

Foyer

2018 年 春号

Vol.52(2018 年 3 月発行)



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】

蕎麦の魅力

【連載】

- ・ナースのささやき
転ばぬ先の杖
 - ・管理栄養士のつぶやき
アミノ酸のはなし
 - ・検査の玉手箱
脂質異常症
 - ・ほっとひといき
はじめまして
- 【お知らせ】
休診のお知らせ



【院長のことば】

蕎麦の魅力



歳をとると向き合い方の変わる食べ物がいくつかありますが、蕎麦はその最たるものではないでしょうか。

小学生ぐらいの頃に家族と蕎麦屋に入って何を食いたいかなと訊かれたら、たいていうどんと答えていた気がします。それがいつからか今日は蕎麦にしてみようかな、ということが増え、中年以降ともなると今日は蕎麦でなければ、と確信する日があるわけです。蕎麦に何か中年以降に必要な微量栄養素が入っている感じがしますね。実際、ビタミン B1 やマグネシウム、銅といった成分はうどんより蕎麦に多く含まれています。

蕎麦は低カロリーというイメージがありますが、ゆでた後のカロリーを比較すると同じ 100g あたりでそばは 132kcal、うどんは 105kcal。うどんより 20%程度高めになります。含まれている水分はうどんの方が多いのでその影響もあるかと思いますが、カロリーは同等かやや多めと考えたほうが良いでしょう。そばはうどんに比べ食物繊維が多く含まれ、塩分がほぼ0なのは好ましいところです。



蕎麦屋さんで供される蕎麦は、二八蕎麦といってそば粉 8 割に小麦粉 2 割を混ぜたものが主に使われています。そば粉 100%のいわゆる 10 割蕎麦を出すお店もありますが、打ちにくく、また湯に通した時に細かく切れやすい難点があるので、今の二八が主流になったといわれています。

蕎麦通という言葉があるくらい、蕎麦には一家言ある人が多いようです
以下は夏目漱石の「吾輩は猫である」の一節、迷亭先生が主人に
そばの食べ方の講釈を垂れる場面です。



「打ち立てとはありがたいな。蕎麦の伸びたのと人間の間が抜けたのは
由来頼母(たのも)しくないもんだよ」
と薬味をツユの中へ入れて無茶苦茶に掻き廻す。
「君そんなに山葵(わさび)を入れると辛らいぜ」
と主人は心配そうに注意した。
「蕎麦はツユと山葵で食うもんだあね。君は蕎麦が嫌いなんだろう」
「僕は鰻(うなぎ)が好きだ」
「鰻は馬子(まご)が食うもんだ。蕎麦の味を解しない人ほど気の毒な事はない」
といいながら杉箸(すぎし)をむざと突き込んでできるだけ多くの分量を二寸ばかりの高さにしゃくい上げた。
「奥さん蕎麦を食うにもいろいろ流儀がありますがね。初心の者に限って、無暗にツユを着けて、
そして口の中でくちやくちややっていますね。あれじゃ蕎麦の味はないですよ。
何でも、こう一しゃくいに引っ掛けてね」
と云いつつ箸を上げると、長い奴が勢揃(せいぞろ)をして一尺ばかり空中に釣(つ)り上げられる。

ここでは蕎麦はうどんより格上と評価されています。
また食べ方に流儀があるのも蕎麦ならではの、いわゆるこだわりの蕎麦屋さんに行くと、最初の一口はそばの味がよくわかるようにお塩か何もつけずに食べてくださいね、と指示されることがあります。漱石はそば通を皮肉った書き方をしていますが、蕎麦はのど越しを楽しむものという言い方は今でもよくされます。

うどんを酒のあてにする人はあまりいないでしょうが、蕎麦屋でちょっとしたおつまみを頼んで酒を飲み、最後にそばでしめる、というのは酒好きにはあこがれのシチュエーションの一つかと思います。年配の男性が日の高いうちから蕎麦屋で一杯飲んでいる景色は、
昼間から立ち飲み屋で飲んでいるのとはかなりの開きがあります。



蕎麦の御三家は更科、藪、砂場といわれますが、いずれも本家を名乗る店は東京にあります。今回原稿を書くにあたって調べてみて、このうち砂場は大阪発祥だと知りました。大阪城築城の頃、資材置き場(砂場)にあった蕎麦屋がルーツなのだそうです。仕事場の近くで時間をかけずに食べられる蕎麦は、当時のファストフードだったのでしょう。江戸に都が移り、江戸中期には砂場も建築の盛んな江戸に移転していきました。



現在大阪に砂場を名乗る店はありませんが、大阪市西区には「ここに砂場ありき」と書かれた石碑が今でも残っているそうです。



ときどき無性にそばが食べたくなる時のために行きつけの蕎麦屋さんが近くにあるとありがたいものです。西宮医師会の近くに以前小さい蕎麦屋さんがあり、私は医師会に用事があるたび、これ幸いとそのお店でお昼を済ますことにしていました。

蕎麦の他に野草の天ぷら盛りがあり、こちらもよく注文しました。

店主が脱サラ後に始めたお店で、ひとりでそばを打っていたようです。

ある時突然閉店になり、風の噂で店主が体調を崩され続けられなくなったと聞きました。

蕎麦打ちは個人技なので代わりに誰かとはいかないようです。

それにしても、そこそこの年齢になってからでも極めたいと思うほど、

蕎麦は打つ方にも魅力があるようです。



今年は6月に西宮あゆみ会（当院糖尿病患者会）の野外企画を予定しています。今年は私のリクエストでそば打ち体験を企画しています。もちろん蕎麦打ちは私自身は初体験なのですが実際打ってみて、どんな魅力があるのか探してみたいと思います。現在未入会の方でもこれを機会に入会いただければ参加可能ですので多くのご参加をお待ちしています。





転ばぬ先の杖～転倒予防のお話～

人間は、加齢とともに筋力の低下や視力の衰えなどによってバランスを保ちにくくなります。その上、病気や薬の影響など転倒の危険が増えていきます。高齢者の一割が経験しているという転倒。若い人なら軽いけがですんでも、高齢者にとっては大きなけがにつながる可能性があります。

●転倒は要介護の要因●

高齢者が「要介護」となる主な原因は、脳血管疾患（脳卒中）、認知症、高齢による衰弱と続き、「骨折、転倒」は4番目に多く、全体の12%を占めています。転倒により動けない状態が長く続くと、歩行機能が衰え、介護が必要になる可能性が高くなります。

まだまだ自分は大丈夫？これから先知っておくと役立つ転倒予防のお話です。



●転倒しやすい場所はどこ？●

●すべりやすい

ぬれているところ
（ぬれた道、浴室等）
すべり止めのない敷物
フローリングの床
すべりやすい靴・スリッパ
など



●段差がある

階段・玄関・浴槽
引き戸のレール
敷居など



●足をひっかけやすい

片づけていない部屋
電気コード
足元が暗い
めくれたカーペットの端など



今日からできる転倒予防対策！



●すべりにくい靴を履く

サイズの合った、底が滑りにくいものを選びましょう。

●浴室の床にはクッション性のあるものを

発砲素材などクッション性のあるマットを敷いておけば、万が一転倒した時にも衝撃を和らげてくれます。

●手すりをつける

手すりを設置する際には、高さや握りやすさを考慮しましょう。突っ張り式や置き型の簡単に設置できるものやレンタルできるものもあります。介護保険が適用されると自己負担が軽くなる場合があります。設置前に窓口に相談を。



●スリッパは危険！

スリッパは脱げやすく滑りやすいほか、かかとが浮くためすり足になり、普段つまづかない段差に引っかかる危険が高くなります。滑りやすい靴下や、ぶつけてけがをすることになる。素足も避けましょう。

●部屋の照明は明るいものを

部屋が暗いと足元がよく見えず、転倒のリスクが高くなります。夜にトイレに行くときや、夕暮れなどは早めに照明をつけるなど、常に明るい室内を心がけましょう。



●低めの椅子を活用しよう

転倒を防ぐためには、不安定な姿勢にならないことが大事。玄関や脱衣所などに低めの椅子を置き、腰掛けて靴をはいたり、服を脱ぐことで、転倒リスクは格段に減少します。安定性が高く、ひじ掛けのあるものなら、立ち上がる際の支えとしても使えます。



●敷物は滑りにくいものを

靴を履いたり服を着替えたりと不安定な姿勢になる玄関や脱衣所は、とても危険です。裏に滑り止めがついたものや滑り止めマットを使用しましょう。

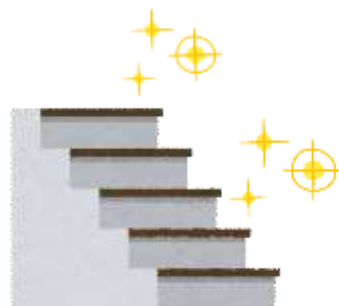


●床や階段はすっきりと

床にものが置いてあると、つまづいたり滑ったり、バランスを崩す危険があります。

コタツや扇風機の電気コードは足をひっかけやすいので要注意！不要な時は抜く、ケーブルカバーを使うなどの対策をしましょう。

階段に置かれた荷物は、手すりをつかむ妨げになります。



看護師 寺西悦子

もっと知ろう！脂質異常症



血液中にある**中性脂肪**や**コレステロール**などの脂質は健康な身体を維持するためにはなくてはならない重要な役割を担っています。
しかし、その脂質の量が正常でなくなることを、「**脂質異常症**」と言います。

細胞膜・ホルモン・胆汁の原料になるよ

エネルギーの源になるよ



これらが1つでも当てはまる場合は**脂質異常症**です

脂質異常症の診断基準（空腹時採血）		
高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール	140mg/dL以上
低HDLコレステロール血症	HDLコレステロール	40mg/dL未満
高トリグリセライド血症	中性脂肪（トリグリセライド）	150mg/dL以上



HDL
(善玉コレステロール)
血管にたまったコレステロールを肝臓に運ぶ。



LDL
(悪玉コレステロール)
肝臓のコレステロールを体の隅々に運ぶ。

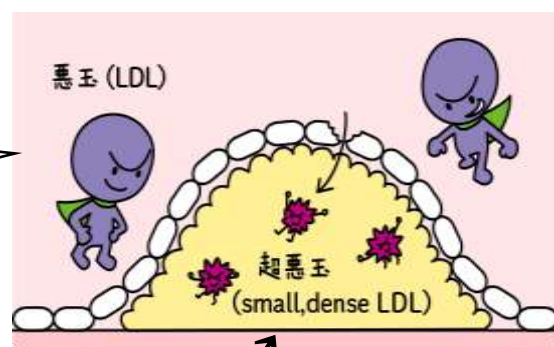
HDL (善玉)コレステロール 減少 ↓

LDL (悪玉)コレステロール 増加 ↑

動脈硬化の原因に！

最近では**超悪玉コレステロール**という小型のLDLコレステロールが、**中性脂肪が高いと増加する**とも言われています。

血管の壁に入り込んで**動脈硬化**を引き起こすよ



※**プラーク**

※**プラーク**とは血管の内膜にコレステロールや脂肪が沈着物となってたまっていき、内膜が厚くなっていきます。このようにしてできた血管のコブをプラークと言います。

動脈硬化が進行すると



糖尿病の人はそうでない人に比べて**脳血管障害、心血管障害、下肢閉塞**に
3～5倍なりやすいと言われています。



当院では、**頸動脈エコー**という検査で、
動脈硬化の程度を調べています。
また定期的に**血液検査**で、脂質の値も
チェックしています。
血液検査の結果を確認してみてくださいね。



●糖尿病の方が動脈硬化にならないための目標値

	悪玉コレステロール (LDL)	善玉コレステロール (HDL)	中性脂肪 (TG) ※空腹時	非善玉コレステロール (nonHDL)
冠動脈疾患なし	< 120	≥ 40	< 150	< 150
冠動脈疾患あり	< 100	≥ 40	< 150	< 130

～脂質異常を改善するためにできること～

①動物性脂肪の摂りすぎに注意しましょう。
また大豆製品や魚介類、野菜、きのこや海藻は
コレステロールを下げる効果があります。



②インスリンの働きが悪いと中性脂肪も
上がります。血糖コントロールをよく
しましょう。



③運動はHDLコレステロールを増やすよ。



④薬の力を借りることも大切です。



(臨床検査技師 出口雅子)

アミノ酸のおはなし



昨今、アミノ酸入り商品として、飲料水、健康食品、化粧品やシャンプーなど、多くの身近な商品でみかけます。アミノ酸とはどういうものなのでしょう。

アミノ酸は、たんぱく質を構成している栄養成分です。たんぱく質は、骨、血液、内臓、筋肉、ホルモン、皮膚、髪などの基盤となっているので、その成分であるアミノ酸は、私たちの身体を作るとても重要な役割を担っています。



自然界には 500 種類ものアミノ酸が発見されていますが、私たちの身体を構成しているアミノ酸は、20 種類のみ。そのうち 9 種類は、私たちの体内では作ることができないため「必須アミノ酸」といいます。それ以外のアミノ酸を「非必須アミノ酸」といいます。

◆私たちの身体を構成しているアミノ酸 20 種類

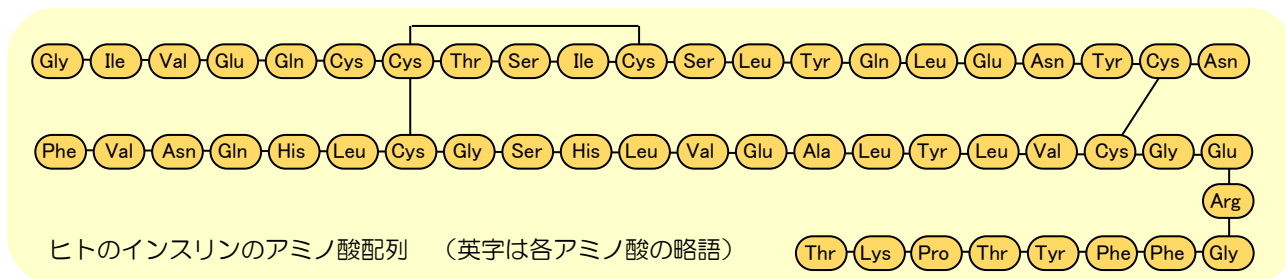
必須アミノ酸

バリン ロイシン イソロイシン リジン
スレオニン トリプトファン ヒスチジン
メチオニン フェニルアラニン

非必須アミノ酸

グリシン セリン グルタミン チロシン
アラニン グルタミン酸 プロリン シスチニン
アスパラギン アスパラギン酸 アルギニン

例えば、膵臓から分泌されるホルモンであるインスリンは、アミノ酸が 51 個つながって出来ています。



「必須アミノ酸」は、体内では合成できないので、必ず食事から摂取する必要があります、
どれかひとつでも不足していると体の働きに支障をきたします。
米や小麦などの穀類にも含まれていますが、体に必要なすべての必須アミノ酸が、バランスよく
十分量含まれている食品は、卵、肉、魚、大豆、牛乳です。朝・昼・夕の3食毎に、毎日取り
入れるようにしましょう。

特に、高齢期は、骨密度が低下したり、筋力が衰えやすく、骨折や転倒をしやすくなります。
高齢になるにつれて不足しやすい栄養素なので、十分摂取することが必要です。
ですが、摂ればとるほどいいわけではありません。過剰摂取は弊害を招きます。
※腎機能に障害がある方は摂取量に注意が必要です。医師や管理栄養士にご相談ください。

◆必須アミノ酸が必要量バランスよく含まれている食品



また、アミノ酸は体の中でいろいろな働きを持っています。
バリン、ロイシン、イソロイシン（分岐鎖アミノ酸 BCAA）は筋肉に多く存在し、運動時に重
要な役割を果たすアミノ酸です。
グルタミン酸、アスパラギン酸は、うま味成分の代表です。アミノ酸には、それぞれ固有の味が
あり、食べ物の味を決める要素のひとつになっています。
その他にも、眠りの質や免疫力に関係していたり、健康な皮膚・髪を保つためにもアミノ酸が重
要な働きをしています。



これらの働きを利用して、アミノ酸入り商品が次々と開発されているのです。

管理栄養士 田中かおり

ほっとひと息

初めまして。11月から火曜午前を担当させて頂いております、藤田真吾です。現在は阪大の大学院に所属しております。もともと兵庫県立西宮病院に勤務しており、妻も過去に渡辺内科クリニックで働かせて頂いていたというご縁もあり、渡辺内科クリニックで勤務させて頂いております。このたび「ほっと一息」に寄稿させて頂くこととなりました。少しの時間、お付き合い頂ければ幸いです。



卒業について



3月は卒業の季節ですね。みなさん、卒業と言えば何を思い浮かべますか。「巣立ち」「さよなら」「卒業ソング」「制服の第2ボタン」「桜」「もうすぐ春」などなど、、、、少し寂しいようなイメージが多いように思いました。ただ自分には今年、「卒業」に関することで大きな喜びがありました。本年2月8日に無事大学院の最終試験である発表会を終えて、卒業することが決まりました。このことを恩師に報告しましたところ、「卒業はゴールではなくスタートです、これからがんばってください」とお言葉を頂きました。今の自分にとって卒業は喜びであり、また新たなスタートでもあり、身が引き締まる思いを抱きました。



海外の卒業事情

なお「桜」「もうすぐ春」といったイメージは日本特有のようあり、例えばアメリカでは5月～6月にかけて卒業式があります。一般的には9月に入学となりますので、日本とは半年も異なります。この制度の違いが、留学生が行き来しづらい、英語教育が育ちにくい、といった問題につながっているのかもしれません。



海外と日本の文化・生活の違い

先ほどは留学しづらい環境、、と書きましたが、今年の4月から研究室の先生がアメリカに留学されることになりました。そこでアメリカと日本の文化の違いを調べてみました。意外と面白かったので、ここからはその内容をお話させて頂きます。

その1：サランラップを電子レンジで温めると溶ける



アメリカのサランラップは電子レンジ使用可能と書いてあっても、成分が溶けだすため、食べ物とラップは直接触れない方が良さそうです。3分以上電子レンジでラップをした食べ物を加熱しないように、と注意書きもあるとのこと。普段何気なく使用しているものだけに驚きでした。

その2：しゃぶしゃぶ用の薄切り肉がない



しゃぶしゃぶに使うような薄切り肉は、アメリカのスーパーマーケットでは、手に入りません。一番薄いのは、日本ではポークチョップの肉くらい分厚いのです。お肉屋さんで頼んでも3～

5mm までしかスライスできないとのこと。もちろん日系スーパーマーケットへ行けば、お目当ての薄切り肉は手に入るようですが、とても高いそうです。普段何気なく食べていますが、ありがたいことなのですね。

その3：フロスオアダイ？



「Floss or Die! (フロスオアダイ)」はアメリカの歯にまつわる格言です。これは 1988 年、「” 歯周病 ” が ” 循環器疾患や糖尿病 ” の危険因子となる」という報告をもとに、米国歯周病学会がスローガンとしたのが始まりです。実際に「予防歯科」に取り組んでいるのはアメリカでは約 7 割に対して日本では約 2 割というデータがありました。また「直近 1 年間にアメリカでは 3 人に 1 人が歯の健康診断を 2 回以上受けている」のに対して、日本では「約 6 割がそもそも歯の健康診断を受けていない」そうです。

もちろん糖尿病がある方は歯周病になりやすいこともわかっていますので、歯周病対策としてフロスを取り入れてはいかがですか。



その4：笑いのツボが違う？

以前、ニューヨークで日本映画「海猿」が上映された際に、感動シーンでなぜか大爆笑が起こった、ということがありました。それは「命を賭ける任務に行く前、主役が携帯電話を使ってプロポーズをするシーン」です。日本では涙をすすめる音が響くようなシーンですが、ニューヨーカー達は「こんな状況下で携帯を 4、5 分も使いプロポーズまでする」彼に爆笑していたとのこと。

このような笑いのツボの違いは、日本は単一民族の国家であることに対して、アメリカは多民族国家であり、あらゆる民族のあらゆる文化が混在していることが原因ではないか、と考えられています。全員を笑わすよりも、全員を納得させるために、なるべくみんなに共通した笑いが提供されてきた結果だと考えられています。

アメリカンジョークの代表的なものにこのようなものがあります。



ジョニー「なあ、トム」



トム 「なんだい？ジョニー」

ジョニー「俺、船乗りになりたいんだけど、泳げないんだよ」

トム 「そんなこと気にするなよ。俺、パイロットだけど、空飛べないぜ」



面白いけど、なんだか「一休さんのとんち」みたいですね。

2020 年には東京オリンピックも開催され、様々な国の人が日本を訪れることになると思います。その際にちょっとでも海外の方とお話できるネタになれば、、、その前に自分もですが、英語でしゃべられるのかという問題もありますが、、、。



このコラムがほっと一息、息抜きにでもなれば幸いです。
今後ともよろしくお願いいたします。

医師 藤田 真吾





間違いさがし

間違いが4つあります。さてどこでしょう？答えは最後のページにあります。





都道府県当てクイズ！

どこの県かわかるかな？

★第1問

- ・日本で初めてトラフグの養殖に成功
- ・紅茶出荷量日本一
- ・温室メロン生産量が日本一



★第2問

- ・地元の牛が日本一の牛肉の称号を獲得
- ・プロ野球・巨人軍のキャンプ地
- ・観光地として高千穂峡が有名
- ・どげんかせんといかんが流行語に



★第3問

- ・最も温泉地の多い場所
- ・ニンジンの生産量が日本一
- ・いかめし・石狩鍋が郷土料理として有名



★第4問

- ・長さ 7.2 メートルの日本一短いトンネルがある
- ・だるまの生産量日本一
- ・ひもかわうどんが郷土料理
- ・草津温泉が有名



★第5問

- ・ナスの出荷量が日本一
- ・ゆずの収穫量が日本一
- ・日本最後の清流と言われる川がある



★第6問

- ・お灸の生産量が日本一の会社がある
- ・飛び出し坊やの設置が日本一
- ・ふなずしが郷土料理



★第7問

- ・空き家数日本一
- ・ビール消費量日本一
- ・日本一人口の少ない島がある
- ・国会議事堂がある



伝統行事あれこれ

【お花見】



寒い冬も終わり、そろそろ「お花見」の季節ですね。
お花見といえば、桜を見に行くことが通例となっている現代ですが、
そもそもお花見が始まった奈良時代は、花見といえば梅の花だったとか。
『万葉集（783年）』でも、圧倒的に梅を詠んだ歌が多いのだそうです。

「お花見」が桜となったのは、平安時代になってからで、初めは貴族の行事だったのが、
室町時代には武士階級でも花見の宴が行われるようになり、江戸時代には庶民にまで広まりました。
三代将軍家光や八代将軍吉宗が、江戸の各地に桜を植えさせ、花見の場も広がったようです。
また、江戸時代は園芸も盛んで、桜の品種改良も進みました。

ちなみに「お花見」は日本だけのものと思いきや、実は韓国や台湾、中国、アメリカやヨーロッパ
でも行われています。日本から寄贈されたものも多く、日本文化の紹介とともに桜祭りが開かれること
もあるようです。桜満開の雄大さと、はらはらと舞い落ちる桜吹雪の幻想的な風景は、人種問わず心を
惹きつけるものがあるのでしょう。

●間違いさがしの答え



●都道府県当てクイズの答え

- ① 静岡県 ② 宮崎県 ③ 北海道 ④ 群馬県 ⑤ 高知県 ⑥ 滋賀県 ⑦ 東京都

月に一度は保険証の提示をお願いします。
※保険証の変更があった場合、お早めに
受付へお知らせください。



休診のお知らせ

3月29日(木) 30日(金) 31日(土)
を休診いたします。

