

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

9月予約スタート！



院長の巻頭言

九 夏三伏も過ぎれば、暑さで行き詰まっていた物事も、ようやく落ち着きを取り戻すものです。皆さま、酷暑猛暑の中無事息災でし

たでしょうか。7月28日は熊本地震、8月17日は千葉豪雨、と日本は毎月未曾有の天変地異に苛まれております。2026年に災害が集中しているように感じられる背景には、気候変動による記録的な極端気象の頻発と、大地震の発生や歴史的な節目という2つの側面があります。具体的には、以下の3つの要素が重なっていることが原因と考えます。まず、気候変動と「スーパー・エルニーニョ」による極端気象。記録的な猛暑と多雨は亜熱帯気候を思わせるほどです。2026年は世界的に地球温暖化の影響が顕著に現れており、日本国内でも夏前から「高温多雨」の傾向が続いています。気温の上昇は大気中の水蒸気量を増やすため、大雨の破壊力を高める原因になります。線状降水帯による集中豪雨。8月中旬には、南の巨大な渦（モンスーンジャイア）と寒冷渦が衝突したことによって記録的な千葉豪雨が発生し、各地にレベル5の大雨特別警報が出されました。その後も線状降水帯による豪雨が富山県、福井県で連続発生しています。どれも短時間に一箇所へ雨が集中する現象が多発しています。海外でも、数ヶ月の間に大規模な干ばつ、山火事、大規模な洪水（モザンビークなど）、土石流（ネパール）、大地震（インドネシア、コロンビア、ベネズエラなど）が連続して発生し、世界規模で地震や異常気象のニュースが集中しています。次に、7月28日には熊本県で最大震度7を観測する強い地震が発生しました。これは10年前（2016年）の熊本地震で動かなかった活断層の別区間が動いたものとみられており、九州地方を中心に大きな警戒感を与えました。

これらの天変地異は、歴史的な切迫性と「予言・俗説」を拡散しています。南海トラフ地震から「80年」の節目。1946年の昭和南海地震から数えて、2026年はちょうど80年目にあたります。周期的にいつかの巨大地震が起きてもおかしくない「切迫期」に入っているため、専門家からの注意喚起が増えています。ネットやメディアの噂が多数あり、冒頭の「丙午（ひのえうま）」という暦の迷信に加え、SNSやTV番組などで「ババ・ヴァンガの予言」や「ハインツ・フォン・フォースターの2026年自滅説」などが取り上げられたことで、「2026年は不吉な年だ」というイメージが一人歩きしています。

ババ・ヴァンガは、「バルカンのノストラダムス」とも称されるブルガリア出身の盲目の予言者・神秘主義者。彼女は生涯で数千の予言を残したとされ、信奉者の間では的中率85%とも言われています。過去の予言的中は、2001.9.11同時多発テロでは「アメリカの兄弟が鉄の鳥に襲われて倒れる」という言葉が的中したとされています。また、チェルノブイリ原発事故（1986年）、イアナ妃の死去（1997年）、ブレグジット（2016年のイギリスEU離脱）、新型コロナウイルスのパンデミックなど。2026年に関する予言と噂として、彼女の予言は5079年（人類が滅亡するとされる年）まで続いていると噂されており、近年でもネット上で話題に上ります。特に今年2026年に関しては、以下のような解釈が飛び交っています。さらに、11月に巨大な宇宙船が地球の大気圏に突入するといった内容が記述されているとされ、アメリカ政府のUFO・UAPに関する情報開示の動きと絡めてSNSで大きな注目を集めています。また、人工知能の制御喪失として、機械が人間の生活の重要な決定権や労働市場を支配するようになる、という転換点の年として解釈されています。つい先日中国で開催された世界ヒューマノイドロボット競技大会を見れば、映画「ターミネーター」の時代に入差し、ヒト型ロボットが戦争で活躍する時代の幕開けを感じさせます。そして、アメリカイラン戦争やウクライナロシア戦争などは、第三次世界大戦の火蓋がそこまで迫ってきていることを予感させます。これらはオカルト的な呪いではなく、地球環境の変化（気象の激甚化）と地球の活動周期

（地震の切迫）という現実的な要因が重なった結果と言えます。

一方、「ハインツ・フォン・フォースターの2026年自滅説」とは、オーストリア出身の物理学者・サイバネティクス研究者であるハインツ・フォン・フォースターらが1960年に発表した、地球の人口増加に関する数学的な限界（特異点）を警告した思考実験です。実際のところ、これはオカルト的な終末予言ではなく、当時の人口増加ペースをそのまま未来に当てはめるとどうなるかを計算した科学的な警告（論文）に由来しています。この説の仕組みと、なぜ「2026年」なのかという真相は以下の通りです。その論文は「終末は西暦2026年11月13日金曜日」。フォースターは1960年、権威ある科学誌『Science』に「Doomsday: Friday, 13 November, A.D. 2026」という挑発的なタイトルの論文を共同発表しました。過去2000年間の世界人口の推移を分析した結果、人口は単に一定の割合で増える（指数関数的）だけでなく、「増えるスピードそのものが加速している（双曲線関数的）」ことを突き止めました。ではなぜ「2026年11月13日」なのか。彼が導き出した数式（終末方程式）を未来に引き延ばすと、2026年11月13日に、数式上の人口が「無限大」に達する（数学的特異点）という結果になりました。「圧死」する未来について、フォースターは「人類は飢えて死ぬのではない。人口が過密になりすぎて文字通り押しつぶされて自滅（圧死）するのだ」と表現しました。ちなみに「11月13日金曜日」という非常に具体的な日付は、不吉な日に見えませんが、実はフォースター自身の誕生日に引っ掛けた一種のユーモア（ジョーク）でもありました。

さて、話題を換えて、当クリニック20周年をもう少し振り返ってみたいと思います。走馬灯のように思い出されるといいのですが、私の脳みそが古くなっており、断片的に、思い出すことを脈絡も無いまま語らせていただきます。当時開業に当たってスタッフ募集を地域新聞に掲載するや否や、何と看護師や医療事務の応募が定員の5倍近くあり、一日がかりで応募者全員の面接を行いました。新規開業だとすべてが新鮮なため、途中で募集するよりは遙かに多いとか。今医療スタッフ募集しても、ハローワークを通してほとんど集まりませんので、当時は嬉しい悲鳴でした。開業当時看護師6名、事務長1名、医療事務4名、放射線技師1名、用務員1名、総勢選りすぐりのスタッフ13名と豪華メンバーでスタートしました。しかし徐々に当時のメンバーはいろいろな理由で徐々に離職していきました。離職すれば人員確保で欠員に募集をかけますが、開業当時のような引く手あまたのようにはいかず、立場も選ぶより選ばれる側に逆転しました。今も募集を常にかけていますが、新聞広告など見て入職しようというような時代ではありません。今は人材紹介会社からの手数料が馬鹿高い仲介会社を通して、しかもうちはいくつかの医療機関の一つの候補として、選ばれる側という、売り手市場から買い手市場に変化しています。若者人口の減少のみならず労働者人口そのものが減少している時代です。取っ手ながら、開業スタートしてまるやまファミリークリニックの方舟に当初から20年勤続してくれたスタッフはたった1名です。20年間で13名は次第に離脱していき、たった1名だけが私を見捨てずに方舟を動かしてくれています。その唯一無二のスタッフは現在放射線技師であり、当院の診療部長を務めて頂いている木下紘一郎君です。当時彼は24歳の好青年で、放射線科全般のお仕事を休みなく働いてくれています。当時から勉強熱心で向上心が高く、この20年間で飯田随一の放射線技師になりました。ご存じの通り、開業当時から他のクリニックが羨む医療機器を駆使できたのもこれら进行操作してくれる木下君の御陰です。ただの機械屋ではなく、医師レベルの臨床知が備わっているため、特に技術力を要する超音波検査のテクニックと洞察力は目を見張るものです。7月中に木下君の勤続20周年を祝福し記念品を贈呈しました（写真）。

今当院があるのも彼の御陰です。さらに現在彼は診療部長として、他のスタッフの相談役として指導役として、人事関係についてもお任せできるほどの人格者でもあり、唯一無二、天下無双のスタッフです。さらに彼は患者さんに常に優しく、丁寧に接していただいているので、どれだけ私自身が救われたのか計り知れません。感謝、感謝、感謝、・・・。



てな訳で、開業してみても一番辛かった、今も辛いのが人事管理です。殊に息子や娘のいわゆるZ世代（Zの悲劇）とのコミュニケーションはほんまに難しいです。Z世代とステレオタイプに決めつけてはいけないと思いますが、Z世代の多くは合理主義であり、人情などに絆されることはありません。時間、労務、感情のコスト（タイパ・コスパ）に対

してその「意味や根拠」をシビヤに判断し、納得感がある行動にだけリソースを投資する特徴的な思考スタイルと称されます。変化の激しい時代背景から、遠い将来の安定よりも「今の充実や納得」を優先する傾向があります。Z世代は少子化世代のため市場では売り手ですから、少しでも気に入られなければ、「もう無理」と簡単に離職できてしまいます。「辞めたって求人している会社はいくらでもある」という式です。この世代をいかに定着させるかが課題と言えましょう。今も離職、補充の繰り返しで、労力を注いでいるのが人事関係というのが、院長としては情けない、苦しい悩みです。この煩わしさや憂いがない勤務医の方が気楽でいいのかなあと考えることもしばしば。今後も10年、20年と続けるのはもはや一人ではなしえませんが、院長の不徳の致すところと片付けてしまえばそれまでです。

20周年を迎えて、毎日毎日椅子に座り、休憩時間などほとんど無く、走り続けてきたのも、親からもらった健康と忍耐力の賜と言いたいです。私は勤務医時代から有休など知りませんでした。市立病院時代に祖母の葬式に一日休みを頂いた程度。院長といえども、朝は誰よりも早くパソコンに向かい検査オーダーを立て、最後の患者さんの診察が終わるまで診療に従事、毎日8時から19時まで、昼休憩を除けば9時間労働、医者は自身も労働者で管理者のプレイングマネージャーです。今のはやり言葉でニ刀流でしょうか。要するに大企業の社長とはまったく違うし、稼いでも遊ぶゆとりがないのが、一国一城の院長なのです。

しかし、どんなに働いても自分は鋼鉄の肉体と自負していましたが、開業して2度ほど危険な時がありました。紙面がなくなりましたので、次号に私が経験した病気を赤裸々にお伝えしましょう。

御嶽海関の久司君については、長野県版でもあまり報道されなくなりました。久司君は直近の2026年7月場所（名古屋場所）で西前頭11枚目として2勝13敗と大きく負け越し、続く9月の秋場所では十両へ陥落することが決定しました。十両優勝目指すしかナイッショ。

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

マインドフル・イーディング～食べる瞑想～

“何を食べるか”だけでなく、“どう食べるか”にも目を向けてみましょう



食べ方を見直してみませんか？

私たちはいつも、お腹がすいたから食べているわけではありません。疲れているときやイライラしたとき、寂しいとき、習慣でなんとなく、あるいは食事が“ご褒美を脅威”になっているときもあります。こうした食べ方が続くと、本当の空腹や満腹に気づきにくくなります。

こんな“ストレス食い”はありませんか？

- 仕事や家事で疲れた夜、甘いものが止まらない
- 嫌なことがあった日に、スナック菓子をつい食べすぎる
- お腹は空いていないのに、目の前にあるから食べてしまう
- スマホやテレビを見ながら、気づいたら食べ終わっている
- 時間に追われ、味わう前に食事が終わってしまう



マインドフル・イーディングとは？

マインドフルネスは、目の前の瞬間に、良い・悪いと決めつけずに、やさしく注意を向けることです。マインドフル・イーディングは、その姿勢を食事に生かしたものです。見た目、香り、温度、食感、味、噛むこと、そして今の空腹や満腹感にも気づきながら食べる。つまり、“どう食べるか”を大切に食べる食べ方です。

“マインドフル”と“マインドレス”の違い

マインドフル・イーディング	マインドレス・イーディング
● 食事に意識を向ける	● “ながら食べ”になりやすい
● 空腹や満腹を確認しながら食べる	● なんとなく食べ続けてしまう
● 味や香り、食感をよく味わう	● 早食いになりやすい
● 食後の体や気分の変化にも気づく	● 満足感を感じにくい

期待できるメリット

- 食べすぎやどか食いの予防につながる
- 少ない量でも満足感を得やすくなる
- ストレスにまかせた食べ方に気づきやすくなる
- 自分の空腹・満腹の感覚を取り戻しやすい
- 食事の時間が、心と体を整える時間になる



研究ではどう言われている？

複数の研究レビューや介入研究では、マインドフルネスを取り入れた食事法が、過食や感情的な食べ方（ストレス食い）の軽減に役立つ可能性が示されています。また、空腹や満腹の感覚に気づきやすくなることも報告されています。体重への影響は人によって異なりますが、食べ方を見直す方法として有用であるとする報告が多く見られます。

※ 日常で取り入れやすいセルフケアの一つです。



今日からできる 6つの実践ステップ

食材を意識する

この食べ物どこで育ち、誰が作り、なぜ今これを選んだのかを少し思い浮かべてみましょう。



食べる環境を整える

テレビやスマートフォンをいったんオフにして、食事に集中しやすい環境をつくりまします。落ち着いた照明や小さな音楽も助けになります。



食前に呼吸を整える

食べ始める前に3～5回、ゆっくり深呼吸をしましょう。気持ちを落ち着け、食事に向かう準備になります。



空腹を数字で確かめる

今の空腹を0～10で考えてみましょう。軽い空腹の3～4で食べ始め、ほどよい満足感の6～7で止める練習をします。



五感を使って味わう

見た目、香り、温度、食感、味の変化、噛む音に意識を向けながら、ひと口ずつゆっくり味わいます。



食後の心と体を観察する

食べ終わった後の胃の感じ、満足感、気分の変化を確認しましょう。食べすぎても自分を責めず、次の食事への学びにします。



続けるコツ

最初から完璧を目指す必要はありません。まずは1日1食、あるいは最初の数口だけでも大丈夫です。外食や家族との食事でも、「最初のひと口をゆっくり味わう」ことから始めてみましょう。小さな実践の積み重ねが、習慣化への近道です。

