準体重といえますか健康状態に最も良いBMI22を維持しています。ところが体脂肪が19%に落ちますとこのクソ暑さでも寒くてしょうがありません。今も下半身はタイツと長いソックスがかかせません。寝床にはまだ冬の毛布を愛用しています。エアコンや扇風機は全くいらぬというか使用したくありません。今の私が仕事続けられますのは昨年体調を壊した際に多くの患者さんが励ましてくれた御陰です。本当にありがたいです。

6月から梅雨に入り、台風6号上陸や7号と8号ダブル台風など天気の悪い日が続きました。また地震も相次いで、さらに熊被害も収拾が付きません。熊被害も人間が招いた自然破壊のせいで熊が駆除されるハメになっています。また忌まわしい殺人事件、特流事件、旭川殺人事件2件の裁判などおどろおどろしいニュースばかりですね。明るいニュースといえば大谷翔平さんの第2子誕生、ワールドカップ決勝トーナメント決定くらいでしょうか。今の男子サッカーは以前に比べて確かに強くなりました。しかし周囲がおどって言うほど、海外の猛者相手に、決勝トーナメントで勝ち進めるか。ましてやワールドカップ最多優勝（5回）のブラジルですよ。天邪鬼である私の意見は、

「捕らぬ狸の皮算用」と皮肉を言わせてもらいます。仮にトーナメントでブラジルに勝てば、まさに奇跡。対戦成績（1勝13敗1分け）から勝率はせいぜい20-30%程度でしょう。余り期待するのは負けたときのショックを考えれば、大騒ぎしすぎない方がいいなあ。だいたい怪我人がでているようですし、万全な状態で挑戦して欲しい。勿論勝って欲しいけれど、親善試合で勝ったからどうなの、ブラジルも警戒してもっと強くなっているからなあ。言っているのかわからないけど、私の予想では多分大敗すると思うよ。もし勝てば世界ビックニュースだもん。

ところで、わが家と言えば猫家族ですが、長男シンバくん、長女わさびちゃん、次女楓ちゃん、次男ロンくん、三女珠ちゃん、皆元気です。野良あがりのロンくんと珠ちゃんは流石にシャーと言いますが、未だ抱っこができません。私はチュールおじさんですから、私がソファーに座るやいなや傍らに来てじっと私を見つめます。チュールをくれるまで静かに待っています。チュールが欲しいと顔に書いてあります。楓ちゃんも割って入って、兎に角珠ちゃんは自己中心性格、他の猫が食べているのを横取りします。屋外の野良猫たちもだいたい懐いてくれます。亡くなったボヤッキーの兄弟の空腹の空ちゃん（雄）、腹ペこのペコちゃん（雌）、この二匹はもう一年前からの常連です。新米がビビリ屋で甘えん坊のキジ白のキジコちゃん（雌）、空ちゃんと番を張って、血だらけの喧嘩を売るイケメン猫のバロン（雄）、懐きの悪い三毛猫のミケコ（雌）、あと最近見かけるようになった麦わら猫の美猫の麦ちゃん（雌）もいます。猫は親離れすると、基本的には一匹、単独行動で、雄は縄ばりを持ちたがり、気に入った場所には小便をかけます。

時々、空ちゃんとバロンちゃんが大げんかするので、雄叫びを聞く家猫たちは大騒ぎです。私は3年前では想像も付かない猫ライフを満喫しています。そうそう、鼎の西友ストアの駐車所の軒先にいる親友の茶太郎くんは最近毎日私が来るのを待ちわびて、自動車を止めると直ぐに足下まできて、可愛い声でするように鳴きます。最近少し触らせてくれます。また地面に仰向けになって、気を許しているといったポーズが多くなりました。自動車で乗せてわが家の猫にしたいと思う次第です。

6月18日夕方自治医大付属大宮医療センターに研修中の長男輝記が両親に感謝の気持ちを伝えるに帰省しました。現在救命救急科で研修中、副都心での救急医療はいろいろな救急疾患を診られるようで興味津津で先輩医師からいろいろなことを教わっているようです。

輝記は、6年間大学生活のお礼に、私たち夫婦と三男慧真（おまけ）を上郷のかわら屋に招待してコース料理を奢ってくれました（写真）



。息子から奢られるのは初めてです。素敵な器にのった創作料理が次々と出されていて、その一つ一つが初めての料理で感激しました。初期研修はこの先まだまだいろいろな科を回るわけですが、将来の医業の糧になることばかりでしょう。医師の資質を大いに磨き、患者さんに頼られる医者になってください。

ピーナッツ顔（私個人の印象）の高市首相就任8カ月ですが、すでに政権末期の様相。最近の高市首相の言動を見ていると、政治家に必要な資質に欠けています。「政治の本質的な資質は三つあるそう。情熱、責任感、そして見識だ」、これは『職業としての政治』の著者マックス・ウェーバー。ピーナッツ首相はかつてバンドを組んでドラムを叩いていた。今でもむしゃくしゃする時は自宅の防音装置のある部屋でドラムを思い切り叩いて発散するというから、今も叩きまくっているだろう。しかし、自分の口から出た言葉への責任感や、それがどんな意味を持つのかという判断力が著しく欠如しています。さらに、高市首相には「国民の声を聞く」という、政治家ならば最低限の資質さえ持ち合わせていないようだね。政権が発足してから8カ月が経った今、初の女性首相誕生に沸き、衆院選では多くの有権者が高市自民党に投票したが、その熱気は蟹気楼のごとく消え去り、気がつけば政権末期の様相を呈しているように思えます。それもこれも身勝手に振る舞い、熟議もせず、先の見通しもないままに独断専行してきたからです。身から出た錆と言えましょう。食品の消費税をゼロにすると公約した。そのための「国民会議」なるものをつくったが、「1%かゼロか」でストップしたまま。実現したとしても、早くて来春といわれる。

現在、物価高に悩む多くの国民は「遅すぎず春」と失望していますね。ピーナッツ首相の稚拙といえ、皇室典範改正もその一つ。案の一つは、女性皇族が結婚後も皇族の身分を保つ。二つ目は、旧宮家系の男系男子を養子に迎える。喫緊課題の「安定的な皇位継承のための方策」については、引き続き検討するというだけ。元々安部首相の意見（男性皇族）。6月13日、天皇皇后がオランダ・ベルギー公式訪問に先立って行われた会見で、天皇は高市首相を震え上がらせる衝撃発言をされました。「記者会から『議論の受け止め』について問われた陛下は『制度にかかわる事項については私から言及することは控えたい』とされながらも、『皇室のあり方や活動の基本は国民の幸福を常に願い、国民と苦楽を共にすること』だと前置きされ、続けて、『こうした皇族数の確保のあり方についての議論においても、国民の皆さんの理解が得られるものとなることを望んでおります』と、お気持ち述べられたのです。これは、宮内庁関係者によれば、「今回は大きく踏み込まれ、くれぐれも『国民の総意』にそぐわないような案にはしないでほしいと、国会や政府に対して念を押された格好です。つまり、現在進行している案が、多くの国民の理解を得られているとは言えない状況を、陛下は十全に把握なさっているわけです。天皇は娘の愛子さんを継承者にしてほしい、といっているではありません。愛子さんは24歳、秋篠宮家の佳子さんは31歳である。彼女たちの幸せを考えたうえで、国民の理解を得られる皇室典範改正をしてくれといっているのだと推察できます。天皇は「娘は私が守る」と決意しているのでしょう。この言葉を伝え聞いた首相は頭を抱えたかなあ。この言葉の裏には、「私が愛する娘のためなら、私は何でもやる覚悟がある」という決意が込められていることは間違いありません。

ピーナッツ首相の持病である関節リウマチが悪化しているようだ。人工関節を入れているそうですが、反対側の股関節の症状が進行している可能性が指摘されています。さらに、目に見えるやつれや不眠、喫煙（かなりヘビースモーカー）が、彼女の健康を蝕んでいるようです。喫煙は関節リウマチでは一番悪者です。

持病もさることながら、縷々ピーナッツ政権の危うい現状ですが、最も深刻なのは週刊文春や週刊現代が連続して報じている「早苗陣営が総裁選、衆院選で、相手候補を中傷する動画を作り、流していた」疑惑です。問題視されるのは、高市総理陣営が他候補や野党関係者を批判・中傷する目的で制作したショート動画に関する疑惑です。週刊文春は、総裁選や衆院選時に、陣営関係者が1日100本〜200本規模で動画を制作・拡散していた可能性があるとして報道しています。動画の内容

としては、小泉進次郎氏には「無能で炎上」など、林芳正氏には「完全アウト」「出馬しないで下さい」など、誹謗中傷の表現が多々あったとされています。今回の騒動ではAI技術利用も注目されています。報道では「複数のスマホとAIツールで大量動画を制作した」との証言があり、音声自体にもAI生成の可能性が指摘されています。これにより、選挙におけるAIツール活用の倫理や信頼性も議論になっています。

首相自身が関わっていたかどうかは今のところ不透明（多分黒）ですが、彼女の公設第一秘書（木下剛志氏）が「全く関与していない」というのは考えにくい。大概、秘書を首にして幕引きを図るというものだから、高市首相もそうするものと思ったが、しかしそうではなかった。当初は、「事務所の職員に確認したが、ネガティブ情報発信は一切行っていない」、「週刊誌の記事を信じるか、秘書を信じるか」というところ、私は秘書を信じる、と、秘書を庇うところまでは威勢はよかったです。ところが、6月3日に文春が、木下秘書とオンライン上でやり取りしていた松井健氏との「音声」を有料の電子版で公開すると、首相の発言はグッチロールのようにブレ続けた。「昨日、夜中から何度か電話をした。今朝方、ようやくつかまり、本人に話をした」と答弁。首相は「キレられましたよ。でも、私は音声を確認した」と述べた。首相の説明では、自らが「オンラインに出ているやつを聞いてみて」と伝えたところ、秘書は「なんで私が有料会員にならなきゃいけないんですか。知らない人の主張を一方的に書き立てるストーリーを作っている、そんなところに対してなんで私がお金払わなきゃいけないんですか」などと反論したという。

文春報道が事実であれば、総裁になろうという者が、相手候補を中傷する動画などをSNSで拡散していたのだ。由々しき問題である。今後、「自分がやったのではなく、秘書が勝手にやった」と訂正したとしても、許されるものではない。高市政権の終焉もそう遠くはない、アーメン。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

## 「食欲な臓器」が病気を呼ぶ!?

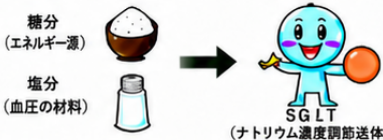
— 腸・腎臓の“食欲”がメタボリックドミノを進める —

慶應義塾大学の伊藤 裕 教授は、生活習慣の乱れからさまざまな病気が連鎖して進行していくことを「メタボリックドミノ (metabolic domino)」と名付けました。そして、病気を引き起こす大きな引き金となるのが、腸と腎臓という二つの臓器の“食欲”です。この考え方はGreedy Guts (食いしん坊) をもじって名付けられた「食欲な臓器 (Greedy Organs) 仮説」です。腸と腎臓の“食欲”が、メタボリックドミノ倒しを進め、さまざまな病気を引き起こすという考え方です。



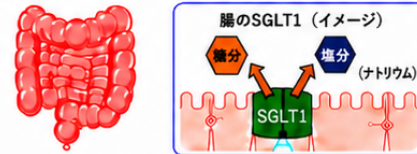
### 「食欲な臓器 (Greedy Organs) 仮説」とは?

腸と腎臓の“食欲”が、メタボリックドミノ倒しを進め、さまざまな病気を引き起こすという考え方です。伊藤教授が注目した「腸」と「腎臓」は、生きるうえで最も重要な「吸収」の働きを担う臓器です。腎臓は詳細のイメージが強いためしませんが、実は尿酸 (尿のもと) の99%以上を再利用すべく体に取り込んでいる「吸収」の臓器なんです。



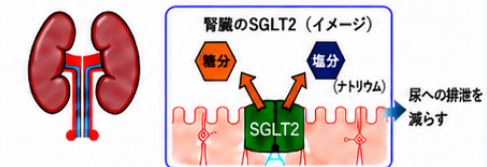
### 腸の“SGLT1”：糖分と塩分を積極的に吸収する

糖分や塩分をたくさん摂取すると、腸は「大切なものだから、なるべくたくさん取り込まなければ!」と“緊張”します。その結果、SGLT1 が普段以上に働き、せっせと糖分と塩分を吸収します。糖分をたくさん摂っても脂肪を多く吸収させ、肥満や高血糖、高血圧を起こしやすくなります。



### 腎臓の“SGLT2”：もったいないから再吸収する

通常、吸収した糖分や塩分が体に溜まりすぎないように、尿から一定量が排泄されています。しかし、SGLT2 が過剰にたくさん働きすぎると、腎臓は「もったいない!」と“緊張”して、SGLT2 の働きで過剰させて尿から再び体に取り込みます。腎臓と腸は同じ性格を持っているのです。



### 注意したい食べ物：ラーメン

一定の範囲内で糖分・塩分を摂取していれば、臓器たちはうまく機能します。しかし過剰に糖分・塩分が身体に入ってくると、緊張してムキになって身体に取り込んでおこうとしてしまうのです。特に注意したい食べ物がラーメンです。ラーメンは「糖質」(めん) と「塩分」(スープ・具材) の両方を大量に含む食事の代表例です。めん・スープ・具材のすべてが臓器の“食欲スイッチ”を強く押しつけてしまいます。

