

Foyer

2017年 冬号

Vol.51



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】

神農さんのこと

【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

【ほっと一息】

機内食の特別食

【お知らせ】

年末年始休診のお知らせ



【院長のことば】 ～神農（しんのう）さんのこと～



大阪市の中心部にある道修町（どしょうまち）は薬の町として知られています。武田薬品、田辺三菱製薬、シオノギ製薬、小野薬品など今や名だたる製薬メーカーとなった会社のルーツは道修町にあり、現在でも大阪支社の建物が多く立ち並びます。

この道修町の中に少彦名（すくなひこな）神社があります。通り名の「神農さん」のほうがよく知られているかもしれません。



神農さんは中国の薬や医学をつかさどる神様「神農炎帝」に由来があります。薬の業者が集まる道修町で神農さんは江戸時代から現在に至るまで信仰を集めています。

少彦名神社のご祭神



少彦名命（すくなひこなのみこと）
日本医薬の祖神



神農炎帝（しんのうえんてい）
中国医薬の祖神



毎年 11 月 22 日と 23 日には神農祭がとり行われます。
私も神社には初詣ぐらいしか縁がありませんが、神農祭には
できるだけ行くようにしています。

この期間に少彦名神社にお参りするとお守りの笹飾りを授かることができます。この笹飾りには張子の虎がついていて、神虎の御守と呼ばれます。薬の神社と虎、すぐに結びつきそうにありませんがこれにも由来があります。



江戸時代の 1822 年、コレラが大流行し大阪でも多くの死者が出ました。手当てのかわいなく、すぐに亡くなる人が多かったため、コロリ＝虎狼痢の当て字が使われたそうです。またその治療薬には虎の頭骨が含まれていたことから、虎が薬の象徴として使われるようになったのです。

11 月 23 日は祝日に当たりますので、この日にお参りすると神社に入るまでに長蛇の列に並ぶ必要があります。時刻にもよりますが、平均 1 時間待ちといったところでしょうか。神社で参拝を済ませた人たちは、ほとんどが張子の虎のついた笹飾りを持って出てきます。1 年たつと前年のものを返して新しいものを受け取ります。私は正月には西宮戎神社にお参りするのですが、商売繁盛の笹飾りは、さすがに人の病気を望んでいるようで職業柄いただきにくいものです。しかし虎の笹飾りなら、病に打ち克つという大義名分があるのでかまわないだろうと自宅に置いています。

神農祭の日には、道修町全体に氏子である製薬会社の名を記したちょうちんが並び、縁日のように露天がのきを連ねます。歩き疲れたときにおすすめのお店として「ゼー六」があります。お茶も飲めますが、さっぱり味のアイスクリームが名物です。



今年もはや 11 月、神農祭の時期となりました。なお今回調べてみますと、もちろん神農祭を過ぎた後でもお参りはできますし、張子の虎の笹飾りも年内は求められるそうです。最寄り駅は、地下鉄の北浜駅です。機会があれば一度お参りしてみてください。



ナースのささやき

最近よく耳にする

ロコモ(ロコモティブシンドローム)って何？



ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」「走る」「座る」といった運動機能が低下している状態

ロコモが進行すると日常生活にも支障が生じてきます。
平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年の差があります。
誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。
運動器を長持ちさせてロコモを予防し、健康寿命を延ばしていきましょう。

※健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる寿命

私は大丈夫と思っていませんか？

気づかないうちに運動機能が落ちてきているかもしれません。

こんな状態は要注意！チェックしてみてくださいね。

7つのロコチェック



片足立ちで
靴下がはけない

☐

2kg程度の買い物をして
持ち帰るのが困難である

☐

家の中で
つまづいたり
すべったりする

☐

15分くらい続けて
歩くことができない

☐

階段を上がるのに
手すりが必要である

☐

横断歩道を青信号で
渡りきれない

☐

家のやや重い
仕事が困難である

☐

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン
1つでも当てはまればロコモの心配があります



もしかしてロコモ？

それともまだ大丈夫？

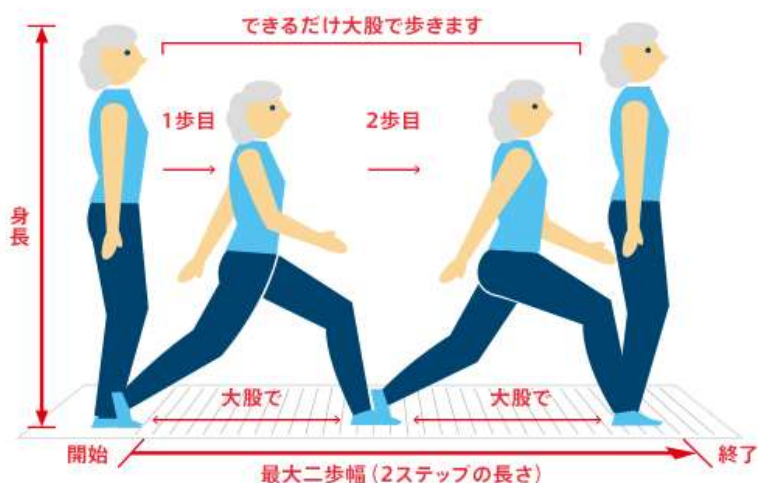
立ち上がりテストと2ステップテストでさらに詳しくみていきましょう

1. 立ち上がりテスト



1. どちらかの脚を上げ、上げた方の脚は軽く曲げます
2. 反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します

2. 2ステップテスト



1. スタートラインを決め、両足のつま先を合わせます
2. できる限り大股で2歩歩き、両足を揃えます（バランスを崩した場合は失敗）
3. 2歩分の歩幅を測ります
4. 2回行って、よかった方の記録を採用します
5. 2ステップ値を算出します

$$2 \text{ 歩幅(cm)} \div \text{身長(cm)} = 2 \text{ ステップ値}$$

結果の判定

●立ち上がりテスト：どちらか一方の片脚で立ち上がれない

●2ステップテスト：2ステップ値が1.3未満

どちらかひとつでもあてはまれば、移動機能の低下が始まっている状態です。筋力やバランス力が落ちてきているので、運動を習慣づけましょう。



ロコトレを始めましょう！

ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう！

ロコモの人も！
予防にも！

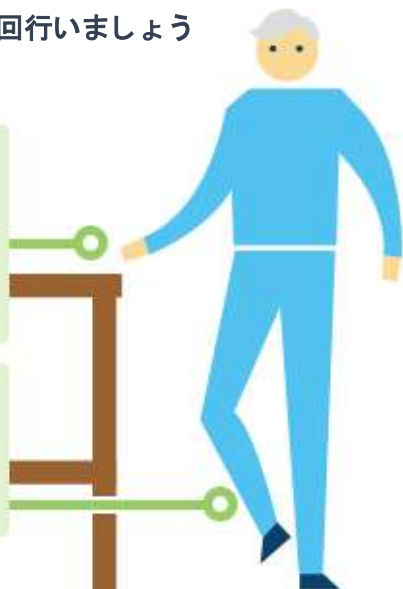


バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

左右1分間ずつ1日3回行いましょう

転倒しないように
必ずつかまるもの
がある場所で行い
ましょう。

床につかない
程度に、片脚を
上げます。



ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をついて行います。



指をついただけでもできる方は、机に指先をついて行います。

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

深呼吸するペースで5～6回繰り返します
1日3回行いましょう



1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。



2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。

ポイント

- 動作の最中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をついて行います。

～おやつマイルールを作りましょう～

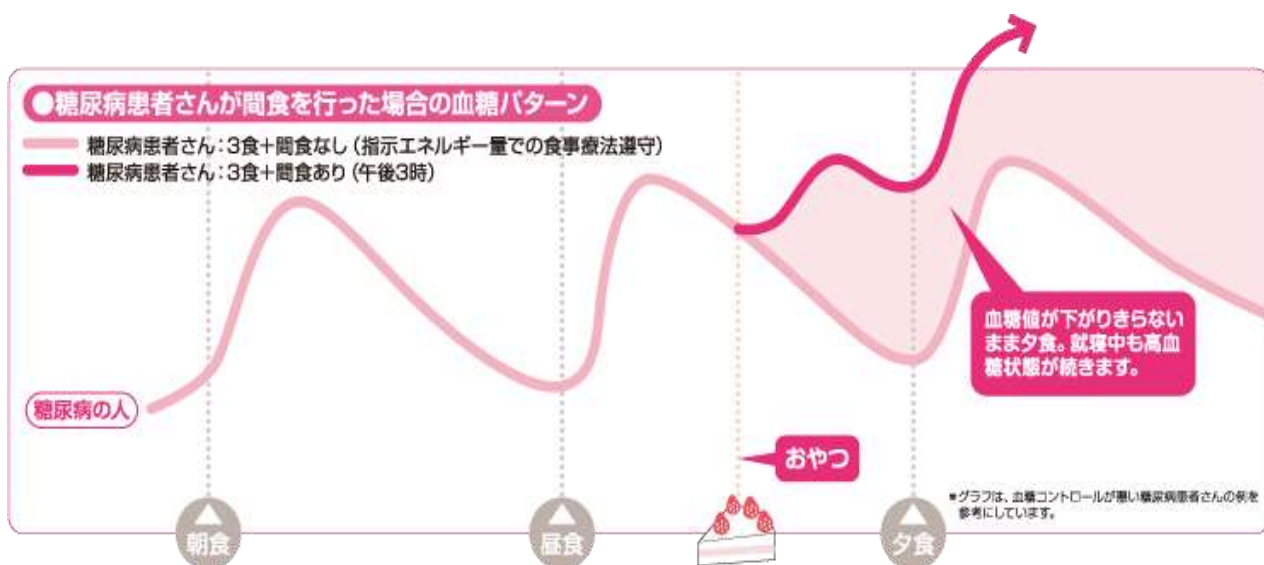
※ここでの「おやつ」とはお菓子やデザート、ジュース類、菓子パンなどの嗜好食品やお腹が空いた時に食べる軽い食事、夜食など、食事と食事の間に食べる食品全般を示します。

糖尿病ネットワークが平成21年に行った「糖尿病患者さんの間食に関するアンケート調査」によると、患者さんの3分の2の方が日常的に間食を摂っており、そのうちの約半数は毎日食べていると答えています。

患者さんにとって、長い間続けてきた食習慣を改善するのは難しいものです。しかし、糖尿病の食事療法を行っていく上で間食のコントロールはとても大切です。適切な選択とご自身に合ったマイルールの中で上手に工夫していくことが重要となります



例えば、昼食と夕食の間におやつを食べると血糖値はどのような動きをすると思いますか？糖尿病になると、糖尿病でない方と比べて血糖値が上がりやすく、また、一旦上がった血糖値は下がりにくい傾向があります。3食以外の時間におやつを食べると、上がった血糖値が下がり切らないうちに次の食事を食べ、再び(もしくはさらに)上がってしまうという悪循環となり、高血糖状態が続く原因となってしまいます。



これからの時期、クリスマスやお正月などイベント事が続き、間食を食べる機会が多くなります。いつの間にか、おやつを食べることが習慣にならないようにご自身の**おやつマイルール**を作りましょう。例えば、1週間に1回曜日を決めて食べる、又はお誕生日やイベントの時はOKとするなど決めるのもいいのではないのでしょうか？下に記している「**必ず考えてほしい10のこと**」を参考におやつと上手に付き合いましょう。

おやつを食べる前に



「必ず考えてほしい10のこと」

① 指示エネルギー量の範囲を超えない

～3食の食事とやりくりして、指示範囲内で

② 食べる時間を選びましょう

～寝る前はやめて午前中や昼間に

③ タイミングを考えて

～エネルギー消費できる活動前・運動前がベター

④ その時、食べる分だけ出しましょう

～大袋を出しておくとか、つい食べ過ぎてしまいます

⑤ 一口で食べてしまわず、ゆっくり味わって

～早食いすると、食べ過ぎてしまいます

⑥ できるだけ低カロリー・低糖質なおやつを選ぶ

～市販品でも工夫されたおやつがあります

⑦ 商品の成分表示を必ずチェック

～特に、エネルギー量、炭水化物（糖質）量をチェックして

⑧ お腹がすいている時に買い物しない、 買いだめしない

～お腹がすいていると、何でも美味しそうに見えます

⑨ 習慣にせず、マイルールの中で

～無意識な習慣にせず、日時やイベント、
ご褒美ルールを自分で作りましょう

⑩ おやつを大切な時間として楽しんで

～お腹がすいたから食べるのではなく、
おやつを楽しく美味しく味わって

「糖尿病ネットワーク」より一部抜粋

（管理栄養士 宮崎朋香）

もっと知ろう！HbA1c

HbA1c



「HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）が下がりましたね」

「目標はHbA1c 7.0%未満ですよ」

糖尿病の患者さんなら、とても身近で聞く言葉ですね。



さて、このHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）って、なんなのでしょう？

ヘモグロ빈は、血液の成分である赤血球の中にあり、酸素を運ぶ役割をしています。

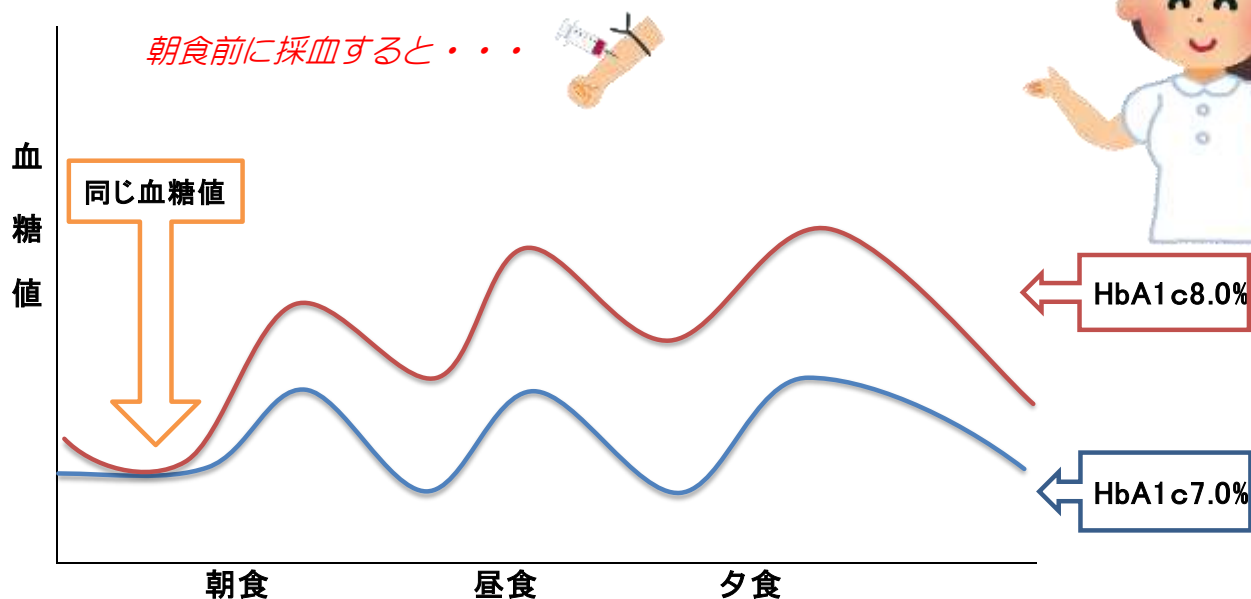
このヘモグロビンにブドウ糖がついたものをHbA1といい、HbA1cはその中の1つです。

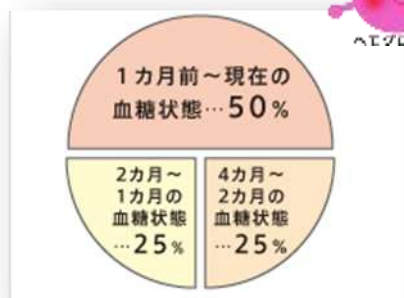
血液中のブドウ糖の量が多いほど、ヘモグロビンにつく割合（%）が多くなります。

ヘモグロビン（赤血球）の寿命は約120日。ヘモグロビンとブドウ糖は一度つくると離れないので、HbA1cは過去1～2か月の血糖の状態がわかると言われています。

いので、HbA1cは過去1～2か月の血糖の状態がわかると言われています。

例えば、朝食前に同じ血糖値でも、ずっと高血糖が続く状態の人とそうでない人では、HbA1cの値は違ってきます。





一般に、合併症の予防のための目標値は、**HbA1c 7.0 %未満** です。

高齢の方は、低血糖を感じにくくなり、重症な低血糖をおこしやすいとされています。

重症な低血糖を繰り返されることにより、認知機能の低下、心筋梗塞や脳卒中などになるリスクが高まります。認知機能や日常生活の状態または低血糖が心配されるお薬（インスリンやS U薬）を使用されているかどうかで目標値は変わり、また低血糖が心配されるお薬を使用されている方は、目標の下限値にも注意が必要です。

高齢者の目標値		カテゴリー1		カテゴリー2	カテゴリー3
認知機能		正常		軽い障害	認知症など
日常生活動作		自立		少し低下	大きく低下
低血糖が心配される薬	なし	7.0%未満(HbA1c)		7.0%未満	8.0%未満
	あり	65～74歳 7.5%未満 下限 6.5%	75歳以上 8.0%未満 下限 7.0%	8.0%未満 下限 7.0%	8.5%未満 下限 7.5%



頑張っても、すぐに結果に表れない時もあります。

でも、**毎日の積み重ねが大切**です。

無理せず、自分のペースで頑張りましょう！



(臨床検査技師 出口雅子)

機内食の特別食



私事ではありますが、娘と2人でイタリアに旅行に行ってきました。
ルフトハンザ航空フランクフルト経由フィレンツェ着の15時間45分(乗り継ぎ2時間半含む)の旅。関空発の食事をご紹介します、皆様に少しでも旅気分をお裾分け出来たらと思っています。

糖尿病専門医院に勤務しつつ、血糖値にちょっと問題ありの私。ここは糖尿病食を試してみないわけにはいかないでしょう〜！とチャレンジしてみました。もちろんエコノミークラスの食事です、悪しからず。

○**糖尿病食**：低脂肪、パン粉や衣を付けず砂糖やアルコール未使用の食事
(ルフトハンザ航空 HP より)

普通食



糖尿病食



【実際の食事スケジュール】

日本時間



食事の感想：脂肪分の少ない肉を使用、脂の使用も控えられている。
じゃがいもが多いのは野菜として扱われているためか。
塩分は控えめでデザートは生フルーツ。ロールパンも油脂控えめ。



飛行機に乗ると気圧の関係でお腹の調子が悪くなることもありがちです。
しかし今回の食事ではお腹がはることもなく胸やけもせずに済みました。

機内食の特別食には各社いろいろな種類があります。

例)低カロリー食、低コレステロール食、ベジタリアン食、フルーツ食、宗教食など

糖尿病食に限らず、低カロリー食など試してみるのも良さそうです。



機内食の変更はどうする？

- ①旅行社のツアー：旅行社に連絡
- ②航空会社で予約：航空会社に連絡
- ③旅のサイトなどで航空券を予約：予約時に出てくる、
【予約コード】を使って航空会社に連絡

直接電話で変更できます。インターネットなら24時間受付会社も多いです。

※会社によって変更できる期限が決まっているので注意してくださいね。(48時間前まで受付など)

こうして往きの便で特別食を満喫した私は、帰りの食事を普通食に戻したのです。
スマートフォンやタブレットを旅行に持っていくなら、あらかじめ航空会社もアプリをダウンロードしておく食事の変更だけでなく旅程やフライトのゲート変更も知らせてくれるので便利です。

この後、フランクフルトからフィレンツェへと乗り換えがあったので、ちょっとだけ
イタリア旅行をおすそわけ
旅行の写真とともに少しだけご紹介します！



朝のサンタクロチェ教会。
お散歩もはかどります！



日曜日には広場で陶器市なんかもしています。
開始時間にまだ準備中…なんてことも。笑



夜のドゥオモ。
中々見ない角度じゃないでしょうか？



お野菜も一つ一つが大きい！
味も濃いので焼くだけで一品になります。

いかがでしょうか？
少しでもわくわく感をお裾分けできたなら光栄です。

(看護師 松山玲子)



【初夢】



早いもので 2017 年も残りわずかとなりました。

2018 年はすぐそこまでやってきていますね。

今回のテーマは「初夢」です。

そもそも「初夢」とは、いつ見た夢をいうのかご存知でしょうか？

①「大晦日の夜」、②「元旦の夜」、③「2日の夜」、と諸説あるようですが、江戸時代前半くらいまでは、①「大晦日の夜」だったのが、大晦日は眠らないで過ごすことが多くなり、②「元旦の夜」になったという説が有力のようです。また、2日に売られていた宝船の絵を、枕の下に敷いて眠るといい初夢を見られるという噂が広まったことから、③「2日の夜」とも言われるようになったそうです。

「初夢」といえば「一富士二鷹三茄子(いちふじにたかさんなすび)」といわれますね。

初夢の内容でその年の運勢を占う夢占いです。これらを表す意味にも諸説あるようです。

例えば、

①富士は「無事」、二鷹は「高い」、三茄子は「成す」という掛け言葉が由来。

②徳川家康のお膝元駿河の国では、「富士山」「愛鷹山」「初茄子の価格」の順に高いことが由来などなど。

ところで、これには続きがあることをご存知でしょうか？こちらにも諸説あるそうですが、「四扇五煙草六座頭(しおうぎごたばころくざとう)」という説を多くみかけます。

扇は「末広がり」、煙草は「煙が上に上がる」、座頭は「毛がないことから怪我がない(座頭とは頭髪を剃った琵琶法師の位をいう)」という意味合いから、どれも縁起のいいことを表していますね。

私はあまり夢を覚えていないので、新年最初に見た覚えている夢を「初夢」と思うことにしています。とはいえ、年が明けてからかなり日が経ってしまい、初夢のことすら忘れてしまっていることもあります。とにかくにも、来年はいい初夢が見られるように、「宝船」の絵を枕の下に敷いて眠ってみたいと思います。皆様も一緒にいかがでしょう。さてさて効果は？



【宝船の図:2日の夜に枕の下に敷いて眠るといい初夢が見られるかも？】



『永き世の 遠の眠りの みな目ざめ 波乗り船の 音のよきかな（なかきよの とおのねふりの みなめさめ なみのりふねの おとのよきかな）』とは、和歌の一首。この歌は最初から読んでも逆から読んでも同じ音になる「回文歌」である。

ひらめきクイズ



色々なところに答えにたどり着くためのヒントが隠れています。
様々な視点や考え方を駆使して、楽しみながら解き進めていって下さいね！

第一問

日本は「と」、中国は「ペ」、イギリスは「ろ」ではアメリカは「？」

第二問

ふくい ? きょうと とちぎ、?にはいるのは？

第三問

目は「し」、耳は「ち」、鼻は「き」、では舌は「？」

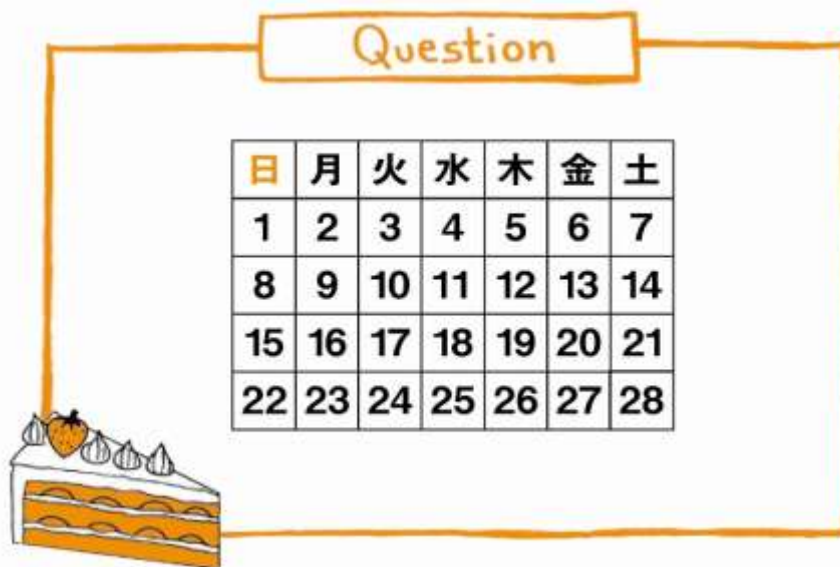
第四問

一 青 手 岡 東

この中で仲間はずれはどれでしょう？

第五問

毎月、ある日が「ショートケーキの日」と決まっています。さて、それは何日でしょう？ もちろん、ちゃんとした理由があります。



答えは最後のページに！



第一問 「わ」 各国の首都を聞く問題でした 日本は東京の「と」中国は北京の「ペ」
イギリスはロンドンの「ろ」。アメリカはワシントン D.C なので「わ」。

第二問 いばらき(茨城) 都道府県のしりとりでした。



第三問 み 目は視力で「し」、耳は聴力で「ち」、鼻は嗅覚で「き」、舌は味覚の「み」でした。

第四問 手 漢字が左右対称のものばかりなので、左右対称でない手が正解。



第五問 22日 カレンダーで、イチゴ、つまり15が上にのっている22日が答えでした。



ご自宅に処方されたお薬が
残っていませんか？



お薬が残っている方は数の調整をいたしますので、
お気軽にお申しつけください！

診察時間

【月～土】 午前 9：00～12：30
【月・水・金】 午後 4：00～6：30
【火第1・4週のみ】
午後 1：30～3：30
※最終の受付は、診察時間の15分前です。

年末年始休診のお知らせ

12月29日（金）から
1月4（木）まで休診いたします

