

Foyer

[fwaje : 家庭、故郷、休憩室]

2009 年  春 号

Vol. 17 (2009 年 4 月発行)

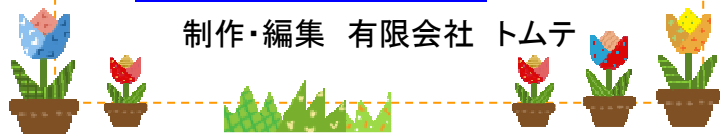
発行者: 渡辺内科クリニック 渡辺伸明

〒662-0971 西宮市和上町2-39

TEL:0798-23-5160 FAX:0798-23-5120

URL: <http://www.watanabe-naika.jp>

制作・編集 有限会社 トムテ



【院長のことば】

笑いを究めた人

4月に当院の糖尿病患者会「西宮あゆみ会」の例会が行なわれます。今回は特別企画として若手の落語家さんをおふたり呼び出す予定です。笑いは免疫機能を高めます。また糖尿病患者さんに落語を聴いてもらう前後で検査をすると、インスリンの働きがよくなって血糖が下がると過去に学会で報告されました。まあそんな固い目的ではなく、このたびは自然体で落語を楽しみたいと思います。

私が中学生ぐらいの頃ですから、昭和40年代後半にさかのぼります。関西では綺羅星のごとく多くの人気落語家が、テレビ、ラジオで活躍していました。笑福亭仁鶴、桂三枝、桂春蝶、桂朝丸(現在のざこば)、笑福亭鶴光、さらに若手売出し中の桂文珍、月亭八方など。もちろん大御所として笑福亭松鶴、桂米朝、桂春団始、桂小文枝(現在の文枝)の四天王が健在でした。土曜の午後には毎週寄席番組があり、現在のように漫才一辺倒ではなく、落語の高座も中継されていました。さらに若手落語家はラジオのパーソナリティーとして深夜番組で活躍し、ながら勉強の習慣のある学生に憩いのひとときを与えてくれていました。当時はエキセントリックな芸風であった噺家が長じて古典落語に取り組んでいる様子を見ると、芸事というものは最後にはオーソドックスな形に行き着くことを実感します。

さて、そんな若手落語家の中に桂小米という方がいました。彼もラジオ大阪の深夜番組のひと枠を担当していましたが、地味な語り口であり面白くとは感じませんでした。本業の落語も米朝の弟子らしく端正な正統派というかあまりお遊びがなく、他の華のある落語家さんたちの中で目立たない存在でした。

しかし彼はある時期からまさにはじけます。

【院長のことば】

・笑いを極めた人

【連載】

・ナースのささやき

糖尿病と高血圧について

・臨床検査技師の大きなひとりごと
あなたの食後血糖はいくら？

・院外処方 VS 院内処方 どうちがうの？

【ほっと一息】

つい食べちゃう？

「おそろべし讃岐うどん」

【お知らせ】 休診のお知らせ



10年ほどたって、改名し桂枝雀と名乗るころには、体全体を使ったジェスチャーに象徴される爆笑型の落語家として名を馳せていました。派手になっただけではなく、古典落語を系統分類し、笑いの本質を分析する作業にも取り組んでいました。彼がテレビに出演して落語のさげ(オチともいいます)のパターンについて解説するのを見たことがあります。30分以上にわたり、自身の考案した「ドンデン」「変」といった分類について熱く語り続け、聞き役の司会者がどうもついていけないと困り顔だったのが印象に残っています。

結婚した当初、私は大淀の朝日放送の近くに住んでいました。一度はライブで枝雀を見たいと思い立ち「枝雀寄席」の公開録画に申し込んだことがあります。「枝雀寄席」は1時間番組で、枝雀と同門の若手が出演、プログラムは対談、大喜利のあと、トリに枝雀が長めのネタを一席語ります。生で見ると例のオーバーアクションはさらに迫力があり、照明にてらされてつるつるの頭に玉の汗を浮かべて熱演していました。笑いの神様に憑かれたという表現がぴったりの高座でした。当時枝雀が取り組んでいた新たな試みのひとつがSR(ショート落語)です。ちょっと変わった味の小話なのですが、ふたつ紹介します。



「おっちゃん、そこどいてんか？」

「あっ、この犬もの言うてる。そんな訳ないわな。犬が人間の言葉喋るわけないわな」

「おっちゃん、そこにおると日陰になって寒いちゃうねん」

「あっ、やっぱりこの犬もの言うてるで！」

「お父さん、さっきから何ワンワンワン言うてんの？」



「あっ、こんな所に定期券が落ちてる。誰が落としたんやろ？」

ん、名前も何も書いてへんがな。分かった。これは期限が切れて捨てたんやな。

しかし…期限も何も書いてへんなあ。わし、何でこれが定期券やと分かったんやろ？」



この他にも英語落語など、落語の持つ様々な可能性を追求し続けていました。しかし残念なことに病のために自らの生涯を閉じたのです。

人を笑わせるのは泣かせるよりもはるかに難しい、とよく言われます。とことんまで笑いを追求していくと自分を壊すところまで行き着いてしまうのかもしれない。枝雀がもし存命なら、今頃はオーソドックスな古典をしみじみ語っていたのかなあ、とも想像します。

けっこう好きだった落語なのですが、くだんの「枝雀寄席」以来、ライブではほとんど聴いていません。今回、若手の方の噺を聴いて、感じるころがあれば、最近できた繁盛亭にもそのうち足を運んでみようと思っています。

(院長 渡辺 伸明)

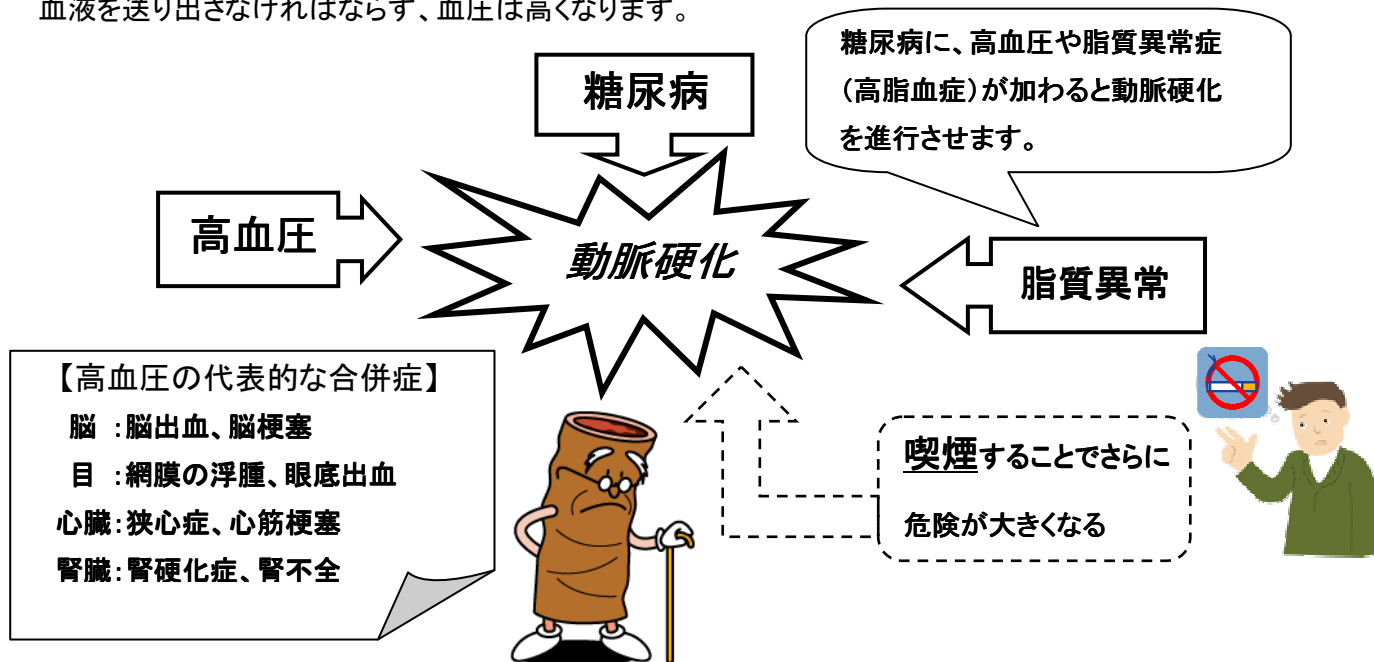


糖尿病と高血圧について

血圧とは・・・

ポンプである心臓から送り出された血液が、動脈の内壁を押す圧力のことをいいます。

血液が血管を通りにくかったり、血液の量が増えたりすると、心臓はそれだけ力を込めて、血液を送り出さなければならず、血圧は高くなります。



＜ 高血圧が糖尿病にあたえる影響 ＞

糖尿病の人は、血管障害などが原因で高血圧を伴っていることが多いと言われています。

糖尿病があると狭心症・心筋梗塞や脳梗塞を起こす率が2～4倍と高くなります。そして、高血圧は三大合併症のうち腎症や網膜症にも悪影響を及ぼすのでコントロールが必要なのです。

《 日常生活の注意点 》



血圧の目標

- 高齢者： 140/90 mmHg
- 若年・中年者： 130/85 mmHg
- **糖尿病患者： 130/80 mmHg**
- 持続して蛋白尿が出ている患者：
125/75 mmHg

☆ 塩分を6g/日未満を目標に

- ・野菜をたくさん摂るように
- ・ハムや加工品は控えるよう
- ・麺類の汁は残すように
- ・家でだしを効かせた料理に

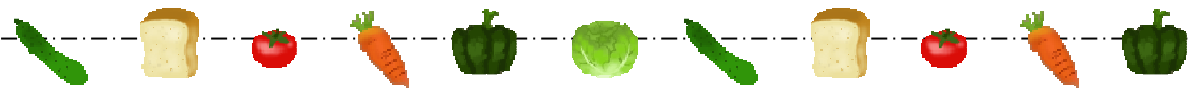
☆ 肥満解消、標準体重を心がけて

- ・有酸素運動をする
- ・運動をするときは血圧が高い時間帯をさけて毎日少しずつ行う

■ お酒は控えめに

■ 禁煙するように

高血圧は、自覚症状を感じにくいので、継続的に観察治療をするのが大切です。薬の服用とともに、食事療法、運動療法をしっかりと続けることが重要です。血圧はちょっとした環境の違い・体調・時間帯などで変化しやすいものです。家庭でも血圧を図り自分の血圧を把握しておくことが大切です。



臨床検査技師の大きなひとりごと

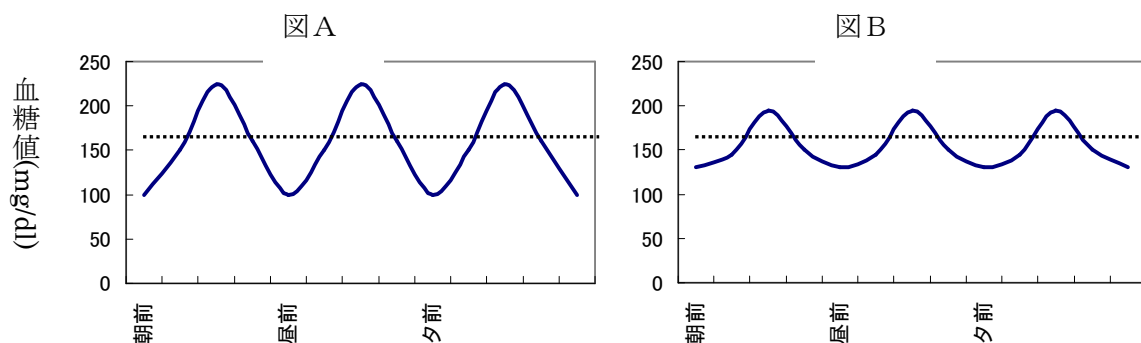


あなたの食後血糖値はいくら？！



血糖値が食事によって変化することは皆さんご存知のとおりです。では、血糖値のピークが食後何時間で、どれくらい上がるのかをご存知の方は意外と少ないのではないのでしょうか？

食事をするすると消化によって分解されたブドウ糖が血液中に流れ込んで血糖値は上がります。正常な方はどんなにたくさん食べてもせいぜい160mg/dlくらいまでしか上がりません。30分から1時間がピークで、2時間もすれば食前とほぼ同じ血糖値に戻ると言われています。これは、膵臓から血液中に分泌されるインスリンが、細胞内にブドウ糖を取り込んで血糖値を下げるからです。しかし、糖尿病の方はインスリンの分泌量が少なかったり、作用が弱かったりするためにうまく血糖値を下げるできないのです。



高血糖が続くと神経障害、網膜症、腎症など糖尿病特有の合併症が出てきます。血糖値の平均をあらわす HbA1c が 6.5% 未満だとこの合併症は出にくいと言われています。図 A と B は 1 日の血糖値の流れを示したもので平均はほぼ同じです。しかし、同じ HbA1c でも血糖値の変動の大きい図 A の方が、血管壁の受けるダメージは大きく動脈硬化が進みやすいのです。食前の血糖値が高くなくても食後の血糖値が高いと心筋梗塞や脳梗塞などで死亡する危険率が高いという報告もあります。



食後高血糖にならないようにするには、どうすれば良いでしょうか？

ゆっくり良く噛んで食べる、繊維質を多く含む野菜などをたくさん食べる、

白い食パンより小麦全粒粉パンを食べる、などいろいろ工夫をされている方も多いかと思います。

血糖測定器をお持ちの方は、どんな食事をするとしてどれくらい血糖値が上がるのか、血糖値がどのように下がっていくのか、自分で確かめることができます。お薬やインスリン注射で、どれくらい食後の高血糖を抑える事ができているかを実感することもできます。少し視点を変えて血糖測定をしてみませんか？血糖測定器をお持ちでない方でも、食後に来院して採血することで自分の食後血糖値を確かめることができます。『食前の血糖値は100mg/dlくらいで正常な人と変わらないのに HbA1c は高い』という方は要注意です。

(臨床検査技師 横山有子)





院外処方 VS 院内処方 どうちがうの？



うちのクリニックは、薬剤師が院内でお薬のご説明をした上でお渡ししています。これを一般に「院内処方」といい、それに対して、診療所など医療機関に処方せんをもらい、調剤薬局に持っていったお薬をもらうことを「院外処方」といいます。

じゃあ、どこがどう違うんでしょう？

処方箋



Aさん(53歳)は国民健康保険証を持っていて、医療機関での自己負担は3割です。渡辺内科クリニックで月に1度診察を受けて、高脂血症のお薬「メバロチン」をもらって帰ります。あるとき、ふと「このお薬を処方せんにして調剤薬局でもらってみたらどうなんだろう？」と思いました。そこで、渡辺先生にお願いして「処方せん」を出してもらおうと、いつものお薬代がない代わりに「処方せん料」がかかりました。そして、処方せんを近所の調剤薬局にもって行き、いつも飲んでお薬をもらい料金を払いました。

Aさんは、明細書をもとにどう違うのかわかるようにお薬にかかわるところを表にしてみました。

	院内処方	:	院外処方
処方せん料			133.0
薬剤料：メバロチン(10) 1錠 30日分	360.0	:	360.0
処方料	42.0	:	
調剤料(内服薬)	9.0	:	<u>77.0</u>
調剤技術基本料	8.0	:	<u>70.0</u>
長期投薬加算	65.0	:	28.0
薬剤情報提供料	10.0	:	15.0
合 計	494.0	:	683.0

(単位：点)※1点は10円で換算

上の表は総点数なので、Aさんの負担はそのうちの3割になります。

調剤薬局の施設基準によって加算点数に違いがありますが、下線部分をみてもらうとわかるように、調剤薬局では調剤料及び調剤技術基本料の点数が高くなっています。院外処方にする事で処方せん料がかかることも考えると、院内でお薬をもらう方がいくらか安くなります。

また、院内でお薬をもらうほうが、時間的に短いという利点もあります。

ただ、院外でお薬をもらうことの利点もあります。それは、Aさんのように一つのお薬だけ飲むのではなく、6〜7種類以上のお薬をいろんな飲み方で服用する場合、間違っただり、飲み忘れたりします。そんな時に薬局で「一包化」といって、お願いすれば服用ごとに一つの袋に分けてくれます。また、他の診療科で出されたお薬も一括管理してくれるので、同じ効能のお薬が重なったり、飲み合わせが悪いお薬が出されていた場合、確認の上調整してもらうことができます。



このように、どちらを選んでもそれぞれに利点があります。

どちらを選ぶかは、患者さんのそれぞれの考え方、生活スタイルによります。

さて、皆さんはどう考えられますか？

(医療事務 奥野浩子)





ほっと一息

つい食べちゃう? 「恐るべし讃岐うどん」



私のふるさととは四国。高校生までは愛媛県松山市で過ごしましたが、今は、実家が香川県高松市にあるので、ふるさとといえば今では、香川県です。
海を渡り四国に入ると時間がゆったりと流れている感じがします。
(電車数が少なく、車両数も少ないので不便ではありますが、ゆったり気分になるんです。)
自然が豊かで、帰省するたびに、癒されています。

香川といえば、やっぱり「讃岐うどん」。
数年前にうどんブームが訪れ、香川に県外ナンバーの車や観光バスが多くなりました。
おかげ様で、高速バスの本数が増え、バスの料金も下がり、とても帰省しやすくなりました。
みなさんの中でも、うどんツアーに参加されたことがある方もいらっしゃるかもしれませんが、
ここで讃岐うどんについて紹介したいと思います。

香川県民は、うどん大好き!! うどんに密着した生活をしています。
家の新築祝いではお風呂に浸かりながら、家族が順番にうどんを食べる風習があります。
祖父母の家が改築したとき、順番にお風呂の中でうどんを食べていて驚きました。
また、地域によっては、法要などの手土産にうどんを用意しているそうです。一人に
2、3玉ずついただいて帰るようです。

普段から、うどんをよく食べるのですが、うどん屋さんを何軒もはしごするのも当たり前。お店によって、ダシが違うのはもちろんのこと、麺の太さ・固さ・塩加減が違うので、食べ比べをするんです。

食べ方もいろいろ。かけダシをかけて食べる「かけ」、
つけダシをかけて食べる「ぶっかけ」、うどんに醤油を
かける「生醤油」、茹であがりのうどんをゆで汁ごとつけ
ダシで食べる「釜揚げ」、茹で上がりうどんに生卵を
かき混ぜて食べる「釜たま」などです。ほとんどのお店がセルフサービスで
低価格。天ぷらやご飯物などのサイドメニューもいろいろ選べます。
セルフのお店では、ルールがあります。ねぎや揚げ玉、
しょうがなどは自分で入れるのは当然のこと、お店によっては、
ねぎを自分で刻んだり、大根を自分ですりおろすところもあります。
トッピングなどは内容も量もお好きなだけ。



かけうどん



ぶっかけ

あとは、みんなの流れに沿ってうどんの注文、お会計をします。
うどんだけなら一人 100～300 円くらいで食べることができます。

お財布にもやさしい讃岐うどんです♪



うどんの注文にも専門用語？があります。

「あつあつ」「ひやあつ」「あつひや」など。

うどんとダシをそれぞれ、熱いか冷たいかを選択できるのです。

冷たいうどんといっても、麺を茹でたあと、一旦水で締めるのが、「ひや」です。

水で締めると、讃岐うどん特有のこしが一段と強く味わえます。

釜あげ

うどんも、ダシも熱いのが「あつあつ」。うどんを水でしめて熱いダシをかけるのが「ひやあつ」。
となります。

うどんの食べ方にもそれぞれ個人のこだわりがあるようです。

最近のエコブームで、うどん屋さんに「マイ丼」に「マイ箸」、

「マイ醤油」を持参する人も増えてきているそうです。

食べ方も時代の流れに沿って変わってきたようです。



お勧めのぶっかけ

私の好きな食べ方は「ぶっかけ」好きな天ぷらをのせてダシを
かけて食べるとおいしいですよ ♥

そして、卵ご飯がお嫌いであれば「釜たま」も
お勧めです。



卵好きには釜たま



わが家ではたまに市販の讃岐うどんを買ってきて

「釜たま」を楽しんでいます。

機会があれば、みなさんも一度、讃岐うどんをご賞味くださいね！

(看護師 岡崎 一美)

✧ 編集後記 ✧

この冬も暖冬でした。

その影響もあるのかどうかはわかりませんが、早い時期から花粉が飛び出し、おまけに黄砂の飛来も加わって例年以上に症状のおもお〜い方がたくさんいるようです。

わたクリスタッフにも鼻水に目までやられて…もう、いやあつ 😞 と叫んでいる者もいます。

先日行った雪山でも黄砂で景色は茶色に。積雪も少ないうえ雪解けがすすみ、暑いくらいの気温だったことありますが“地熱”が感じられるほどで、土の匂いもぷんぷんしていました。“ふきのとう”もぽこぽこ顔を出し“ふき味噌”で春を味わってきました ♥



桜の開花も早いようでこの号が出る頃には満開の時期も過ぎているかもしれませんね。

夙川では毎年ウォークラリーや写生大会などいろいろと催されているようです。ウォークラリーではチェックポイントで問題に答えながら桜の名所を巡って約7キロ歩くそうです。

開催は4月5日。

川面に花びらがいっぱい浮かんでいるのも綺麗。花吹雪の中を歩くのもいいですね。

昨年のホワイエ春号の【院長のことば】にありましたが、今春のわたクリにも別れと出会いがやってきました。新顔を見かけましたら…

どうぞよろしくお願いいたします 🐶



診察時間

【月～土】 午前 9:00～12:30
【月・水・金】 午後 4:00～6:30
【火】 午後 1:30～3:30

超音波検査(頸部・腹部)

・ 予約制ですのでご相談ください

栄養相談

・ 予約制ですのでご相談ください

お願い

- ・ 待ち時間を少なくするため、予約診療をおすすめします
- ・ 検査の関係で順番が前後することがありますのでご了承ください

お知らせ

・ 糖尿病学会発表のため **休診**

5月22日(金)

23日(土)

