



[ホワイ：家庭、故郷、休憩室]

2013年 秋号

Vol.35

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

URL: <http://www.tomte2006.jp>

【院長のことば】

若冲、福島、プライス展

【連載】

ゆうことふうちゃん

食欲の秋到来！食べすぎ注意報発令中？

検査の玉手箱

～尿検査、結果の見方～

花の小部屋

【ほっと一息】

中江先生のこんにちは

【お知らせ】

あゆみ会のお知らせ

災害時自分を守るためのお薬の備え

【院長の言葉】

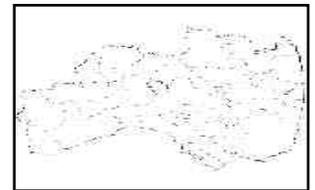
若冲、福島、プライス展

伊藤若冲という江戸時代の画家をご存知でしょうか。

8月のお盆休みに、その若冲の絵を見るために福島県に行ってきました。

「若冲がやってきてくれました」というこの展覧会は、個人が収集した江戸絵画としては質、量ともに随一のプライスコレクションから貸し出された作品が主体になっていました。

なぜ福島なのか、には理由があります。



伊藤若冲は江戸中期に京都で活躍した絵師です。1716年、錦市場の青物問屋の長男として生まれました。20歳のころ、狩野派の絵師について絵を習い始めますが、手本に忠実に描くその教えは退屈で続かなかったようです。中国や朝鮮の書画を研究しつつ、自分の店で扱う野菜や、市場の店頭の魚介、さらに自宅の庭で飼っていた鶏を、丹念に写生することに熱中していました。

作品の中でも特に鶏を描いたものは、いきいきとした描写で高い評価を得ています。若くして家業を継ぎますが、商売より絵画への思いが勝っていました。40歳になる前には弟に家督を譲り、自分を評価してくれた禅僧のいる相国寺に居を移して、画業に専念することになりました。この地で最高傑作として名高い「動植彩絵」30幅を完成させます。さまざまな鳥や動物、植物を独自の描写力であるものはリアルに、あるものはユーモラスに表現した作品群です。



## 「動植彩絵」30幅



現在このシリーズはほとんどが宮内庁の所蔵品であり、ふだんは全て鑑賞することができません。晩年には、伏見区深草にある石峰寺に移り、五百羅漢石像を製作します。70歳を過ぎても絵に没頭し1800年に当時としては長命の84歳で亡くなります。

若冲には様々な作風の作品があり、同一人物が書いたと思えないほどのバリエーションがあります。同じ鶏の絵を描くにしても、あるときは写実的に蹴爪の先、羽の1枚1枚まで力に満ちて、今にも動き出しそうなリアルな造形で、またあるときはひと筆で曲線だけを使って単純化し、ユーモラスな姿で、と描き分けているのです。

近年若冲が再び注目されるきっかけになった作品が「象と鯨図屏風」です。この作品は長年にわたり、北陸の旧家の蔵に誰の作品か不明のまましまい込まれていましたが、2008年に初めて、若冲の作品としてその存在が明らかになりました。右隻に白い象、左隻に黒い鯨がはみ出さんばかりに大きく描かれています。いずれも相当にデフォルメされた造形で、若冲は実物の象や鯨を見たことがないのだろうと推測します。象は将軍への貢物として献上された記録もあるようですが、一般人が見るチャンスはほとんどなかったものと思われます。



滋賀県の山中に MIHO MUSEUM という素晴らしい美術館があります。発見された翌年、2008年にこの美術館で開催された「若冲ワンダーランド展」で、私は初めてこの屏風絵を見ました。第一印象は、「江戸時代に書かれた絵とはとても思えない」でした。江戸絵画といえども、

尾形光琳や俵谷宗達といった琳派や狩野派の作品群、葛飾北斎や写楽の浮世絵をまずは思い浮かべるのがふつうです。

私も若冲と出会うまでは江戸時代の作品をその類型にあてはめていました。

しかしながらモチーフといい構図といい、若冲はそのどれにも分類できない作風なのです。

ちなみにこちらが MIHO MUSEUM のエントランス写真です。⇒



展示されていた作品でもう 1 点、感銘を受けたのが「鳥獣花木図屏風」でした。



六曲一双の屏風の左面に鳳凰を中心として数十羽のさまざまな種類の鳥が、また右面には白象（正面向き、またもデフォルメ強し）を中心に数十頭の動物がひしめくように描かれています。猿や麒麟など架空の動物も含まれてはいますが、例えるならノアの方舟から世界中のさまざまな生き物が新天地の楽園に降り立った光景のようにも見えます。

この作品の最大の特徴は柵目描(ますめがき)と呼ばれる技法です。絵に近づいてよく見ると、画面は約 1cm 四方の方眼から成り、無数のタイルのようなその柵目 1 枚 1 枚に色を塗り込んでいく作業を重ねることで、鳥や動物を極彩色で描いているのです。西陣織の下絵の書き方にヒントを得た技法ともいわれますが、私はデジタルの柵目を埋めて画像を構成する CG (コンピューター・グラフィックス)に通じるものを感じました。ここでも 200 年早く生まれてきたアーティストの印象を強くしました。この展覧会での若冲のインパクトは私にとって強烈で、以後は各地の美術館所蔵の作品をまめにチェックするようになっていました。



ここで個人として若冲の最大のコレクションを所有するジョー・プライスという人物の紹介をします。

プライス氏はアメリカのロサンゼルス在住の実業家であり美術収集家です。

1950 年代に青年だったプライス氏は師事していた建築家のフランク・ロイド・ライト氏（帝国ホテルの設計で有名）とともにニューヨークの美術商を訪れ、その店でぶどうの木を描いた一点の水墨画に出会います。その絵「葡萄図」こそ、伊藤若冲の初期の作品でした。

戦後間もないこのころ、日本でもまだ評価されていなかった若冲に魅せられ購入したプライス氏は、それをきっかけに江戸絵画の収集を始めました。

プライス氏はインタビューの中で、絵画の選び方について興味深い回答をしています。まず絵より先に落款（絵に記された作者のサイン、印）を見ることはしない。目に留まった作品は1時間でも2時間でもじっくり見る。初めの15分は遠くから眺め印象をつかみます。次にゆっくり近づいていくのですが、近づくほど印象の悪くなるものはたいてい偽物である。近づくほど印象の良くなる作品こそ本物であり、そういうものを買求める。

このような選択法で若冲以外にも日本国内では評価の決して高くなかった数人の画家を発掘しています。プライス氏の夫人、悦子さんとはそのような作品選びの際の、通訳の仕事が縁で結婚されたそうです。



陸前高田市、高田松原にて（2012.05）

ご夫妻は2011年3月11日、自宅のテレビで東日本大震災のニュースを目にします。このように人々が災害で打ちひしがれたときこそ、美しいものが人の心を癒すのではないかと考え、貴重なコレクションを東北に運んで展覧会を行う決意をします。2013年3月から岩手、宮城、福島に巡回し、9月まで半年間の日程でした。私は何度かチャンスを逃しましたが、8月ようやく福島県立美術館でこの展覧会を鑑賞することができました。

出品された作品の中には、かつてMIHO MUSEUMで鮮烈な印象を受けた「象と鯨図屏風」も出品されていました。プライス氏がかねてより懇意にしており、今回東日本大震災復興支援「若冲が来てくれました」展について、最初に相談した日本人が同館館長の辻惟雄氏だったからです。そして「鳥獣花木図屏風」も（花も木もみんな生きている）というサブタイトルをつけて展示されていました。プライス夫妻は生命の輝きと歓喜に満ちた若冲の作品が、東北の人たちの心に響いて勇気を与えてくれるのではないかと期待したのです。平明なサブタイトルがすべての作品に添えられていた理由は、未来を担う子どもたちに夫妻の思いを伝えるためでした。

福島県立美術館は市内の小高い丘の中腹にあり広い芝生に囲まれた立派な建物でした。しかし芝生は除染が済んでいないので入らないでください、という立札を目にしました。このたびの展覧会の収益は被災した東北各県の復興に役立てられるそうです。物理的、経済的な復興はなお途上ですが、プライス夫妻の実践した、心のこもった応援が被災地に与える力は大きいものだと思います。



福島県立美術館です⇒



## 院長著書のご紹介

このたび『**専門医が教える糖尿病6つの落とし穴**』

(著者 渡辺 伸明、南々社刊、定価 1300 円税別) という本を出版しました。



これまで四半世紀にわたって専門医として診療してきた中で、糖尿病管理に必要な知識を分かりやすく偏りなく、患者さんにお伝えすることの重要性をいつも感じていました。本書では糖尿病についての最新の情報をわかりやすく解説しています。糖質制限は有効？インスリン注射で糖尿病は治るの？といった、よく尋ねられる疑問にも答えました。

また、6人の患者さんの登場するエピソードを身近な教訓と感じられるように描いています。治療中断の怖さ、薬の副作用への注意、無自覚低血糖の危険など、日常生活の中でうっかり踏み込みそうな落とし穴の存在を、あらためて確認していただきたいと思います。

糖尿病は完治こそできませんが、うまくつきあえば健康人と変わらない充実した人生を送ることができます。一方で、対処の仕方を誤れば生命を脅かすこともあります。昨今偏った情報が多く惑わされがちな患者さんのために、正しい糖尿病とのつきあい方をお教えし、安全な糖尿病ライフを過ごしていただくのが本書出版の目的です。

すでに読んでいただいた方からは、診療中に受けた説明の裏付けとなる理論が分かりやすく解説されていてよかった、自分をストーリーの登場人物に置き換えて気をつけなければいけないポイントが分かった、などの声をいただきました。

西宮市内でしたらブックファーストやジュンク堂といった書店でも買えますし、amazon や楽天でインターネットを通じて購入することもできます。まだの方はぜひご一読いただければ幸いです。





# ゆり子とふうちゃん

No.13



1日 240 kcal  
取りすぎると  
1ヶ月で1kg (脂肪)  
体重が増えます。



ということは...  
1日 240 kcal  
へらすと



1ヶ月で1kg  
体重が減る  
のたあ...



# 『食欲の秋』到来！！食べすぎ注意報発令中！！



秋といえば・・・実りの秋！！美味しいものがたくさん！！

この時期によく聞く言葉で、『食欲の秋』というものがあります。

秋になると食欲がアップする理由については諸説ありますが、いくつかご紹介すると・・・

◇気温が下がると体温を維持するために基礎代謝（じっとしていても消費するエネルギー）がアップします。

その分を補おうとするため

◇夏バテ気味で低下していた食欲が、涼しくなって回復するため

◇冬が来る前に体に栄養を蓄えておこうとするため

・・・などなど、様々な説があります。

さて、今回はそんな『食欲の秋』を上手に乗り切る方法をいくつかご紹介します。



## 【目の前に食べ物を置かない】

目の前に食べ物を置いておくと、空腹でなくてもついついつまんでしまったりするものです。見える範囲に食べ物を置かないという方法は、なかなか有効な手段です。



## 【食べたい！と思っても5分我慢してみる】

その食欲は本当に空腹から来る食欲でしょうか？

食欲には「ニセモノ」と空腹感を感じる『ホンモノ』があります。ニセモノの食欲は、一時的な衝動によるものです。時間を置いてみて、本当に『空腹感』を感じているか確認してみましょう。

## 【ゆっくりよく噛んで、早食いしない】



ゆっくりよく噛んで食べる・・・簡単なようで、なかなか難しいことだと思います。食事に20分以上時間をかけることで、満腹中枢が働き、満腹感が得られます。

ゆっくり時間をかけるワザとして、途中で箸を置いてみることをおすすめします☆

## 【野菜やスープから食べてお腹を落ち着かせる】

食物繊維が多い野菜から食べることで、血糖上昇も緩やかになりますし、おなかも膨らんで食べすぎ予防にもなり一石二鳥です！！



## 【/ンカロリーの水分(水、お茶など)を摂るようにする】

水やお茶などの飲み物は、0カロリー！！水分でもおなか膨らむので食べすぎを予防できます！



## 【ながら食いしない】

何かをしながら食べるのは、意識が食事以外にいつてしまい、満腹感を感じにくく食べ過ぎてしまうそうです。（ただし、誰かとお話しながらゆっくり食べることは、少ない量でもお腹いっぱいになるのでおすすめです。）

## 【夜更かしせず、きちんと寝る】

睡眠不足は、『いつもお腹が空いている状態』や『いくら食べても満腹感を感じない状態』を引き起こします。秋の夜長・・・とは言え、夜更かしはほどほどに。



いかがでしたか？1つでもやってみようかな・・・と思えることはあったでしょうか？

秋といえば・・・「食欲の秋」以外にも、「読書の秋」、「スポーツの秋」、「芸術の秋」など、たくさんありますよね！食欲以外の『秋』に目を向けてみるのもいいです

(管理栄養士 津嘉山 孝子)



## 検査の玉手箱

長い間ご無沙汰しておりました。臨床検査技師コーナーです。  
今月号から復活です。よろしくお願いします♡

クリニックでは、尿検査に始まり血液検査や心電図など、いろんな検査を受けて頂いています。  
特に糖尿病は『検査の病気』といわれるほど検査が重要な病気です。

毎月する検査や年1回する検査。

「その検査で何がわかるの?」、「この検査は何の意味があるの?」などなど、気になるけど、  
いまさら聞けない...なんて、ところもありますね。



そんな『検査』について、わかりやすくお伝えできたらと思っています。

今回は初心にかえて尿検査から...



「今回の尿検査の結果です。」と、レシートのような用紙を先生から渡されますよね。

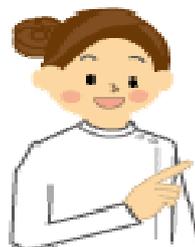
### 《 尿検査の結果 》

Siemens	
クリニテック ステータス	
患者: _____	
N-Multistix® SG L	
検査日	2013-09-05
時刻	11:55
検査番号	5128
GLU	-
BIL	-
KET	-
SG	1.015
*OB	+/- 赤赤血 *
pH	7.0
PRO	-
URO	0.1 E.U. /dL
NIT	-
WBC	-

アルファベットがいっぱい、この紙の見方がわかりにくいわ



私がかわしく説明していきますね。





尿検査を説明する用紙は、待合室のブックスタンドにも置いてありますので、ご自由にお取りくださいね

	項目	基準値	
GLU	尿糖	(-)	一般的に血糖値が 160mg/dl 以上になると尿糖が出るので、前回の排尿から採尿した間に高血糖の時があったことがわかります。 個人差があります。
BIL	ビリルビン	(-)	赤血球中のヘモグロビンが脾臓や肝臓で壊された時に出来る色素で普通は肝臓から胆汁に排泄されて尿中には出てきません。 肝障害や胆道の閉塞があって胆汁の流れが妨げられると尿中に出てきます。
KET	ケトン体	(-)	体内では糖質をエネルギー源としていますが、糖質が不足したり、代謝がうまくできなくなると、脂質を分解してエネルギーにします。 激しい運動やダイエットや嘔吐・下痢で尿中に出てきます。 糖尿病でコントロールが不良だと細胞がうまく糖を使えないため尿中に出ます
SG	比重	1.003~ 1.040	尿には体の余分な水分の他、老廃物(尿素、窒素、ナトリウム等)が含まれているため水(比重 1.0)より比重が高めです。 腎臓の濃縮力などを見ることができます。
OB	潜血	(-)	腎臓から尿道までに炎症や石があると尿に血液が混じってきます。 尿に出る赤血球がそのままの状態に出ている場合「非溶血」、 細胞膜が壊れて中身が出てしまっている場合は「溶血」と表示されます。
PH	ペーハー	5~8	尿が酸性かアルカリ性かをみます。食事などの影響も受けます。
PRO	尿蛋白	(-)	腎臓から尿道までに病気があると尿中に出てきます。 激しい運動や発熱時に一時的に出ることもあります。
URO	ウロビリ ゲン	(±)~ (+)	ビリルビンが腸から排泄され、腸内細菌に分解されたものです。 健常人でも少量出ます。 肝炎や横断の時には(2+)以上に、胆道閉塞では(-)になります。
NIT	亜硝酸塩	(-)	膀胱炎などの尿路感染があるときに出てきます。
WBC	白血球	(-)	

尿からは尿糖だけでなく、腎機能、肝機能、尿路感染症など、こんなにもたくさんの情報がわかります。

**しかも、はやい！ やすい！ そして痛みもなく安心！！**

大切な検査ですので、尿検査があることをお忘れなく。少量でも大丈夫です。

☆クリニックでは尿が出にくい方☆

事前に自宅採尿用の容器をお渡ししますので、お気軽にスタッフまでお申し出ください。

♡女性の方へ♡

生理中は潜血が陽性になったり、赤血球由来で蛋白陽性になり正確な結果が出ませんので、受付でお知らせください。  
(臨床検査技師 中嶋 正子)



## 『 ほっとひといき 』

こんにちは

今年の4月から金曜日の午前外来を担当しております中江 理絵です。  
普段は、兵庫医科大学病院の糖尿病・内分泌代謝科で、主に入院している方々の診療をしています。  
今回、有り難いことに、ホワイエで自己紹介をさせていただく場を頂戴しました。

私は宮崎の生まれで、大学までは九州で送りました。九州から出ることなど到底予想もしておりませんでした。縁あって大学卒業後に上京しました。そして平成23年4月に、主人の仕事の関係で関西へ参りました。

このような経緯から、九州弁、標準語、関西弁などが混じり、診察の際に違和感を感じることもあるかもしれませんが、寛大に聴き流していただけますと有り難いです。

趣味といえるようなものは持ちあわせていませんが、風景写真を撮影することが好きで、一眼レフカメラを片手によくぶらぶらしています。

こちらは、今年の春に万博公園に散歩に出掛けた時のものです。

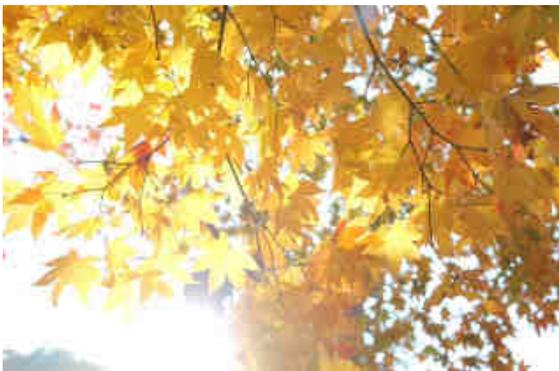


‘倍返しだ！’と言いたくなりますね





昨年の秋には、箕面山に登り紅葉を楽しみました。

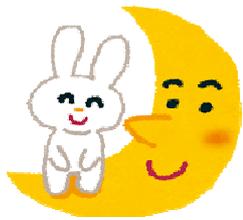


関西は、遠方に出掛けなくても、素敵な景色に出会えるところが身近にたくさんありますね。関西には知り合いがない・・・、関西でやっていけるかな・・・と不安な気持ちでこちらへやって来ましたが、そんな心配は不要でした。実際に来てみたら、東京にいた頃よりも大学の同期や先輩がたくさんいましたし、美味しいものや魅力的な観光スポットにあふれていて、とても楽しい環境で生活することができます。

最近、急に秋らしい気候になってきましたね。これから木々も色づき始め、カメラを手に出掛けたい季節がやってきます。運動にも最適な季節ですね。食欲の秋でもあり、美味しい季節ものの食材が増えてきますね。つつい食べ過ぎてしまいがちになりますが、そんな時は食後に運動をとりいれましょう。食事療法だけでやっていこうとすると苦しくなってくるだろうと思います。運動を組み入れることで、厳格な食事療法に少しのゆとりが生まれますよ。

外来の短い時間では、みなさんの抱える思いに気付くことができないこともあると思いますので、お困りのこと、知りたいこと、相談したいことなどございましたら、遠慮なく教えてください。どうぞよろしく申し上げます。





## 【西宮あゆみ会のご案内】

来たる10月19日(土)に西宮市民会館にて、当クリニック患者会「西宮あゆみ会」第23回総会を開催します。皆様ふるってご参加下さいませ。

### 第23回総会のご案内

**日時:**10月19日(土)午後1時30分～4時30分

**場所:**西宮市民会館 3階 中会議室

**特別講演:**はら胃腸科外科クリニック 院長 原 均先生

**講演内容:**「今でしょ! 消化器癌の早期発見と治療

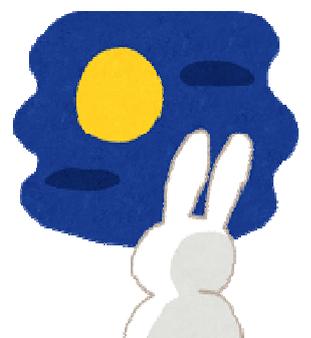
in 糖尿病患者さん」

**企画:**「おやつを食べたあとの血糖ってどれくらい?」

**その他...**コントロール優秀者の発表など お楽しみに!

「西宮あゆみ会」は、当クリニックに通院している糖尿病の患者さんを対象としたアットホームな会です。年に2回総会を行なっています。春にはノルディックウォーキングや料理教室、秋には講演会・勉強会など患者さん同士の情報交換の場となっています。また、院長をはじめ看護師・臨床検査技師・薬剤師・管理栄養士などのスタッフとも気軽に相談できます。また、日本糖尿病協会の支部として糖尿病協会発の有益な情報を皆さんにお伝えしています。年会費は3500円(入会金は不要)です。

ご入会希望の方は、受付までお申し出ください。



# 災害時 自分を守るためのお薬の備え

災害に備えて、お薬も忘れずにチェックしておきましょう。いざと言う時に薬が不足しないよう、普段使っている薬は多めに準備しておくといいですね。

1年に1回は見直しを。

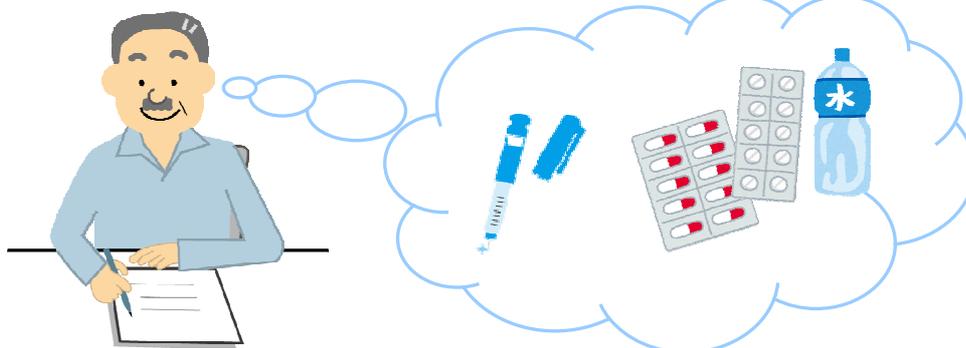


## ●「これだけは忘れない！」●

### 災害時に最低持ち出すお薬チェックリスト

医療品		チェック
自己注射セット (注射薬・注射針を併用している方)	注射薬	<input type="checkbox"/>
	注射針	<input type="checkbox"/>
飲みぐすり (最低3日分)		<input type="checkbox"/>
ブドウ糖		<input type="checkbox"/>
衛生品		
血糖自己測定セット (注射針・注射薬を併用している方)	測定器本体	<input type="checkbox"/>
	センサー	<input type="checkbox"/>
	穿刺器具	<input type="checkbox"/>
消毒用アルコール綿		<input type="checkbox"/>
飲料水 (ペットボトルの水 500ml)		<input type="checkbox"/>
お薬情報品		
お薬手帳のコピーまたはお薬リスト		<input type="checkbox"/>
保険証のコピー		<input type="checkbox"/>

かかりつけ医の 連絡先①	<b>渡辺内科クリニック</b> ●診察券番号：( ) 〒662-0971 西宮市和上町 2-39 電話(0798)23-5160 Fax(0798)23-5120
かかりつけ医の 連絡先②	●診察券番号：( )





今回は9月にクリニックを飾ったお花のご紹介です。とても色鮮やかで存在感がありました。  
「ピンクッション」や「ケイトウ」は名前の由来がユニークですね。

**☆9月のお花☆**





**ピンクッション**<ヤマモガシ科>  
花言葉は「どこでも成功を」  
花名は「針刺し」のピンクッションからきたものだそうです。



**ケイトウ**<ヒゴ科>  
花言葉は「色あせない恋」  
鶏頭という名のよう、花穂が鶏のトサカのような形をしています。



**ピパーナムコンパクタ**  
つやのあるみずみずしい実がたくさんつきます。色は緑から赤へと変わっていきます。



**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

**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

