



ほわいえ

2017年梅雨

Vol.49(2017年6月発行)



【院長のことば】

ジャパニメーションのこれから

【連載】

・ナースのささやき

知っていますか？海外旅行に英文カード

・管理栄養士のつづやき

食中毒を予防しよう

・検査の玉手箱

検査の部位でも血糖値に違いが出る？

・ほっとひといき

New ドクター紹介

・おまけ

漢字ばらばらクイズ

【お知らせ】

夏季休診のお知らせ

発行者：渡辺内科クリニック

院長：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】

『ジャパニメーションのこれから』

「え！まだ見ておられなかった。それはすみません、これ以上は言いませんから」
昨年末にあるドクターとお話しているときに、そう言われました。

彼は小学生の息子さんと「君の名は。」を映画館で見て、その素晴らしさを語り始めたのですが、私が未見だと知り途中で止めたのでした。そうとう話題になっていた作品だったので、映画好きな私はとくに、と思われたのでしょ。

実はこのとき、新海誠監督の前作「言の葉の庭」はDVDで鑑賞済みでした。雨や池の水の透明感や樹木の緑など風景描写の美しい作品で、絵に凝る人だなあ、と感心はしたのですが、恋愛をテーマにしたストーリーが内省的で今ひとつ楽しめませんでした。50代の中年男性にとって映画館にアニメを見に行くのは正直ややハードルが高いため、「君の名は。」も好みに合わないかもしれないと、大ヒットを横目に躊躇していたのです。

結局、12月末にクリニックが休みに入ってから、ひとりで見に行きました。結果的に素晴らしい出来だと思いましたし、大ヒットする要素も実感できました。絵の美しさや、描写の細かさ



はもちろんのこと、音楽も、絵ができてからそのイメージに合わせて作ったというだけあって、画面展開にぴったり合っていました。ストーリーはまだ見ていない方に申し訳ないので詳しく述べませんが、超常的なエピソードと男女の出会い、恋愛を組み合わせたもので、海外に持って行っても受け入れられる内容だと思いました。

もともと、日本のアニメの評価は海外でも高く、ドラえもんのような日本の生活風景がしっかり描写されている作品でも抵抗なく見られているのですから、あまり日本らしさを隠す必要もないのでしょう。「君の名は。」でも農村や都会、神社や学校の描写が多いので、生活風土の異なる外国の人たちがどうとらえているのか興味深いです。

ジャパニメーションは日本のアニメを意味する造語ですが、海外ではクール=かっこいいという評価が定着しているようです。押井守の「攻殻機動隊」は20年以上前の作品ですが、今になってハリウッドで実写映画化されています。少年時代にアメリカでアニメ版を見た人たちが製作にまわる年代になったのかな、と想像してしまいます。

あまたいる日本人アニメーターの中でも、宮崎駿は別格の扱いを受けています。「千と千尋の神隠し」はベルリン国際映画賞でアニメーションとして史上初の金熊賞、アカデミー賞では長編アニメ賞を受賞しています。

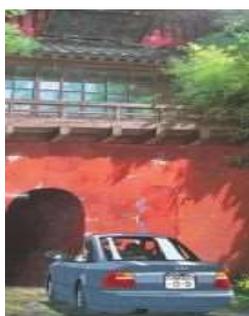


宮崎アニメについて書き始めるとこの紙面ではとうてい字数が足りません。くわしくは避けませんが「千と千尋」に関して言えば、無国籍かつ神話的な背景設定が世界的に評価の高いひとつの理由だろうと思います。また他者との関わりや困難な経験を通して、千尋というひとりの少女の精神的な成長を描くという普遍的なテーマも込められています。



印象に残る場面は数多いのですが、ひとつだけ。作品中に登場するカオナシという妖怪はふだんの姿では口数少なくおとなしく、千尋に温かい言葉をかけられて湯屋に侵入します。皆にもてなされて食べ物を与えられると、しだいに強欲かつ狂暴になっていきます。実にユニークなキャラで何かの暗喩、風刺ではあるのですが、「人の持つ欲望そのもの」「存在価値を探し求めるもの」など、見る人それぞれに解釈が違うところが面白いのです。

余談ですが、私は公開当時アウディに乗っていたので、同じ車種で山道を走っていた千尋の両親が冒頭の場面で突然ブタに姿を変えられ最後までそのまま、というところだけが気に障りました。



👉 ちなみに千尋の父親が運転していたアウディです。

「君の名は。」のヒットで、宮崎アニメ一色だったこの業界に風穴が明けられた感があります。今年に入ってから「この世界の片隅に」を映画館で見ました。これも概要だけ述べますと、戦時下の広島県でおっとりした性格のすずという少女(能年玲奈あらため、のんが声を担当)が成長、結婚していく日常を誠実に繊細に描いた作品です。声高に反戦を叫ぶわけではありませんが、戦争がささやかに生きる市井の人たちの生活をどう変えたのか、淡々とした画風で語りかけます。日本アカデミー賞などいくつかの映画賞では、「君の名は。」をかわして最優秀賞を受賞しました。

片渕須直監督は私と同じ1960年生まれ、宮崎駿監督の下で仕事をしていた時期もあり、独立してから、いくつかの作品で映画賞を受賞するなど作品自体の評価は高いものの、興業的には恵まれませんでした。アニメの世界ではこのように才能があっても下積み期間が長い人たちが大勢います。受賞スピーチでも苦節の末に認められた喜びがあふれていました。「この世界の片隅に」のエンドロールには長い協賛者リストが流れました。たくさんの個人、団体が監督の才能と製作意図に共鳴し、完成に導いたのでしょう。この映画に、けれん味はありませんが、私たちが知るべき過去のできごとを描いています。クールではないかもしれませんが、こういう作品がこれからも正当に評価されてほしいと思います。



ちょっと一休み

～宮崎アニメクイズ～

★放映された順に並べてみましょう！

①



②



③



④



わかるかな？答えは最後のページに！



知っていますか？ 海外旅行に英文カード



海外旅行先や海外出張先で、病気やケガをしてしまった時に自分が糖尿病であることを伝えるために、

海外渡航者向け英文カード (Diabetic Data Book)

というものがあります。

Diabetic Data Book

下記外国語は、「私は糖尿病患者です」を、英語、フランス語、スペイン語、中国語、ハングル語の順で表現したものです。

- I am diabetic
- Je suis diabétique
- Soy diabético/a
- 我是糖尿病患者
- 나는 당뇨병 환자 입니다

_____ see back page _____

My name is : _____

Mr./Ms. _____

Japan Association for Diabetes Education & Care (JADEC)

RECENT DATA (/ ,)
Day/Month

Mr./Ms. _____
is on _____ kcal diet

and the following medication:

Morning : (before/after breakfast) _____ mg
_____ U _____ U

Noon : (before/after lunch) _____ mg
_____ U _____ U

Evening : (before/after dinner) _____ mg
_____ U _____ U

Bed time : _____ U

● Other medications : _____

- Weight (kg): _____ BMI: _____ (kg/m²)
- Plasma glucose (mg/dl): _____
fasting: _____
post prandial (_____ hrs): _____
- HbA_{1c} (%): _____
- Blood pressure (mm Hg): _____
- ECG : normal / abnormal
- Retinopathy:
none / minimum / moderate / impaired vision
- Nephropathy:
BUN (mg/dl): _____
Creatinine (mg/dl): _____
Proteinuria : - + ++ #
- Neuropathy : - + ++ #

Signed : _____, M. D.

Clinic or Hospital : _____

Phone Number for Emergency :
81 (Japan) _____

表紙は、
糖尿病であることが、

- 英語
- フランス語
- スペイン語
- 中国語
- 韓国語

の5ヶ国語で書かれています

中には、

- インスリンなどの注射薬や飲んでいる薬の内容
- 血糖コントロール状態
- 合併症の状況
- 緊急連絡先（当院）

などが記入できるようになっています。

インスリンなどの注射薬を国外へ持ち出す場合、手荷物チェックの時に説明を求められることがあります。そんな時にもこの英文カードがあると便利です。

英文カードは当院でご用意できます。主治医もしくはスタッフまでお気軽にお声かけ下さい。併せて英文診断書が必要な方は主治医にお伝え下さい。
(※準備に時間がかかりますので、お早めにお伝えください。)

採血の部位で、血糖値に違いが出る？



自分で自分の血糖を測ることを自己血糖測定 (SMBG) といいます。
インスリン注射している方には、医療機関から測定器を貸し出して、測ってもらっています。
自分の血糖値をその場で知ることによって、食事や運動、経口薬、インスリンなどの影響を知ることができ、インスリン注射量の調節などに役立ちます。



どんな食事を摂ると血糖値に大きく影響するのかな？



どのくらい運動すると血糖値が下がるのかな？



注射はどのくらい効くのかな？



自己血糖測定は、指先の穿刺が基本です。
職業柄、手作業をするため指先は困るという方は指先以外に手のひらや上腕などから穿刺しても測定は可能です。



注意



指先は毛細血管が発達しているため指先以外からの血液より、血糖値が速やかに変化しやすいのです。

ですから、ふだんは指先以外から血糖測定していても、低血糖の症状があったり、無自覚性低血糖が疑われる場合には、指先穿刺で測定してください。

また、医療機関では、腕の静脈から採血して検査します。
毛細管血（指先）はブドウ糖が組織に配られているときの血液であるのに対し、静脈血はブドウ糖が組織で使われた後の血液です。
そのため、静脈血の血糖値と、指先の値は異なります。
(通常、静脈血の方が 10~20% 低いとされています。)



血糖値は、食事や運動で変動していますが、採血の部位や、測定機器（測定法）といった要因でも多少違ってきます。

(臨床検査技師 山口由以子)

食中毒を予防しよう！！

管理栄養士 是兼 和子

☆食中毒予防3原則

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。

① つけない・・・洗う



手にはさまざまな雑菌が付着しています。中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないよう、必ず手を洗いましょう。

- ★調理を始める前
- ★生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ★トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ★おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- ★食事の前

焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。食品の保管の際にも、他の食品に付いた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけたりすることが大切です。

細菌やウイルスの付着を防ぐ正しい手の洗い方

手に付着した細菌やウイルスは、水で洗うだけでは取り除けません。指の間や爪の中まで、せっけんを使って正しい方法で手を洗いましょう。洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルでよく拭き取って乾かします。その後に手指消毒用アルコールを使用するのも効果的です。

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



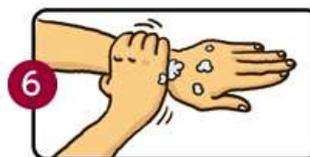
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

② 増やさない・・・低温で保存する



食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品や総菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、早めに食べることが大切です。

③ やっつける・・・加熱処理



ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。塩素系漂白剤や消毒用アルコールを使うとさらに効果的です。

●食中毒が起こりやすい時期は？●

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。

細菌が原因となる食中毒は、夏場（6月～8月）に多く発生しています。

その代表的なものは、腸管出血性大腸菌（O157、O111 など）やカンピロバクター、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌などです。細菌の多くは湿気を好むため、気温や湿度が高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。

一方、低温や乾燥した環境下で長く生存する、ウイルスが原因となる食中毒は、冬場（11月～3月）に多く発生しています。代表的なウイルスであるノロウイルスは、調理者から食品を介して感染するケースが多く、他に二枚貝に潜んでいることもあります。



※政府広報オンラインより一部抜粋

ほっとひといき



みなさま、初めまして。木村祐子と申します。
この4月から、木曜日午前の外来を担当させて頂いております。宜しくお願い致します。

突然ですが、みなさま、楽しみは何ですか？夢はありますか？

突然ですが、私に夢が出来ました。

って、夢というより、楽しみというか、目標ですが。

それは・・・。

とある土曜の夜に、神戸の街で出会ってしまったのです・・・。

ダイヤモンド・プリンセス！！



ダイヤモンド・プリンセス、ご存じですか？

何かわかります？

たまたま出掛けた神戸に、何か見慣れぬ大きな建物があると思ったら、それがダイヤモンド・プリンセスでした。

そうです、ダイヤモンド・プリンセスはお船なんです。

豪華客船と言われるものです。

たまたま一泊だけ神戸港に寄港している時に、

偶然出会ってしまったのです。

あまりの大きさ・スケールにビックリして、写真を撮りまくってしまいました。



以前から、豪華客船の旅が流行っているというのはテレビで見ていたので知っていたのですが、実物を見るとスゴイ衝撃です。

スゴイ大きさです。

あまりの大きさに、どれぐらいの大きさがあるのか、調べてみました。



全長 290.0m ・ 船幅 41.5m ・ 水面上高さ 54.0m。

18 階建てビルに相当するそうです。

乗客定員は 2706 人で、乗組員数が 1100 人。2 人に 1 人の乗組員がつく計算です。

重さが 115875 トン、巡航速度は 22 ノット(時速 41 km)。

広さはイギリスのバッキンガム宮殿の約 10 倍もあり、船体には 700 もの豪華な客室があるそうです。

救助船にはロンドンと書かれてありました。船籍はイギリスの会社ですが、作ったのは三菱重工業長崎造船所で、日本で建造されています。

イギリスの船なのに、作られたのが日本と言うので嬉しくなり、船内もとても豪華で、より興味が深まってしまいました。

見た時から、「中に入ってみたい！！」と欲していたのですが、いろいろ調べたら、より「乗ってみたい！！」との気持ちが大きくなってしまいました。



興味が深まったついでに、他にも調べてみたのですが、ダイヤモンド・プリンセス以外にも、日本から乗船出来る豪華客船はあるようです。

- 飛鳥Ⅱ：全長 241m、乗客定員 720 人、日本最大の客船
- ぱしふいっく びいなす：全長 175.0m、乗客定員 696 人、日本最新の客船
- にっぽん丸：全長 166.6m、乗客定員 600 人、高級感のある客船
- コスタ・クラシカ：全長 220.6m、乗客定員 1308m

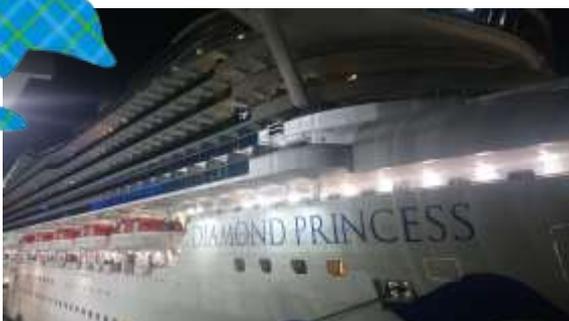
海外では以前から豪華客船が流行っていて、もっとたくさんありました。ランキングまでついていました。

「一度は乗ってみたい！世界で最も大きな豪華客船(クルーズ船)ランキング トップ 10」

1. オアシス・オブ・ザ・シーズ (Oasis of the Seas)
2. クイーン・メリー2 (Queen Mary II)
3. ディズニー・ドリーム (Disney Dream)
4. フリーダム・オブ・ザ・シーズ (Freedom of the Seas)
5. MSC スプレンドィダ (MSC Splendida)
6. ノルウェージャン・エピック (Norwegian Epic)
7. セレブリティ・イクリプス (Celebrity Eclipse)
8. ボイジャー・オブ・ザ・シーズ (Voyager of the Seas)
9. カーニバル・ドリーム (Carnival Dream)
10. プリンセス・ダイヤモンド (Princess Diamond)



今回、私が神戸で見たダイヤモンド・プリンセスは、世界で 10 位です。実物を見た私としては、「あの大きさで 10 位！？」と驚きますが、さすが世界です。乗ってみたいとのテンションがさらにさらにあがってしまいました。船での旅となると、時間的にもお金的にも今の私には難しいですが、かくして今後の楽しみ(老後の楽しみ?)が出来たのでした…。



医師 木村 祐子



ほっとひといき



平成 29 年 4 月から毎週火曜午前の診察を担当させていただいております
石橋千咲と申します。外来診療以外では、大阪大学内分泌代謝内科で主に膵臓の組織に
ついての研究をしています。

今回自己紹介を兼ねまして、趣味の登山で出会った北アルプスの景色をご紹介させて頂きたいと思
います。まずは立山の雄山での写真(①)。

①



乗り物でアルペンルートの通り抜けするだけの予定を
変更して軽い気持ちで脚を伸ばした初の登山。

午後になりガスってきてしまいましたが出険しい

斜面を登ると開けてくる迫力ある眺望と達成感が心地よく、

この年以降夏休みには毎年北アルプスの山々に挑戦するようになりました。

つぎの写真は槍ヶ岳の山頂付近の山小屋の夜明け(②)。

②



間近にそびえる槍の穂先の影が素敵でした。

つづいて、槍ヶ岳から少し尾根を歩いた南岳から

別の日に見た朝焼け、その中の遠くに望む富士山(③)。

離れていてもひと目で分かる美しい形の山でした。

つぎは奥穂高岳から見た朝焼けの槍ヶ岳方面(④)。

③



いつの日か挑戦したい槍・穂高縦走路が続いています。

④



最後に、まだ残雪の多い初夏の西穂高岳山頂から望む北アルプスの山々(⑤)。

直前の天気予報を見て急遽出発を決めた、土日だけの弾丸登山。

すべてが報われた、この申し分ない晴天の景色！

⑤

ただこういった登山の難点は、まったく手軽ではないところ。

まとまった休暇、奥深い登山口までの足、

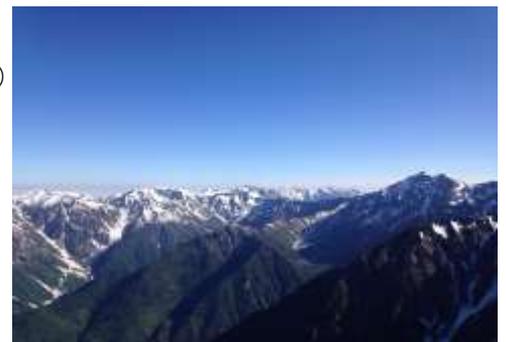
経験者の同伴などクリアすべき問題があります。

幸い、ここ関西にも素敵な登山コースがたくさんあります。

お気に入りアクセスがよく、沢登りや岩場など変化に富み、

絶景が楽しめる、六甲山！山頂付近のレジャー施設や有馬温泉などに立ち寄る楽しみもあります。

これからも気張らず、時折、山で爽やかな汗を流したいと思っています。



最後まで拙い文章をお読みくださりまして、ありがとうございました。これからもみなさまの治療、
療養のお役に立てますよう努めて参りますので、何卒よろしくお願い申し上げます

医師 石橋 千咲

漢字ばらばらクイズ

☆ 2字熟語がバラバラになっています。元の熟語はなんですか？

(例) □ 一 毎 ⇒ 毎日

① 人 人 一 ⇒

② 土 上 也 ⇒

③ 速 日 取 ⇒

④ 林 木 青 ⇒

⑤ 手 山 石 ⇒

答えは最後のページにあります！



伝統行事あれこれ

【七夕】



「七夕」は、七草の節句（1月）・桃の節句（3月）・端午の節句（5月）・菊の節句（9月）とともに五節句の一つです。旧暦7月に祖霊や神に捧げるための布を織る「棚機（たなばた）」というはた織り機と、「七夕（しちせき）」という行事とが交じりあって、「七夕（たなばた）」と呼ばれるようになったそうです。

ところで、七夕の笹には願い事を書く短冊の他にもさまざまな飾りをつけますが、飾り一つ一つにも由来があります。由来を知って飾ってみるとまた楽しくなりますね。

◆七夕飾りの由来

	吹き流し 織姫の織り糸を表したものはた織や技芸の上達を願う		網飾り 魚を捕る網を表したもの豊年豊作大漁を願う
	折鶴 長寿のシンボル長寿を願う		神衣(かみこ) 災いを人形に移すという意味と裁縫の腕が上がるよう願う
	財布(巾着) 富貴を願いながら節約、貯蓄の心を養う		くずかご ものを粗末にしないという意味で、飾りを作る時に紙くずを入れる
	提灯 願いを明るく照らす		輪飾り 願いがつながっていくことを表す



★ ちょっと一休みの答え ④→②→①→③ でした。

★ 漢字ばらばらクイズの答え

① 大人 ② 地上 ③ 最速 ④ 青森 ⑤ 岩手

これから雨の季節です！



のお忘れがないように
お願いいたします。



夏期休診のお知らせ

7月28日（金）29日（土）

8月14日（月）15日（火）16日（水）17日（木）