

# Foyer

## 秋

2015年 Vol.43

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】

～晩婚化～

【連載】

- ・ナースのささやき
- ・検査の玉手箱
- ・栄養士のひとりごと

【ほっと一息】

よろしくお祈りします！

【おまけ】

脳トレ！

【お知らせ】

年末年始休診のお知らせ



【院長のことば】

～晩婚化をめぐる～



福山雅治結婚のニュースは全国紙の1面に載るなど大きく取り上げられていました。特に一部の女性にはインパクト大だったようです。ニュースを見たとき、「このあとは仕事できません」と言い残して退社した女性パート社員がいたと、ネットで紹介されていました。NHKのニュースキャスターが隣にいる女子アナに番組の中で「どうですか」「ショックです」といったやり取りをしているのも初めて見たような気がします。

当院スタッフに、福山雅治の結婚についてどう思うか聞いてみました。どうでもいい情報かもしれませんが、彼女はお相手の吹石一恵と同じ年だそうです。46歳という年齢まで独身で「このまま理想の男性のアイコンとして一生独身を貫くのではないか」という期待が、前触れなく破られたのがポイントではないか、という意見ですが、これは的を射ているように思えます。ちなみに彼女自身は今回それほどショックを受けておらず、過去最も衝撃を受けたのは高校時代のある朝、お母さんの「起きてよー、キムタク結婚したよー」という言葉で目が覚めた瞬間だといいます。

前置きが長くなりましたが、今回のテーマは晩婚化です。私は28歳で結婚し、今年で27周年になります。同年代では平均的なところでしょう。医者結婚は二極化の傾向があるようです。結婚の早い人は学生時代からの交際相手と卒業直後に、というパターンが多かったです。医療や研究の現場に入ってしまうと、多忙のために出会いが減り、結婚は仕事の区切りのいいと



ここでと考えているうちにタイミングを逸する傾向があるようです。最近の晩婚化には、よく世間で言われる男性の草食化というのもし影響しているかもしれません。私の身近で 30-40 代の独身男性を見る限りは、草食化というよりは見切り（諦め？）が悪いという印象があります。なかなか決心しないその年代の男性に「そんなに後回しにしていると小学校の運動会で走るのが大変になるよ」と冗談めかして言うことがありました。



しかし最近の状況を見ると晩婚化はもっと深刻な状況を引き起こしています。女性の初婚年齢も上昇して明らかに妊娠出産への影響が出ているからです。30 歳、35 歳、40 歳を比較すると、高年齢になるほど妊娠から出産にいたる確率は低くなります。仕事に打ち込んだ女性が、いざ結婚して出産を希望したときには、困難になってしまうことが多いのです。解決策としては仕事をしながら、キャリア形成を妨げずに結婚、妊娠、出産が自然にかなう体制作りが必要です。日本ではマタハラという言葉が象徴するように、女性に自然なライフサイクルを送りつつ仕事をしてもらう環境づくりが遅れています。欧米に比べて女性の管理職が少ないのは、端的にそれを物語っています。人口の半分を占める女性の能力を活かしきれていないのは、国家レベルでの損失というべきでしょう。

もうひとつ晩婚化に拍車をかけているのは経済的な問題だと思われます。デフレのため低い給与水準が続いています。決まった給料がもらえるならまだいいほうで、正社員としての雇用を獲得するのさえ、若い年代にとって難しい時代になっています。家庭を設けて子供を育てるだけの経済的な条件が 20-30 代の人たちの多くに備わっていないのが問題点です。少子化対策としては若い年代の就業、経済的基盤の安定のためのサポートが必要です。また西宮市は保育所への受け入れ 100%をうたっていますが、未就学児を抱えるスタッフに聞くと入所させてもらえる施設が必ずしも自分の仕事時間などの条件にマッチしない場合もあるようです。安心して仕事と子育てが両立できるように、行政の細やかな対応が望まれるところです。

昨年、私の大学時代からの友人である外科のドクターに初孫が生まれました。彼の娘さんも同じく医師の道に進んだのですが、学生時代から交際していた男性医師と結婚しました。娘さんは病院での卒後研修中におめでたがわかったので、現在育児休暇中で産後 1 年目から職場復帰する予定とのことです。「孫は早いうちがいいよー」とシンプルな孫自慢を聞き、スマホに入った写真を見せてもらいました。結婚、出産はもう少し先でも、と迷っていた娘さんに、どちらも早いうちがいい、と友人夫婦はそろって背中を押したといいます。うちはふたりとも男なもので仕上がりが遅い、と言いつつも、孫を抱く自分の姿を想像してみても夢物語のような気がします。彼の娘さんは子育てを両立しながら、医師として頑張っていくだろうと思います。

子供の少ない社会は移民でも受け入れない限りは衰退していく運命です。人口が刻々と減る中で、経済成長というスローガンを叫んでみてもむなしく響くばかりです。特別な条件や過剰な労力を要せず、自然に子供を生み育てることのできる世の中になってほしいものです。






## 検査結果の見方





検査の結果について、何を意味しているのかよくわからないという方もおられるかもしれません。そこで、今回は肝臓と脂質の血液検査について簡単に説明します。

### 肝臓の検査

検査項目	検査の解説
AST (GOT)	肝臓の状態をみる検査です。ALT は肝臓に特異的ですが AST は他に心臓、筋肉の状態も反映します。
ALT (GPT)	
 γ-GTP	肝臓、胆道（肝臓でつくられた胆汁が腸に至るまでの経路）の状態をみる検査です。特に <b>アルコール</b> 常飲者では高くなるのが特徴です。
ALP	肝臓、胆道、骨の状態をみています。主に肝臓から腸への胆汁がうまく流れているか、骨の異常はないかをみる検査です。
LDH	肝臓、腎臓、心筋、筋肉、赤血球など、色々な臓器の状態をみています。
コリンエステラーゼ (ChE)	肝臓の状態をみています。肝臓が障害されると低くなります。脂肪肝、糖尿病で高くなります。
総たんぱく (TP)	血液中に含まれるタンパク質の総量です。タンパク質をつくっている肝臓の状態と、排出する腎臓の状態を反映します。脱水や感染症でも高くなります。
アルブミン (ALB)	総たんぱくの約70%を占めるタンパクで、肝臓でつくられます。 <b>栄養状態</b> が悪いと低くなることがあります。

### 脂質の検査



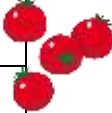

総コレステロール (T-CHO)	全身の細胞を作る主要成分で、各種のホルモンを作る材料にもなります。人間に必要な脂質の1つです。
HDL-コレステロール	血管壁や細胞内から、余分なコレステロールを取り除いて動脈硬化を予防してくれる「 <b>善玉コレステロール</b> 」です。
 LDL-コレステロール	細胞に取り込まれなかった余分なコレステロールを血管内に放ったらかしにしてしまうことから、「 <b>悪玉コレステロール</b> 」と呼ばれています。LDL-コレステロールが高いまま、放っておくと動脈硬化が進み心筋梗塞や脳梗塞など血管が詰まる病気の危険が高まります。
 中性脂肪 (TG)	体の中で、主にエネルギー源として使われます。ところが使いきれなかった余ったエネルギーは、中性脂肪として蓄えられます。 <b>アルコール</b> を多飲すると、中性脂肪が過剰に作られて <b>脂肪肝</b> の原因にもなります。果物の摂り過ぎでも高くなりますよ。

ちょっと難しいですが、毎月の検査結果に興味をもって見てくださいね。ただ血液検査の数値は、正常な状態でも多少変動します、細かい数値の変動に振り回されないようにしましょう！

（臨床検査技師 山口由以子）

## 冷凍保存を活用していますか？

栄養指導の場でもっとも多くお話をさせていただくのが、野菜の摂取量に関することです。最近の野菜不足の理由として、手間と気候の影響による高値が影響していることも多いようです。そこで今回は調理が簡単で冷凍可能の食材や料理を挙げてみました。

食材名	冷凍方法	解凍方法・調理例
ブロッコリー こまつな ほうれん草	一度、かために茹でてから1回分ずつ密封して冷凍	自然解凍 冷凍のまま調理 
きのこ類 	洗わずに石づきを取って適度な大きさに切って保存袋で冷凍	冷凍のまま調理 (スープ、炒めものなど)
キャベツ	3~4センチ角のざく切りにして、保存袋で冷凍	冷凍のまま調理 (スープ、炒めものなど)
トマト	丸のまま保存袋で冷凍	冷凍のまま調理 (スープやソースなど) 
大根おろし 	すりおろしてタッパーなど密閉容器等で1回分ずつ冷凍	自然解凍 冷凍のまま調理 (おろし煮、みぞれ汁など)
しょうが	すりおろして製氷器などで1回分ずつ冷凍	冷凍のまま調理 (煮魚、炒めものなど)
青ネギ	小口切りにして密閉容器で冷凍	冷凍のまま調理 (味噌汁、炒めものなど)
おから	乾煎りして冷凍	冷凍のまま調理 (うの花、ハンバーグなど)
切干大根の炒め煮 ひじきの炒り煮	調理後、1食分ずつ小分けにして冷凍	自然解凍 電子レンジ加熱
お好み焼き	小麦粉を少なくして長芋を入れて焼く。1枚ずつラップで密封して冷凍	電子レンジ加熱
和菓子（団子以外）	1個ずつラップして冷凍	自然解凍

番外編



頂きものやお供えの和菓子を腐らないうちに…と、たてつけに食べて、HbA1cが悪化する方も。一度に食べきらないで冷凍しておいて食べる頻度を調節するのも良いですね。



## 保存のポイント

- ・酸化を防ぐために密封・密閉して空気に触れないようにする。
- ・熱伝導の早いアルミ板（空き缶のふたでも可）の上に置いて冷凍する。
- ・新鮮な状態で冷凍を。
- ・なるべく1ヵ月以内に使い切る。（冷凍した日付を書くと良いです）

## 便利グッズ

- ・ラップ
- ・ジッパー付きの袋
- ・タッパー（いろんな大きさがあると便利です）
- ・シリコンのカップ  
（そのまま電子レンジにも、お弁当にも使えます）
- ・製氷器など



### 青ネギ

カットしているので  
手間が省けて便利です。



### エノキ

安価で食物繊維が豊富。  
きのこは冷凍するとうまみ  
がアップ。いろんな種類で  
試してみてください。



### しょうが

すりおろしたときに絞り汁だけ  
でなく、食物繊維ごと冷凍する  
のもおすすめです。



### 切干大根の炒め煮

一度にたくさん作り、  
お弁当にも使えます。



### おから

小麦粉の代わりに  
グラタンでも使えます



冷凍や加熱をしても食物繊維は壊れません。野菜不足を感じておられる方、1食分だけ調理するのが手間な時は、冷凍しておいた野菜を足してみてもいいかもしれませんか？

また、「**こんなアイデア・工夫があります。他の患者さんにも教えてあげたい**」という方は栄養指導の際に教えてください。

（管理栄養士 有佐 美穂子）



## 朝の家庭血圧を測りましょう

### ○脳卒中や心筋梗塞は早朝に多い!

朝は、脳卒中や心筋梗塞が多く発生する時間帯です。普通、血圧は起床前から徐々に上がり出します。高血圧の人にこうした早朝の血圧上昇が加わることが、脳卒中や心筋梗塞の引き金になると言われています。



朝起きた時の家庭血圧を測定し、  
血圧の状態を知ることが、  
隠れ高血圧の発見や、  
脳卒中・心筋梗塞の予防につながります。



血圧計は、腕に巻いて測るタイプがおすすめ◎  
(変動が少ない)

## 朝の家庭血圧の測り方

- 起きたら1時間以内に
- 排尿後、朝食の前、薬を飲む前に
- 座って1~2分間安静にしてから、原則として2回測り、その平均値を用いましょう



いつも同じ姿勢で座って測ります



1~2分間安静にしてから測ります



測定中は会話をしないようにします



上腕カフ型血圧計を使って測りましょう

※家庭血圧計は、取り扱い説明書をよく読んで使用してください。



腕がやすい服装で測ります



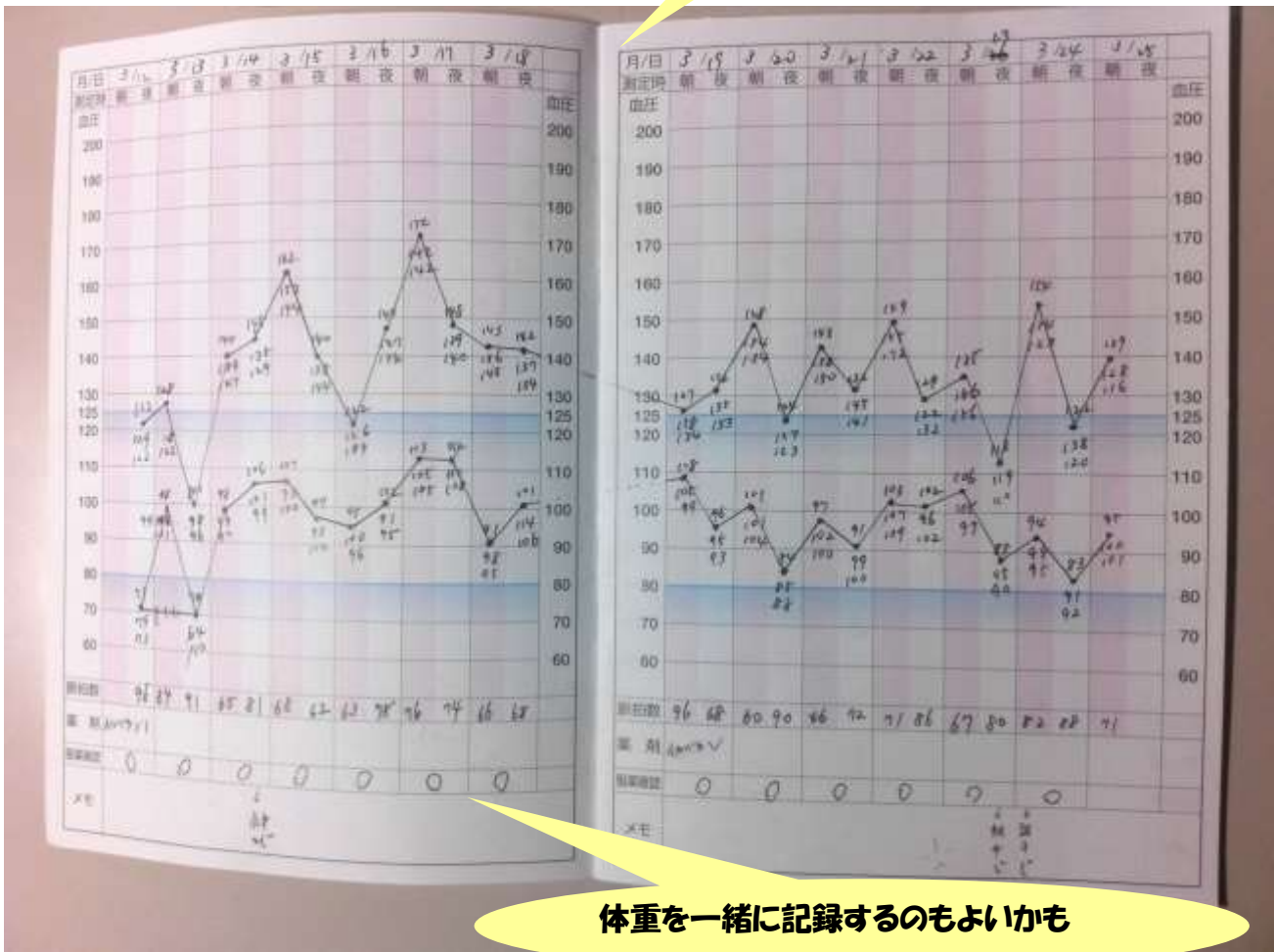
カフは、ひじの少し上、心臓の高さに巻きます

♥ 脈拍数から心臓の働きを知ることができます。日頃から脈拍数も測りましょう。

# 測った血圧を記録しましょう



こんな風に測った血圧を記録していくとわかりやすい♪



血圧手帳もいろいろ置いていますので、気軽にお声掛けください

(看護師 前田真央)



## ほっと一息

よろしくお祈いします！



こんにちは。今年の6月より月曜の夜診を担当させていただいています、角谷美樹です。普段は兵庫医科大学病院で主に内分泌を専門に診療しています。内分泌というと難しく感じるかもしれませんが、要はホルモンの病気です。糖尿病と切っても切れない関係にあるインスリンもホルモンの一種です。

ホルモンはインスリン以外にも甲状腺ホルモン、ステロイドホルモン、成長ホルモン等々、数多くあり、それぞれが血液にのって全身に運ばれ、お互いに影響しあい、色々な臓器に作用しています。そのすべてを含めて内分泌といいます。

固い話はこれくらいにして、少し私の日常のお話を。

もともと私はドラマを見るのが好きで、少し一息つくときや洗濯物をたたみながらドラマをみたりします。今回、この“ほっと一息”のコーナーのお話をいただいたとき、まずそのことが頭に浮かびました。新しいクールドラマが始まると、気になるドラマの第1話を見て、第2話、第3話と見進めていくにつれて、最終的に面白いと思ったいくつかを最終話までみていく、というのが私の観賞スタイルです。もちろん、仕事上すべてのドラマを放送時間に見ることはできませんので、録画に頼ることになります。このスタイルで長いことやってきたのですが、最近になって、困ったことが出てきました。

これもプライベートな話ですが、昨年、結婚した私は、新生活を始めることとなりました。しかし、そこには録画環境がなかったのです！しかし先日、ようやくその生活から脱却することができました。私の念願かなって、ようやく我が家にブルーレイがやってきました。以降、私は以前のスタイルに戻ることができ、録りためたドラマをほっと一息つく時間に観賞しています。

新生活では、自分で食事の用意をしなければならなくなりました。今まで、診察の時に、バランスのとれた食事をお話してきましたが、毎日バランスのとれた食事を作ることがいかに大変か身にしみてわかるようになりました。

管理栄養士さんのお話をきき、患者さんがこのように工夫していると話されるのをきいて勉強になることもたくさんあります。みなさんと一緒に私自身も成長しながら、みなさんのお役に立てるよう診療をがんばっていきたくて思っておりますので、今後ともよろしくお祈い致します！

(医師 角谷 美樹)





## 角谷先生のお気に入り写真



写真（①プラハ、②シェーンブルン宮殿、③ブダペスト）  
初の海外旅行でヨーロッパのスケールの大きさに驚きました。

①



②



③



写真（④石垣島、⑤尾道）  
日本にもいいところがたくさんありますね。

④



⑤



写真（⑥アクアリウム）  
仕事上、ペットを飼うのは難しいので熱帯魚を飼っています。

⑥

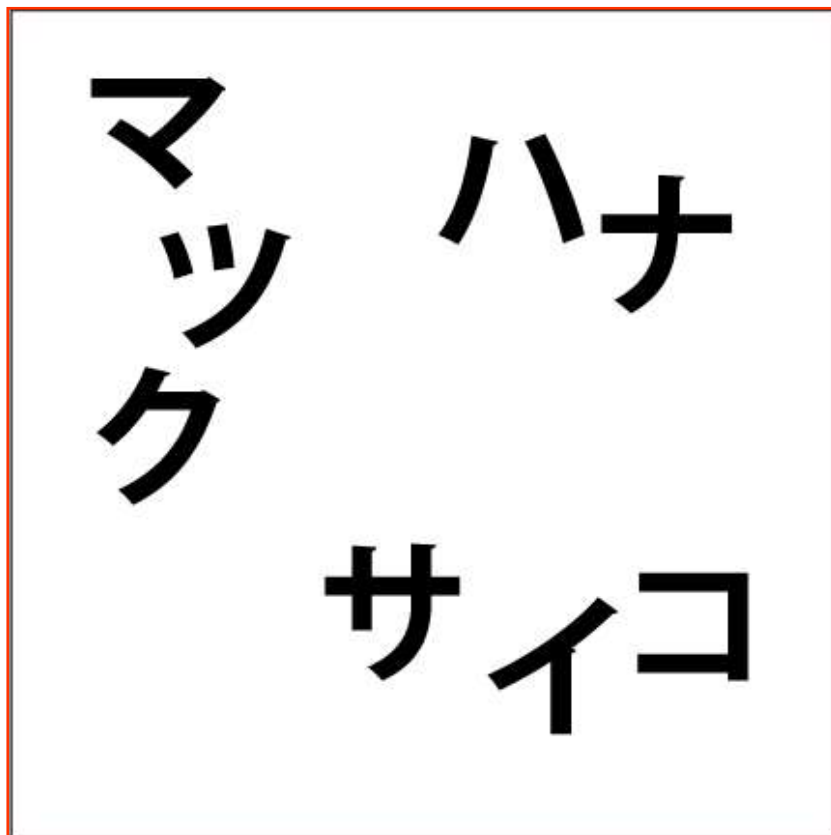


脳トレ

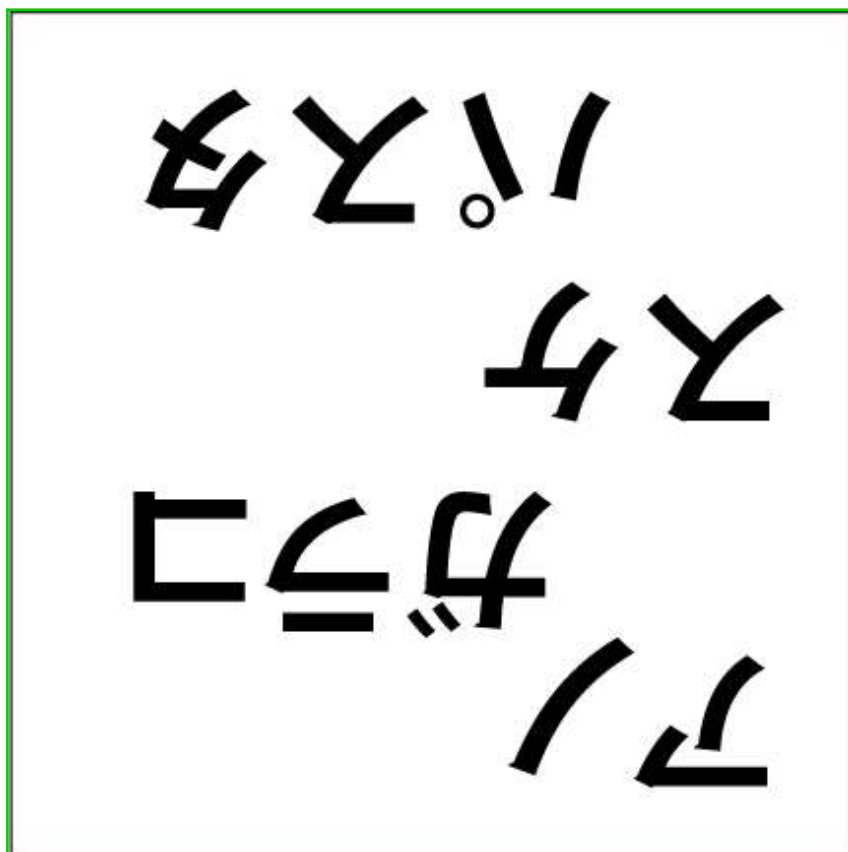
★2つの野菜の名前が四角の中にあります。何かわかりますか？

※すべての文字を使ってくださいね！

『初級編』



『上級編』



答えは最後のページに

★ひとりでしりとり問題。

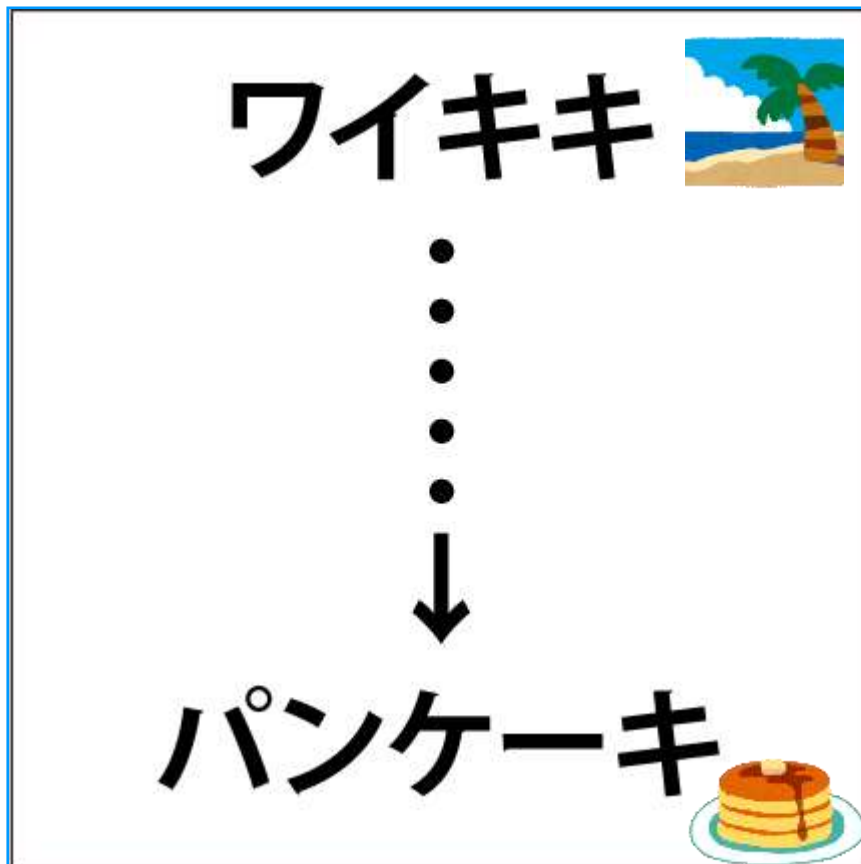
例題 「 Pasta 」 から 「 イタリア 」 までしりとりでつないでみましょう。

解説



★ 「ワイキキ」 から 「パンケーキ」 まで

しりとりでつないでみてください。答えは無限です。



編集長の答えは最後のページに



# 花の小部屋

今回は趣向を変えて、今年クリニックに届いたお花のうち、同じ花器のものを集めてみました。アレンジによって印象がずいぶん違うものですね。1年を通して、この白い花器のアレンジで届くことが一番多いように思います。どのお花にも映えて使いやすいそうですね。皆様もお一つお持ちになられてはいかがでしょうか。



## 脳トレの答え



【答え】  
コマツナ  
ハクサイ



【答え】  
アスパラガス  
タケノコ

ワイキキ  
きのこ  
コンクリート  
とのさまバツタ  
たんす  
スリッパ  
  
パンケーキ

編集長はこうなりました。(\*^\*)

### 診察時間

【月～金】午前9：00～12：30  
【月・水・金】午後4：00～6：30  
【火】午後1：30～3：30  
※第1・4週のみ診療

### 年末年始休診のお知らせ

12月29日(火)から1月4日(月)  
まで休診いたします。