

Foyer

2017年 秋号
Vol.50

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】

バベルの塔



【連載】

- ・ナースのささやき
- ・検査の玉手箱
- ・管理栄養士のつぶやき
- ・伝統行事あれこれ

【ご報告】

西宮あゆみ会

【おまけ】

脳トレ



【院長のことば】

バベルの塔

16世紀オランダの画家、ピーテル・ブリューゲルの代表作「バベルの塔」が大阪の国立国際美術館に來ています。7月下旬の開催直後に見に行きました。



ブリューゲルには民衆の生活や風俗を描いた作品がある一方で幻想的な作品も多数あります。ブリューゲルに影響を与えたヒエロニムス・ボスの作品もこの展覧会で同時に見ることができます。ボスは奇想の画家とも呼ばれ、人間の欲望や罪悪を悪夢のような画風で象徴的に表現しました。ボス自身の作品は25点程度しか現存しませんが、ブリューゲルをはじめその流れを汲む後世の画家が多いことから、当時の先駆的な存在であったと推測できます。ブリューゲルはボスの再来とも称されていました。





実際に「バベルの塔」を前にすると、多くの方は想像していたより小さい作品だと感じるはずです。画面中央に建築途上の塔が画面いっぱい描かれています。右手には海が、上部には神の怒りを思わせる不吉な黒雲が広がっています。塔の周辺の街には当時のネーデルランド（オランダ）の風景が描かれているそうです。バベルの塔は神の領域に近づきたいという人間の野望によって天にも届く高さに近づいたとされています。しかし神の怒りに触れ、人々の言葉がたがいに通じなくなったため、ついに完成しなかったと伝えられています。

～旧約聖書、創世記より～



全ての地は、同じ言葉と同じ言語を用いていた。東の方から移動した人々は、シニアルの地の平原に至り、そこに住みついた。そして、「さあ、煉瓦を作ろう。火で焼こう」と言い合った。彼らは石の代わりに煉瓦を、漆喰の代わりにアスファルトを用いた。そして言った、「さあ、我々の街と塔を作ろう。塔の先が天に届くほどの。あらゆる地に散って、消え去ることのないように、我々の為に名をあげよう」。主は、人の子らが作ろうとしていた街と塔とを見ようとしてお下りになり、そして仰せられた、「なるほど、彼らは一つの民で、同じ言葉を話している。この業は彼らの行いの始まりだが、おそらくこのこともやり遂げられないこともあるまい。それなら、我々は下って、彼らの言葉を乱してやろう。彼らが互いに相手の言葉を理解できなくなるように」。主は全地の言葉を乱し、そこから全ての地に人を散らされたので、彼らは街づくりを取りやめた。



ブリューゲル以前にもこのモチーフに基づく多くの作品がありますが、ここまで壮大なスケールのものは他にありません。建築現場は漆喰の灰白やレンガの赤で彩られ、働く人々の姿も詳細に描写されています。絵の中には 1000 人を超える人たちが書き込まれているそうですが、絵の大きさを考えるとそこまでの情報量が詰め込まれていることに驚きます。展示会場にはこの展覧会に合わせて美術大学の製作した拡大模写が展示されていて、細かいところは存分に顔を近づけて確認できます。



美術展では出口の次に特設ショップがあります。気に入った作品の図録やポストカードなど探すのも楽しいものです。今回の「バベルの塔」はマイベスト 5 には入る好きな作品ですので、複製画でもと探していたのですが、思いがけないおみやげを入手できました。大友克洋の描いた「INSIDE BABEL」の複製画です。

大友克洋は 1970 から 80 年代にかけて活躍した漫画家で「AKIRA」がよく知られています。その後はアニメーション映画も手掛けいくつかの作品を製作監督しています。



大学生のころにほとんどの作品を買い集めたこともあります。中でも超能力と犯罪をテーマにした「童夢」が一押しです。この作品でもそうですが街の情景などの描写が異常に細かく、細密画という意味で「バベルの塔」に通じるものがあります。

今回の展覧会に先立って NHK で特集番組が組まれ、その中で大友氏がバベルの塔の構造に興味を持ち、塔の内部の表現を試みた、と紹介されていました。

大量の原画を自筆で書き、それに共同作者の河村氏がデジタルコラージュで彩色する手法で作品「INSIDE BABEL」が完成しました。私がショップで見つけたのはこの作品のシリアルナンバー、サイン入りの複製画だったのです。こういうのをまさに大人買いというのでしょうか。大友氏は NHK の番組の中で、バベルの塔は現実には建築物として成立しない構造になっている、と述べていました。絵画ではよくあることですが、現実を歪曲した表現をした方がよりリアルに見えることがあるようです。

現在クリニックの待合室にかかっているのが「INSIDE BABEL」です。ごらんになって原画にも興味をもたれたら、ぜひ「バベルの塔」展にも行ってみてください。

2017 年 7 月 18 日ー10 月 15 日国立国際美術館（大阪、中之島）



クリニック待合の壁のここに飾っています！



HbA1cが上がるのはどんな時？

《 ある日の採血室にて 》



〇〇さん、今日の結果は、
血糖値が156と、HbA1cが7.5%でしたよ。

え！？ 7.5%？
先月は7.0%だったのに。
どうしてだろう？
食事の内容は全然変わらないのに…
心当たりないなあ



HbA1cが上がる要因は
食事以外にもいろいろありますよ。

◎よく聞くHbA1cが上がる要因(食事編)◎



仕事が忙しく、
夕食時間が遅かった。



外食や飲み会が続いた



果物や間食が
多かった

この他にも…

○その他のよく聞くHbA1cが上がる要因○



運動ができていない



薬やインスリンなどの注射
を忘れることが多かった
(持参忘れなど)



身体のどこかで炎症が
起こっていた
(発熱、歯周病など)

そういえば、先月、歯を抜いたあとに炎症がひどくてすごく腫れていました。痛くて食事もあり噛めていなかったなあ。



そうだったんですね。
炎症の影響で血糖値が高い状態が続いていたのかもしれないね。
食事をよく噛めていないことも血糖値が上がる原因になります。

HbA1cは食事以外にもさまざまな要因で上がります。

なぜHbA1cが高くなったのかわからない、心当たりがない、

と悩む時には、お気軽にご相談してくださいね。

少しでもHbA1cが良くなるお手伝いができれば

うれしいです。



看護師 前田真央

体脂肪を減らそう！

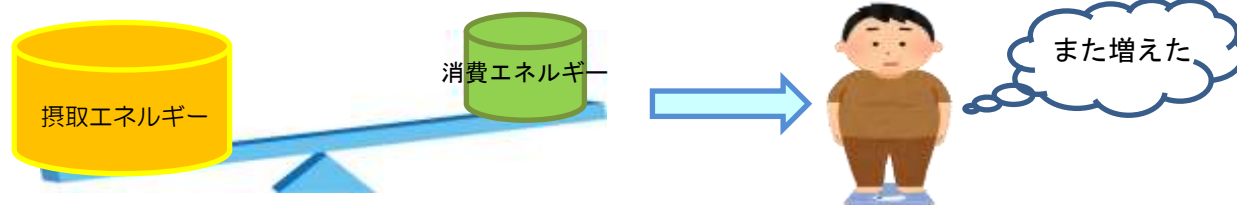
さて、問題です。右の写真は何でしょうか？

これは、1 kgの体脂肪のサンプルモデルで、
大きさは約 26cm サイズの靴くらいあります。
これがおなか周りにたくさん付いていませんか？

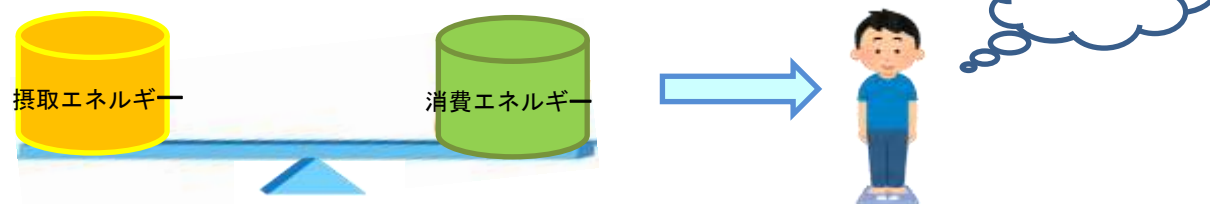


いわずきグループPより

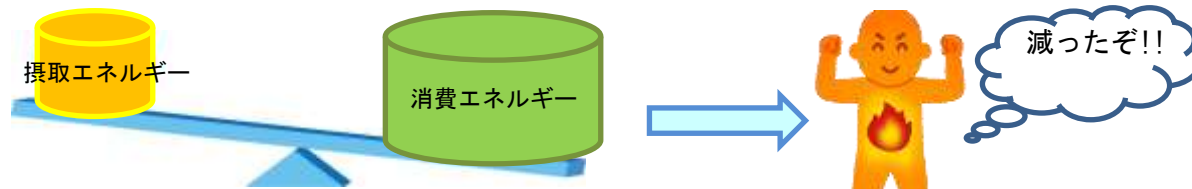
食事や間食からの摂取エネルギー量が、基礎代謝や日常生活・運動による消費エネルギー量より多いと…



摂取量と消費量が同じなら…



消費量が多くなると…



体脂肪を 1 kg 減らすには、消費エネルギーが摂取エネルギーより約 7200kcal 上回らなければなりません。

1 日あたり約 240kcal (7200kcal÷30 日) 分の食事内容や量を見直したり、または運動を強化することで体脂肪を落としていきましょう。

★240kcal に相当する運動は…

ウォーキング	約 60 分	ジョギング(軽い)	約 30 分
散歩	約 90 分	ゴルフ	約 45 分
自転車(平地)	約 45 分	掃除(掃く・拭く)	約 60 分

時間がなく運動ができなくても、「日常の歩行を速く歩く」「歩幅を大きくする」など運動の強度を上げることで、消費エネルギーは多くなります。

★240kcal に相当する食品は…



今川焼 1 個



大福 1 個



シュークリーム 1 個



ドーナッツ 1 個



ナッツ 40g

〔片方の手のひらに
のるくらい〕



ビール 600ml



焼酎(甲類) 120ml



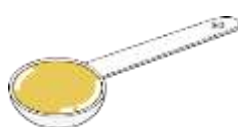
ワイン 300ml

240kcal を朝食・昼食・夕食の 3 食で調整すると、1 食あたり 80kcal (240kcal÷3) になります。

★80kcal に相当する食品の量は…



ごはん 50g
(3 口分くらい)



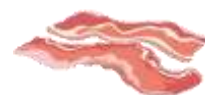
ドレッシング
大さじ 1



バター
1 かけ(10g)



肉 30~40g



うす切り肉
2 枚

いきなり厳しい食事制限をするのではなく、日常生活のなかで取り組めそうなことから始めてみましょう。例えば、「栄養表示で食品のエネルギー量を確認する」「毎朝体重を計る」などを習慣にすると、食事改善への意識が高まります。すると、ほんの数口分の食事を減らしたり、脂質の多いものを控えるなどの行動を実行に移しやすくなります。

減量は 1 カ月に 1~2 kg を目安とし、無理なく続けていきましょう。

また当院では、内臓脂肪や腕・足それぞれの脂肪量と筋肉量を測定できる体組成計があり、ご予約なしで測定できます。まずは、ご自分の身体を現状把握することから始めてみませんか？

(管理栄養士 有佐美穂子)

尿アルブミン検査って知っていますか？

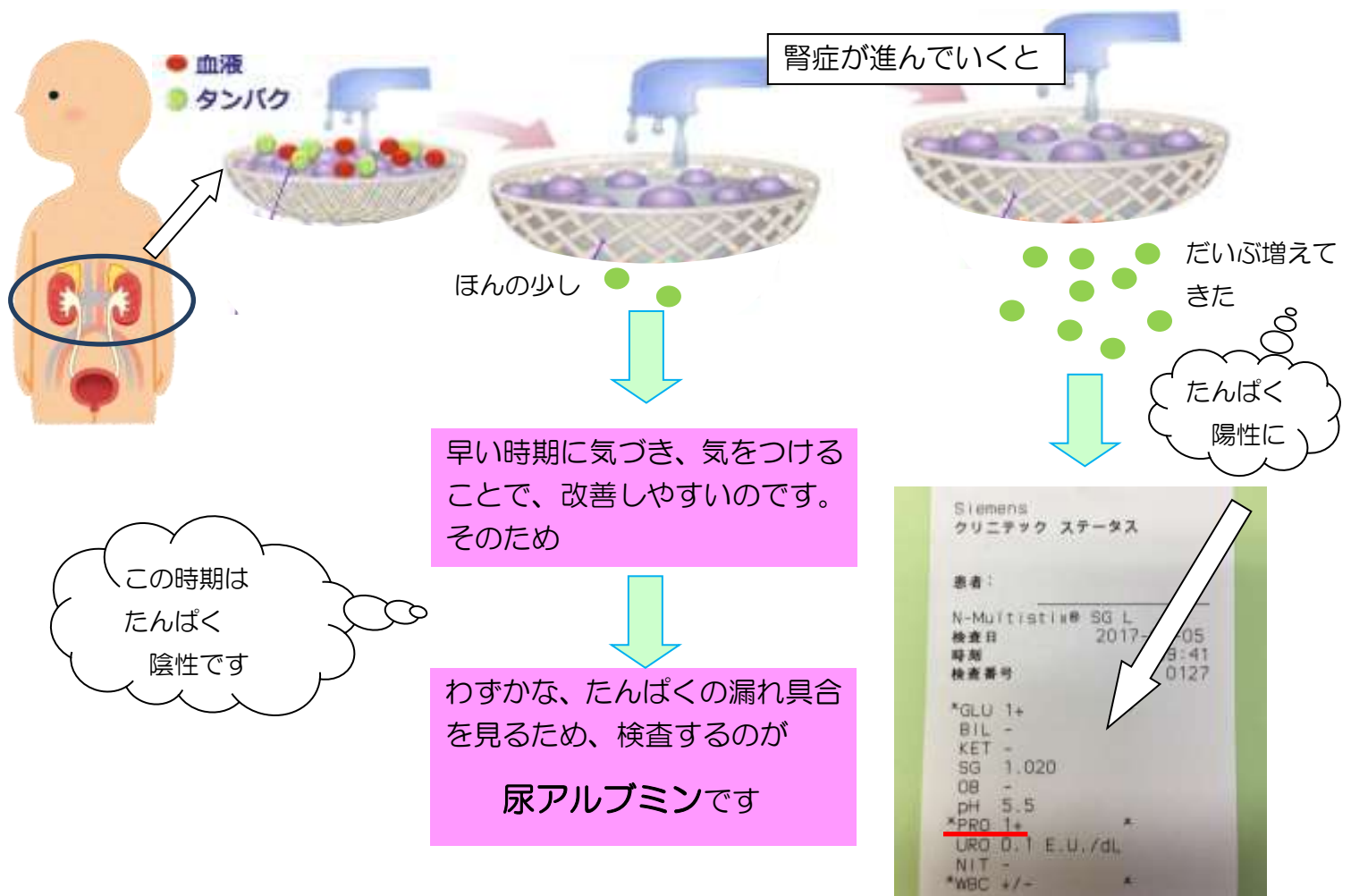
糖尿病の3大合併症って、みなさん覚えていますか？ 細い血管が傷ついて起こるもので、『しめじ』（し；神経障害、め；網膜症、じ；腎症）です。その中の、**腎症**について少しお話しします。



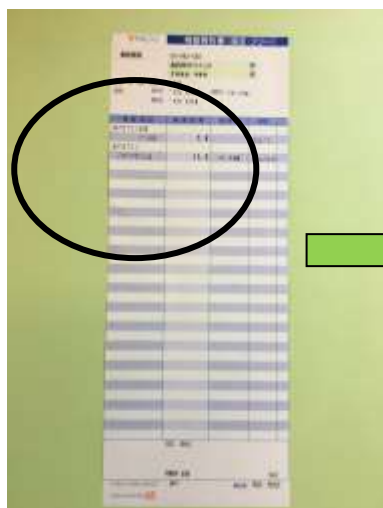
尿の原料は血液です。腰の高さ、背中寄りにある腎臓で作られています。腎臓には、糸球体という細かい「ザル」のような役割の組織がたくさんあり、血液中の必要なものと、不要なものを分けています。

正常な時は、「ザル」からほとんど たんぱくは漏れ出ていきません。しかし、腎症が進んでいくと、たんぱくが漏れ出ていくようになります。

（注：尿にたんぱくが出る原因は糖尿病腎症以外にもあります）



糖尿病患者さんが尿たんぱく検査で陽性が続くようになったら、糖尿病腎症はかなり進んでいます。そこで、腎症の進行を防ぐために、早い段階でわかるよう、尿アルブミン検査をしています。



報告日 '17/ 7/19

検査項目	検査結果	基準値	単位
尿アルブミン定量			
TIA法	7.9		mg/L
尿アルブミン /クレアチニン比	11.3	30.0未満	mg/g cr

尿アルブミンの検査結果です。

尿アルブミン値と尿アルブミン/クレアチニン比とありますよね。

どう違うのだろうと思ったことはありませんか？たとえば

汗をたくさんかいた時

↓

尿の量は減る

↓

尿は濃くなり
アルブミンの濃度などは
高くなる



同じ人でも

水分をたくさん摂った時

↓

尿の量は増える

↓

尿は薄まって
アルブミン濃度などは
低くなる



それでは、正確な腎症の進行状態がわかりません。



尿クレアチニンは、尿量に関係なく一定量が排泄されるので、クレアチニン濃度で尿の濃縮の度合いがわかります。

そこで、尿の濃さ、薄さによる影響を除くため、クレアチニンを使って計算し直しています。



腎症の進み具合は

尿アルブミン/クレアチニン比 (mg/g Cr) の数値を見てください！

この時期は
まだ尿たんぱく
は陰性です

正常値	30 未満
早期腎症 (少し進んだ状態)	30~299 (3回の検査の中、2回以上)



腎症は悪化し始めると、早く進みます。早期のうちに、血糖や血圧のコントロール、塩分の摂りすぎに気を付けることで、改善が期待できます。

ご自分の腎症の有無など、ご質問などあればスタッフにお声掛けください。

(臨床検査技師 山口由以子)



当院の患者会「西宮あゆみ会」の春の総会報告をします！



当会では、春・秋の年2回、総会を行っています。春の総会は野外活動など、とっても楽しい企画満載です。で、今回は5月31日（日曜日）に西宮甲山森林公園で行いました。

午前の部は、スタッフ考案「パズルラリー」と午後の部は渡辺心臓血管センターにある健康塾の健康運動指導士の石田仁先生にお越しいただき、アタマとカラダを使った色々な体操・動きを教えてくださいました。

当日は、澄み渡る青空と初夏の陽気。参加者はご家族含め15名、スタッフ20名でした。青々と茂る公園の中で、森林浴も楽しめました。



まず、午前中に行われた「パズルラリー」から簡単にご紹介します。

広い園内に6つのチェックポイントがあります。チームごとに渡された地図をたよりにチェックポイントの場所まで行きます。そこには、クリアしなければならないミッション・課題があります

1. あとだしじゃんけんて3回負けてね
2. 早口言葉 (例) 摘出手術・シャー少佐 3回続けて
3. 最近買ってよかったもの・おすすめ商品
4. 片足上げ10秒
5. 愛がつく曲のタイトルを5つ (例) 愛燦燦、愛のメモリーなどなど
6. けん玉



これらを、グループ全員クリアすれば、パズルのピースがもらえます。事前に渡されたパズルの背景にピースをはめていくという企画です。できあがった傑作がこれです。



このパズルのモデルは
一体誰でしょう？



みなさんが楽しみにしていたお弁当です。これは彩菜（さいさい）という宅配専門のお弁当屋さんをお願いをしました。店長さんは栄養士の資格を持ち、当院の栄養士と相談しつつ、こちらの要望にも丁寧に対応してくださり、大好評のお弁当が出来上がりました。本当に大満足の昼食となりました。



午後の部は前文でもご紹介した石田先生に頭を使ったいろんな動きを教えてくださいました。広場を二人組でしりとりしながら歩いたり、膝をたたきながら野菜の名前を順番に言い合ったりとこれが、動いているとなかなか頭に浮かんでこなくて・・・ほかの人の答えも聞いとかなくちゃいけないし。こういうのを『コグニサイズ』っていうみたいです。



こうして参加者のみなさんがトラブルなく、楽しかったという言葉と笑顔で終われた事にほっとしました。報告はここまでですが、少し余談を。

毎回総会の内容をどういうものにしようかな？とあゆみ会担当のスタッフ4人（今ひとりには育休中）で考えるのですが、企画するうえで、柱になる4つ、大切にしていることがあります。

- ① 患者さんの質問・疑問に基づく企画
- ② 交流・意見交換の場
- ③ 治療意欲の向上
- ④ 治療への取り組み方の新発見



文字にしてしまうと何だか難しいですね。でも特に屋外での企画は、「まず私たちが楽しみ・楽しい～～！」と思える事をやりたいと考えます。そのことに関しては、クリニックのスタッフは長けているんですよ。最初は、思いつきや妄想的(?)なアイデアをどんどん出し合い、安全で皆さんと楽しめるものにまとめていきます。煮詰まった時は他のスタッフにもアドバイスをもらっています。

今後は、あゆみ会の会員の方からもどんどん「こんなことやってみたい」「こういうことを教えてほしい」などたくさんの声を聞かせていただきたいと思います。また、一緒にやってみたいと思う方ぜひ、入会をお待ちしてます。



一緒にやりましょう！！





【台風】



今回は、伝統行事ではないのですが、季節柄…
という事で「台風」についてお話ししたいと思います。

台風にはそれぞれ名前がついているのをご存知ですか？

1999 年以前はアメリカが人名（英語）を付けていたのですが、2000 年以降は、140 個の名前が順番に割り当てられています（表 1）。この名前は、北西太平洋または南シナ海領域で発生する台風に関する国の政府組織である台風委員会によって決められました。この委員会に加盟する国は日本を含む 14 ヶ国で、各国が 10 個ずつ提案したそうです。国によって特徴があって興味深いですね。日本が提案した名前は、星座で統一されているようです（てんびん座、やぎ座、うさぎ座、かじき座、かんむり座、くじら座、コグマ座、コンパス座、とかげ座、はと座の 10 個）。

台風の年間発生数は 25.6 個／年ですので、だいたい 5 年間で一巡することになります。

ただ、大きな被害をもたらした台風についた名前は、それ以降は使用しないこともあるそうです。

また、北西太平洋または南シナ海領域以外で発生した台風が流れてきた場合には、各領域を担当する気象機関によってつけられた名前を継続して使用します。

日本では番号による呼称が一般的に定着しているので、あまりなじみはありませんが、国外では広く使われているようです。

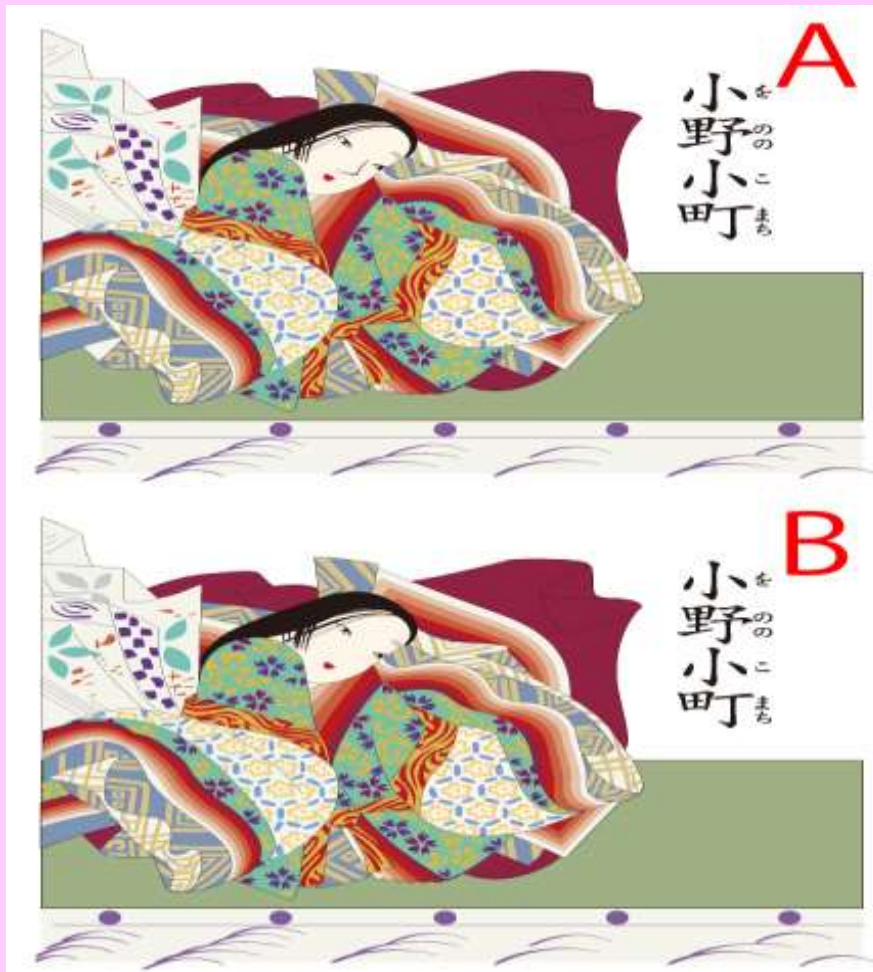
表 1：台風の名前と意味（一部抜粋）

	命名した国	片仮名読み	意味	片仮名読み	意味
1	カンボジア	ダムレイ	象	アンビル	タマリンド
2	中国	ハイクイ	イソギンチャク	ウーコン	（孫）悟空
3	北朝鮮	キロギー	がん（雁）	ジョンダリ	ひばり
4	香港	カイタク	啓徳（旧空港名）	サンサン	少女の名前
5	日本	テンビン	てんびん座	ヤギ	やぎ座
6	ラオス	ボラヴェン	高原の名前	リービ	ラオス南部の滝の名前
7	マカオ	サンバ	マカオの名所	バピンカ	プリン
8	マレーシア	ジェラワット	淡水魚の名前	ルンピア	サゴヤシ
9	ミクロネシア	イーウィニヤ	嵐の神	ソーリック	伝統的な部族長の称号
10	フィリピン	マリクシ	速い	シマロン	野生の牛
11	韓国	ケーミー	あり（蟻）	チェービー	つばめ（燕）
12	タイ	ブラビルーン	雨の神	マンクット	マンゴスチン
13	米国	マリア	女性の名前	パリジャット	風や波の影響を受けた沿岸地域
14	ベトナム	ソンティン	ベトナム神話の山の神	チャーミー	花の名前

	命名した国	片仮名読み	意味	片仮名読み	意味
1	カンボジア	コンレイ	伝説の少女の名前	クローサ	鶴
2	中国	イートゥー	民話のうさぎ	バイルー	白鹿
3	北朝鮮	トラジー	桔梗	ボードル	やなぎ
4	香港	マンニ	海峡（貯水池）の名前	レンレン	少女の名前
5	日本	ウサギ	うさぎ座	カジキ	かじき座
6	ラオス	パブーク	淡水魚の名前	ファクサイ	女性の名前
7	マカオ	ウーティップ	ちょう（蝶）	ペイパー	魚の名前
8	マレーシア	セーバット	淡水魚の名前	ターファー	なまず
9	ミクロネシア	ムーン	6 月	ミートク	女性の名前
10	フィリピン	ダナス	経験すること	ハギビス	すばやい
11	韓国	ナーリー	百合	ノグリー	たぬき
12	タイ	ウィパー	女性に名前	ブアローイ	お菓子の名前
13	米国	フランシスコ	男性の名前	マツウモ	大雨
14	ベトナム	レキマー	果物の名前	ハーロン	湾の名前

☆ 脳トレ ☆

☆ 間違い探し、AとBの違いを3ヶ所みつけましょう。



☆ 2つの漢字が重なっています、その2つの漢字は何でしょう。

①



②



答えは最後のページにあります。

● マービーコーナーの**新商品**！



もち麦



もち麦は穀類の中でも食物繊維が多く、
特に水溶性の食物繊維が米や小麦に比べて多く含まれています。
(白米の25倍、玄米の4倍、ごぼうの2倍です)
もちもちプチプチとした食感と香り高い味わいが特徴です。

塩分ゼロそうめん



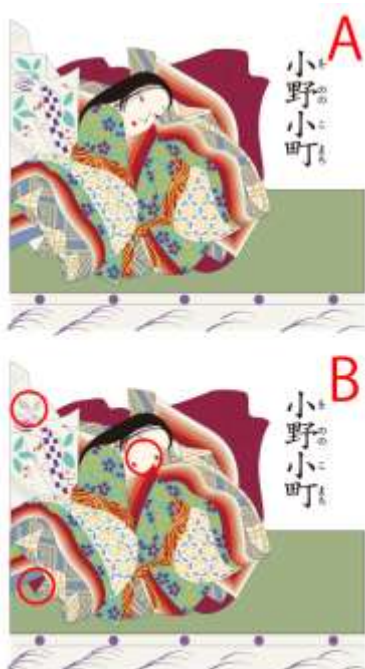
塩分ゼロそうめんを使用することによって、既存のそうめん
に比べ、約0.33gの減塩が可能になります。
※カロリーは既存のそうめんとほぼ同じです。



そうめんを使ったレシピも一緒に置いてます。
気になる方は一度お試しを！



☆ 脳トレ答え ☆



①



②

