



# The Heart Times

The Heart Times 理事長挨拶



新緑が目には鮮やかな季節となりました。日中の日差しには夏の気配も感じられようになりましたが皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。現代社会の変化のスピードを、マウスイヤー（ネズミの成長速度は人間の18倍）にたとえられてしまふ。1年かかる事が、わずか2か月で達成される時代という事です。

特に「AI技術」の急速な進歩は、連日ニュースを賑わせ、その進歩には驚かされるばかりです。医療の世界においても、AIは診断支援や画像解析、新薬開発など、様々な分野でその可能性を広げています。私たちも、最新の知見や技術革新の動向には常にアンテナを張り、質の高い医療を提供できるように努めて参ります。

しかし、どれほど技術が進歩しても、患者様お一人おひとりの声に耳を傾け、心の通った医療を提供することが、私たちのクリニックの変わらぬ使命であると自覚しています。

このような変化の激しい時代、そして不確実な要素が増える中でも、私たち、森クリニックと内科循環器ハートサウンズもりクリニックは、皆様の「かかりつけ医」として、心身ともに健やかに、そして安心して日々の生活を送っていただけるよう、これからも、きめ細やかなサポートを提供してまいります。令和7年、その使命を果たすべく、当クリニックに新たなスタッフが仲間入りいたしました。彼ら・彼女らのフレッシュな力と、これまでの経験は、当クリニックの医療サービスをより一層充実させてくれるものと期待しております。新しいスタッフの紹介は、本紙の中間にて詳しくご紹介しておりますので、ぜひご覧ください。彼らもまた、皆様の健康を支える心強い存在となってくれることでしょう。



患者様お一人おひとりの「心」の聲に「耳を傾け、地域の皆様の健康と安心を守るため、スタッフ一同、より一層精進してまいります。

医療法人社団慈弘会

理事長 森 光弘

コロナ検査の今

当院では、2020年10月19日より、発熱外来を設置いたしました。当初は、唾液を採取してそれを検査センターに運び、判定が出るのは、翌日でした。検体は唾液だったので唾液採取がなかなか難しく、レモンの写真を見せたり梅干しの現物を見せたりして採取していました。そして2021年1月4日より、検査後、15分で判定が出る機械を3台導入しました。検体は、鼻の奥に細い綿棒を入れて採取する方法で、痛いやら、涙が出るやらで、採取される患者さんは辛い検査となりましたが、結果が15分でわかることで、他の人との接触を避けることができるなど、メリットがありました。2022年ピークの年間検査数は、4,442件、2023年は、2,822件、昨年2024年は、1,253件で、ピーク時と比較すると、70%減少しています。今年4月までの件数は259件で、最近では、2〜3人程度です。未だ完全には無くなつてはいません。再び、あのようなウイルスが猛威を振るうことが無いことを祈りたいです。今できること、手洗い、うがい、マスクで防ぎましょう。



食の常識が変わっているのをご存じですか？

昔から当たり前だったことが、今では当たり前ではなく、「違おうよ」なんて言われる時代です。卵について、「卵黄に多く含まれるコレステロール（1個あたり約200mg）が、血中コレステロール値を上げ、心疾患のリスクを高める」なんて言われてきましたが、10年前から卵の接種制限がなくなり、それは、食品からのコレステロール摂取は、血中コレステロールに与える影響が少なく、コレステロールは、肝臓で生成されるためです。もうすでに10年も経過していますが、いまだに信じている人が多く見られます。次に、脂は悪役！「脂質＝太る・体に悪い」そんなイメージがついてしまっていました。良質な脂はむしろ必要で、魚の脂（EPA、DHA）やオリーブ油などは体に良く、トランス脂肪酸・飽和脂肪酸は控える方が良いでしょう。

次も驚きなのですが、うどん、おかゆ、パンは消化が悪い！信用できない方がいるかもしれません。あまり綺麗な話ではありませんが、誰でも1度は、お酒で酔ったり、体調不良などで嘔吐したことがあると思います。その時、出てくるものは、うどんだったり、麺類だったり、ごはんだったり、肉や魚などはお目にかからないのです。基本炭水化物は、唾液に含まれるアミラーゼで消化します。なので、何回も噛みましょうと言われているのです。今日から、よく噛んで食べましょう！

## 5月6月の花



## ゼラチンを食べると健康に①

ゼラチンは、知つての通りゼリーを作る材料です。それを5g〜10g毎日食べるのです。お腹に入ればどんな食べ物でも良いのです。そのままでも、ヨーグルトに混ぜて、お湯に溶かして生姜湯にして飲む。すると2ヶ月で効果が出てきます。その効果とは、手荒れがなくなる。爪が割れなくなる。慢性腰痛が良くなる。髪の毛のコシが出てくる。お肌がピチピチになる。などなど。毎年冬の時期は、ハンドクリームを手放すことができなかった私ですが、ゼラチンを食べたこの冬は、一度もハンドクリームを塗らなかつたのです。驚きです！

まずは、だまされたと思って、ゼラチンをスーパーに買いに行きましょう！



あとがき

今回は、新年度入職した4名を紹介いたしました。中には若手、中堅、ベテランなど、それぞれの部門での活躍を期待しています。思い返すと私が新人で入社した時は、欠員の補充だったので先輩もいない教えてくれる人もいない、部屋に入れられて一人っきり、事務長から書類を見ながら仕事覚えてね！なんて言われたのが始まりで、「昭和の良き時代」だったのでしようか？今考えると良い悪しどつちだったのか考えますが、多分「良し」だったと思います。次号をお楽しみに！

編集部