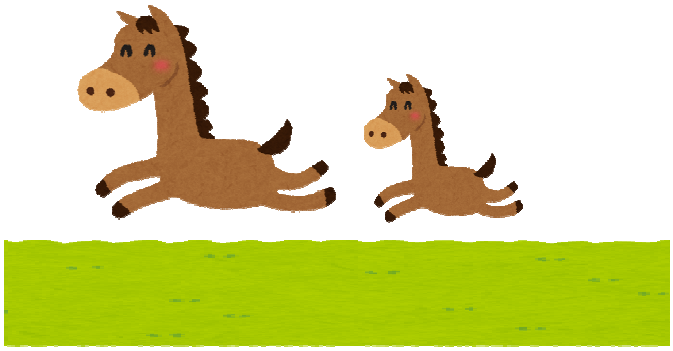
Foyer

[ホワイエ：家庭、○○郎、休憩室]



明けまして
おめでとう
ございます号

Vol.36

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】
懐メロを 10 倍楽しむ方法
【連載】
ナースのささやき　ゆう子とふうちゃん
管理栄養士のつぶやき
お雑煮あれこれ
検査の玉手箱
尿蛋白
花の小部屋
【ほっと一息】
親バカ日誌
【西宮あゆみ会】
秋の総会のご報告
【おまけ】
まちがいさがし（お正月編）

【院長の言葉】

懐メロを 10 倍楽しむ方法

　この原稿を書いているのは師走に入ったばかりの時期です。
年末になるとテレビでは特番が多いのですが、中でも目立つのが歌番組。今年のヒット曲総ざらえといったのもあれば、懐かしの名曲を聴かせる番組もあります。
最近の歌手はどれが誰やら・・とか言い出したら年取った証拠ですよ、と自分が年配の人に言ったのはいつのことやら、今はジャニーズ系やら大人数の女性グループはほとんどお名前が分かりません。若い女の子の団体が 48 人もわらわらとステージに登場して AKB、NMB、SKE さてどれでしょうなんて分かるわけがありません。昔の曲はメロディーラインが覚えやすくてよかったなあ、と感慨にふけるのも年のせいでしょうか。

さてそんな五十路の私にひとときの安らぎを与えてくれるのは、ひと昔ふた昔前、自分の青春時代の歌手が登場するいわゆる懐メロ番組です。ご本人は出てこず名場面の蔵出し映像を編集した特番では、時代背景の映像などが織り込まれ当時の思い出がよみがえります。そういう番組で一番驚かされるのは当時の歌手の年齢です。

ここで 50 歳以上の方限定のクイズです。次の歌手はすべて日本レコード大賞受賞者ですが、受賞当時何歳だったかおわかりでしょうか。

① 1972 年 「喝采」ちあきなおみ

② 1973 年 「夜空」五木ひろし

③ 1975 年 「シクラメンのかほり」布施明

④ 1976 年 「北の宿から」都はるみ

正解は①25 歳、②25 歳、③27 歳、④28 歳です。当時の年齢が映像とともにテロップで出ると、大御所に見えたあの歌手がそんなに若かったのか、と驚くのです。自分自身リアルタイムで見ていたのは中学高校生の頃ですから、20 代でもずいぶん大人に見えたのかもしれません。しかし相撲の横綱と同じように頂点を極めた歌手には年齢以上の風格があったともいえるでしょう。

昔の持ち歌をしばらくテレビで見かけなかったご本人が出てきて歌う、というのももちろん懐メロ番組の醍醐味ですが、問題は歌唱力が昔のままかどうか、というところです。残酷なようですが「聞きとうなかった」ということもありますね。あとは歌う本人の考えだと思うのですが、ヒットした当時とアレンジを変えてしまっていると懐かしさが半減します。あまりにも多くの回数歌い込みすぎて飽きてしまったのだと思うのですが、見ている方は昔ながらのスタイルを期待しているものです。
CG ではないかと疑うほど昔と変わりない容姿で現れ、見なくなってからもずっとボイストレーニングを続けていたのかと思うほど昔のままのキーで歌声を聞かせてくれると、スターの輝きを失わないための努力に感動してしまいます。

今年は NHK の朝ドラ「あまちゃん」が人気を集めて、その余波が年末まで続いています。「あまちゃん」には、若いころに歌が下手で代役を立てられる羽目になった女優役で薬師丸ひろ子が出演していました。最後の最後に東北の地でステージに立ち、かつてのヒット曲を吹き替えなしで歌い上げる場面は、ドラマをずっと見ていた方には感涙ものだったことでしょう。

薬師丸ひろ子は今から 35 年前に「セーラー服と機関銃」という映画に出演し、その主題歌を自ら歌って大ヒットさせた歌手でもあります。この映画で彼女はひょんなことからやくざの親分の跡目に指名された女子高生を熱演し、セーラー服姿で機関銃を乱射する場面とそのせりふ「カ・イ・カ・ン」はあまりにも有名です。所属していた角川事務所の方針でテレビへの露出は少なく、プロのアイドルのようにすれた感じのないところが新鮮でした。

私が今でもよく覚えているのはこの曲がランク入りして初めて「ザ・ベストテン」に出演したときのことです。視聴者にプレゼントするためのサイン色紙をその場で書くように黒柳徹子さんに頼まれて、彼女が書いたサインは崩したところのないまっすぐ縦書きの楷書でした。ステージではそのサインと同様、技巧はないものの透明感のあるきれいな歌声を披露しました。その後も「探偵物語」「メイン・テーマ」「W の悲劇」と主演映画の主題曲がヒットしました。大瀧詠一や筒美京平、呉田軽穂（＝松任谷由実）といったそうそうたる面々が楽曲を提供していました。

最近は女優業に専念し「Always 三丁目の夕日」シリーズなどお母さん役が板についていました。そんな彼女がドラマのクライマックスを飾る「潮騒のメロディー」を歌ったのです。「あまちゃん」が終わった後、いくつかの音楽番組に出演しているのを見ましたが、期待を裏切らず鈴を転がすような透き通った歌声は健在でした。

それにしても、と彼女の歌うのを見ながらふと思いました。
私が中高生のころに聞いた当時の懐メロは（もちろん演歌が多かったですが）とても古めかしい感じがしました。たとえば今の高校生が 35 年前のヒット曲「セーラー服と機関銃」を薬師丸ひろ子がテレビで歌っているのを見て古めかしく感じるのでしょうか。興味のあるところです。「セーラー服」も「機関銃」も歌詞には出てきませんから、なぜこの曲名なのかはさっぱりわからないでしょうね。

さて懐メロを鑑賞する方法はテレビ番組以外にもあります。
私は新幹線で東京出張などの移動中に、読書や原稿を書く以外に音楽もよく聞きます。音楽を聴くのに今はもっぱら iPad を使っています。昨年購入してしばらくはメールなど使い途が限られていたのですが、YouTube を通じて聞きたい曲を簡単に検索できると分かりました。
YouTube には古今東西どんな曲でもアップされていて、中には家庭用 VTR がそれほど普及していない時代のテレビ映像もあります。いったいどんな人がコレクションしていたのだろうと感心してしまいます。思いたったらすぐに、あの時代のあの曲を小さなタブレットで聴ける、なんてどれほど贅沢かと思います。無限に広がるアーカイブにはデビュー当時のあの歌手、レコード大賞を受け取って涙ぐむあの歌手の歌声も記録されています。あまり過去ばかり振り返るのは良くないので、Perfume（この 3 人は名前まで大丈夫です）だって聞きますが、たまには懐メロもいいものですよ。

ナースのささやき
ゆう子とふうちゃん⑭
暖くして眠ろう
今夜は冷えそう
ブルブル
さむーい
火傷しないように離して使おう
湯タンポ
湯タンポ気持ちいー
湯タンポ
朝
よく眠れたあ
スッキリ
朝
何か
足が変
足も
異常なし
何ということを…
先生 足が…
作・安原孝子
絵・寺西美優
湯タンポ
カイロなどは
直接 肌に
触れさせないで
下さいネ！
次回で最終回です。

西宮あゆみ会

～秋の総会のご報告～

去る、１０月１９日に市民会館において総会が行われました。雨にもかかわらず多数の方が出席されました。

特別講演は、アクタ西宮で開業されています、はら外科胃腸科クリニックの院長原均先生にお越しいただきました。会員のなかにも胃・大腸の内視鏡の検査でお世話になった方も多いかもしれません。当院でも消化器の検査が必要になればよくご紹介させていただく経験豊富な先生です。

←原先生です

今回は、「今でしょ！　消化器癌の早期発見と治療 in 糖尿病患者さん」と題し、お話を聞かせていただきました。

ユーモアを交えお人柄の出たお話で、とてもわかりやすく、ＣＴ写真や内視鏡の写真などのスライドを見せていただき、ていねいに解説してくださいました。

糖尿病と深い関係のある膵臓ですが、風邪症状で受診したのがきっかけで膵臓癌が見つかった貴重な症例などとても興味深いお話で勉強になりました。

内視鏡の検査は、なかなか大変なものだと思っている方も多いようですが、早期発見が大切であり、その後の治療を左右する事など先生方の思いも知ることができました。本当にあらためて検査の必要性を強く感じました。

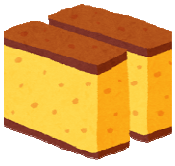
お忙しい先生で、土曜日の午後も診察があり、患者さんが待っているので超特急で帰って行かれました。本当にありがとうございました。

次は、恒例の『あゆみ賞』と『グッドコントロール賞』の表彰です。今回もスタッフ一同協議を重ね選出させていただきました。お二人の日頃こころがけていることや経験談をお話いただきました。おめでとうございました。

今回のオリエンテーション

「おやつを食べたあとの血糖ってどれくらい？」血糖値を予想してみよう！

今のご自分の血糖値がいくつくらいなのか、意識して考えて頂くいい機会になればと思い企画しました。



まずみなさんにはスーパーなどで売っているカステラや栗饅頭などの中から、好きな物を１つ選んで召し上がって頂きます。約３０分後、ご自分の血糖値を予想し紙に記入しておきます。その後、簡易の血糖測定器で指先から採血し血糖値を測定、予想とどのくらい差があるのかを確認します。

お菓子を選ぶ際も人それぞれ。カロリー表示を見て悩む方、普段我慢しているから嬉しいとすぐに決める方、気付けば食べ終えている方もいました。

どれにしようかな

ちくっ！

みなさん現在のコントロール状況も治療法も様々な中で、「お昼ご飯は 12 時だった」「その後薬も飲んだし」「今お菓子も食べたなぁ」と血糖値を予想するのに考えを巡らせていました。なかなか予想の難しい状況だったと思います。
しかしトップの方の誤差はわずかに“2”しかもご夫婦そろって 1 位 2 位、

ご自分の血糖値をよく知っているお二人に拍手拍手です！
1 番予想と離れていた方には、院長の著書と記念写真のプレゼント。「ハイ、チーズ！」笑顔でこれからも頑張りましょう。

最後に栄養士からおやつを食べるタイミングとその際の血糖値の動きについての説明がありました。血糖値は 1 日の中でも食事や活動量によって変動します。クリニックで採血する際、たまには時間を変えて色んな時間帯の血糖値を知ることもコントロールに役立つのではないでしょうか。

今回で総会２３回目となり、会員の皆様とともに歩んで発足から 12 年目をむかえました。年に 2 回（春、秋頃）の総会を行ない、会員の方同士の情報交換の場だけでなく、院長をはじめスタッフと一緒に楽しみながら糖尿病の知識を深めるアットホームな会となっています。春の総会では、野外でのウォーキング大会や調理実習を実施したり、楽しみながらいろんな事を学べる企画を行なっています。

速報！！次回の春の総会は、来る４月５日（土）に調理実習の開催が決定しました。
「ホワイエ」を手にとられた方、ぜひ会員になっていっしょに参加しませんか？
年会費は３５００円です。入会申し込みなど詳しくは受付まで。

■ まちがいさがし「おもちつき」

２まいの　えには、ちがう　ところが　７つ　あるよ。
みつけたら、　みぎの　えの　ちがう　ところに　○を　つけよう。

ひだり

みぎ

このプリントはホームページで無料ダウンロードできます（YAHOO で「幼児の学習素材館」と検索）。 ©幼児の学習素材館 http://kotoba.littlestar.jp/kisetsu-sozai.html

■ まちがいさがし「おまいり」

２まいの　えには、ちがう　ところが　７つ　あるよ。
みつけたら、　みぎの　えの　ちがう　ところに　○を　つけよう。

ひだり

みぎ

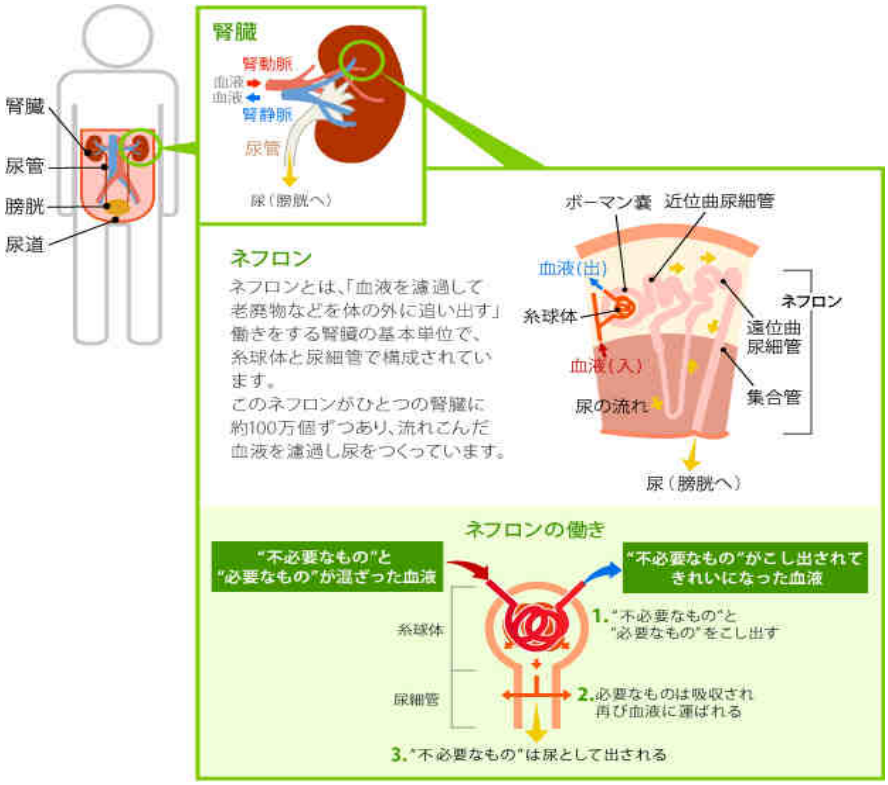
このプリントはホームページで無料ダウンロードできます（YAHOO で「幼児の学習素材館」と検索）。 ©幼児の学習素材館 http://kotoba.littlestar.jp/kisetsu-sozai.html

答えは最後のページにあります。

検査の玉手箱

今回は、『尿蛋白』について少し詳しくお話します。
実は、健常な方でもごく少量尿への排泄があります。でも、いつもお渡しする試験紙法では検出されないくらい微量です。では、どんなときに尿蛋白は陽性になるのでしょう？

〈腎臓のしくみ〉
下の図のように、腎臓は血液を濾過して老廃物や塩分を尿として体の外へ排出する臓器です。また体に必要なものは**再吸収**して体に戻す働きもあります。



腎臓の中にある細い血管がボールのように集まった『糸球体』と呼ばれるところは、身体に必要なタンパク質などが尿に排泄されないように調節する役割をしています。さらにその先の尿細管では必要なものを再吸収する働きがあります。
ところが、糸球体や尿細管に障害が起きて濾過機能や再吸収能力が低下すると、尿中にタンパク質が漏れ出します。さらに多量に漏れ出すと、血液中のタンパク質濃度が下がり、むくみや血圧の上昇が起き、老廃物の排出も低下し腎不全や尿毒症を招いてしまいます。
また、腎臓に障害がなくても、ほかの原因により増加すると再吸収が追いつかなくなり陽性となることがあります。
尿蛋白陽性の原因には、病的なものと、病的ではないものがあります。

《病的ではない尿蛋白》

腎臓自体に障害はなく、生理的な影響で一過性に尿中に出たもので心配はありません

1. 激しい運動の後や、発熱時に陽性になることがあります。
2. 起立性蛋白：起立していることで腎静脈が圧迫されて陽性になることがあります。
3. 妊娠、月経前、ストレス、精液や膣分泌物の混入でも陽性になることがあります。

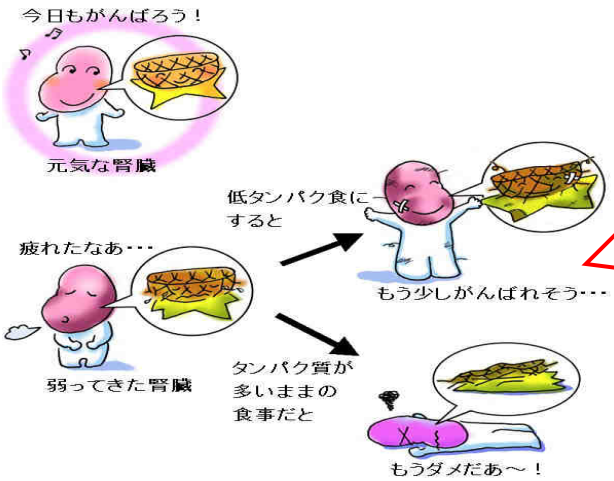
《病的な尿蛋白》

腎臓には異常がなく、ほかの臓器の炎症や悪性腫瘍などで尿細管での再吸収が追いつかなくなり陽性になる**『腎前性』**、尿管・膀胱・尿道など腎臓よりあとの臓器の疾患による血液や粘液の混入で陽性になる**『腎後性』**、腎臓の障害により陽性になる**『腎性』**の 3 つがあります。

糖尿病腎症では、腎臓の糸球体の障害による**『腎性』**の尿蛋白が出現してきます。

下のグラフのように腎症の初期である第2期の診断には尿中微量アルブミンの出現が決め手となります。病期が進むにつれて尿蛋白がたくさん尿に漏れ出してきます。

〈糖尿病腎症の病気分類〉



腎臓を守るためには、

糖尿病・血圧のコントロール＋

塩分・タンパク質の摂取がポイント！

働き者の腎臓に負担をかけないように、
普段からバランスの良い食事と薄味をこころがけましょう。

（臨床検査技師　中嶋　正子）

お雑煮あれこれ

管理栄養士　田中かおり

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。
さて、本年度第一回目の栄養士コラムは、全国お雑煮マップをお届けします。
日本全国津々浦々、本当にさまざまなお雑煮がありますね。
「すまし汁」「味噌仕立て」「小豆汁」をはじめ、「丸餅」「角餅」など餅の形状や、
餅を「焼く」か「煮る」かにも違いがあるようです。
今年はいつもとは違うお雑煮を食べるのも、また気分が変わっていいかもしれませんね。
ただし・・・お餅の食べすぎにはくれぐれも注意して下さい。
お餅のカロリーをクリニック内の掲示板にて紹介しています。ご参考にして下さい。

【各地の珍しいお雑煮ご紹介】

クリニックのスタッフ 17 人に、雑煮の味付けと餅の形を聞いてみたところ・・・・

味付けは「すまし」と「味噌」で半々、餅の形は圧倒的に「丸餅」が優勢でした。角餅は焼く方が多く、丸餅は焼かずにそのまま入れるという方が多いようです。

ちなみに沖縄や北海道は、もともとは餅を食べる雑煮食文化はないそうです。所変われればいろいろですね。

それでは、各地のお雑煮をいくつかご紹介しましょう。

岩手県

だしをしっかり取ったすまし仕立ての雑煮。三陸沖から取れる海の幸をたっぷりのせ、餅は雑煮に添えたクルミだれをつけて食べます。

宮城県

焼きはぜでとっただしに、角餅とお椀から飛び出すほど大きなはぜを入れます。イクラもトッピングします。

香川県

白味噌仕立ての雑煮に、あんこ入りの丸餅を入れます。砂糖が貴重だった時代、せめて正月のお雑煮は贅沢にと祝った先人たちの気持ちがこめられています。

鳥取県

小豆を入れたぜんざい仕立ての雑煮。本来は甘くないものだったそうですが、現在では、甘いぜんざいの家が多いそうです。

参考文献：「おくむらあやお ふるさとの伝承料理 11 わくわくお正月とおもち」農文協刊
農林水産省　全国お雑煮ガイド

親バカ日誌

6 月から受付でお世話になっております佐野と申します。
渡クリで働き始めてからあっという間に半年が経ち、今回このページを書かせていただくことになりました。何を書こうかと迷ったのですが…現在の私にお話しできることは、「育児」これに尽きるという結論に至りました。しばし、新米ママの親バカ話におつきあい頂ければと思います。

秋のあゆみ会ではご紹介にあずかりましたが、私は 2012 年の 5 月に娘を出産しました。渡クリでお仕事を始めるにあたり、まず行き当たるは保育所への入所です。西宮市は 2013 年 4 月、横浜市に続き「待機児童ゼロ」を発表しました。私は 6 月入所からの申し込みでしたので、娘はこの発表の時点での「待機児童」にはカウントされていませんが、半年経った現在も希望する保育所には入所できていません。運良く、市認定の保育ルームに空きがあり、夕方まで預かってもらえることになったのですが、こうして第一希望でないところでも保育の場がある状態は「待機」でないと見なされるようです。一言に「待機児童ゼロ」と言っても、実情はなかなか厳しいものです。

さて、娘にとっては第一希望も何もなく、いきなりママのいない、知らないお友達や先生のいる保育ルームに預けられることになり、最初はさぞ慣れるまでが大変だろうと思いきや、慣らし保育から全く泣かないという驚きのお利口さんぶりを発揮してくれました。誰に似たのか外面がよくにこにこしている分、家にいる時はワガママになったり、ひたすら甘えたりというのはあるものの、私も医療事務という初めての仕事を覚えながら最低限の家事をこなす毎日の中で、娘の頑張りにはとても支えられています。

体調面でも、母親の私からの免疫がなくなってしまった夏頃からは、月に一度は熱を出して保育ルームを早退したりお休みしたり…1 歳になるまではほとんど熱も出さなかっただけに、毎回娘には大きすぎる冷えピタをおでこに貼っている姿を見ると痛々しく、何とか代わってあげられないかと胸を痛めます。

こんな時、渡クリには医療の知識だけでなく、育児についても大ベテランのお姉様スタッフが大勢いるので、私はいつも「子どもはそうやって鍛えられていくねんで！」と励まされています。本当に心強いお姉様方です。私も 5 年後、10 年後には、こんなたくましく頼もしいお母ちゃんに成長できているのでしょうか…？

大好きなアンパンマンと♪

電車も大好き

仕事を始めるまではただ漫然と過ごす毎日でしたが、娘と離れている時間が長くなった分、ちょっとした変化にも敏感になったように感じます。認可保育所とは違い、10 人しかいない小規模の保育ルームでは、歳上のお兄ちゃんお姉ちゃんの影響を受けることが多く、いいことも悪いことも吸収してきます。一見愛想よしで手のかからなさそうな娘ですが、家庭で見せている素の自分をなかなか出せず、最近になってようやく自己主張ができるようになってきたとのこと。色々と制約はありますが、いきなり認可保育所の大勢の子ども達の中に入るよりは、 現在のスタイルの方が娘の性格に合っているような気がします。

酒ぐらルネサンスにて。
アイスクリンを食べました

すべり台も滑れるようになったよ

房川公園にて。
流れる葉っぱに手を振っています

出産して１年７カ月、仕事を始めて半年。娘の成長に日々驚かされる反面、自分の無力さ、未熟さを痛感します。「親バカ」とはいくら言われても構いませんが、「バカ親」とだけは言われないよう、娘に負けじと成長していきたいと思います。

娘の視界からは何が見えているのかな

まだまだ保育ルームでみんなと遊んでいたいご様子

花の小部屋

2014 年新しい年が明けましたが、少し時をもどして、12 月にクリニックを飾ったお花をご紹介します。12 月のアレンジはクリスマスツリー風。まるでイルミネーションのような可憐なお花達が、とてもかわいらしいですね。

- 超音波検査(頚部・腹部)
- 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

まちがいさがしの答え　全部わかったかな？