



Foyer

[fwaje : 家庭、故郷、休憩室]

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

【院長のことば】

DVD で楽しむ日本映画ベスト 5

【連載】

・ナースのささやき

～足のお手入れどうしてますか？～

・臨床検査技師の大きなひとりごと

～あなたのインスリンはどれくらい

出ているでしょう？～

・薬剤師の小さなひとりごと

～脂質異常症とそのお薬～

【ほっと一息】

・『美しい庭』

【お知らせ】

・マンナンヒカリご紹介

・休診のご案内

【院長のことば】

DVD で楽しむ日本映画ベスト 5

最近日本の映画が元気です。映画といえばハリウッドの時代が長かったのですが、去年は邦画と洋画の入場者数が逆転したと聞きます。また実際にここ数年の邦画を観ていると脚本のできの良さに感心します。これは映画の骨格がしっかりしているわけで、最近ではアメリカや韓国の映画で日本の脚本をもとにリメイクで製作される作品が目立ちます。映画館に足を運びたいのですが、なかなか時間が取れません。レンタルで DVD（以前ならビデオですが）を借りてきて秋の夜長に映画三昧がけっこうな気分転換になります。邦画は字幕が無いのでつまらないな、と思えば流し見という横着もできます。

今回はここ 5 年間で私が観た邦画の中からおすすめベスト 5 をご紹介します。

できるだけジャンルが偏らないように選んでみました。鑑賞のご参考にしてみてください。

1. 座頭市

2003 年 監督：北野武 出演：ビートたけし、浅野忠信、大楠道代、岸辺一徳 116 分

北野作品には暴力的な描写が多いため敬遠している方もあるでしょうが「ソナチネ」が海外評論家から 20 世紀を代表する作品として小津安二郎の「東京物語」と並んで選ばれたほどオリジナリティーと完成度の高さを評価されています。座頭市はご存知のように勝新太郎の代表作のリメイクですが最高の娯楽作品に仕上がっています。盲目の剣の達人がふらりと立ち寄った街ではびこる悪を成敗するという、舞台を変えればそのまま西部劇です。たけし演じる座頭市の強さは圧倒的です。剣に触れるものはなんでも真っ二つ、石灯籠でさえ切れ味鋭く一刀両断。

ただ、向かってくる敵の心まで読み悪意の無いものはあえて切らないかっこよさ。

悪人側につく用心棒が浅野忠信ですが彼のニヒルさも役柄にはまっています。両者の対決シーンは意外にあっけないものですが、これも本物の決闘とはこのようなものかと思わせるリアルさがあります。もうひとつ注目していただきたいのは、パーカッション的なリズムを随所に上手に取り入れていること。特にクライマックスの祭りのシーンで披露されるタップダンスは圧巻です。

2. ALWAYS 三丁目の夕日

2005 年 監督：山崎貴 出演：吉岡秀隆、堤真一、小雪、薬師丸ひろ子 133 分

昭和30年代の東京下町を舞台にしています。この映画を観ると特撮というものはありえない映像を作り出すためだけでなく、既に失われた懐かしい景色を再現するためにも使えるのだ、ということを発見できます。建造途中の東京タワー、鉄橋を渡る SL、古い駅舎の前のクラシックカーと雑踏。すべて作り物と分っているのですがノスタルジックな空気に満ちています。市井の人たちが体験する初めてのテレビ、初めての冷蔵庫といったイベントをめぐってのお祭り騒ぎがこれから来る高度成長時代を暗示しています。でもそのゴール（どんづまり？）にいる私たちはつい「あのころは良かったなあ、先に夢があって」という眼で見てしまうのです。見終わったときに「それで今は幸せなのかなあ」と、反省までしてしまいます。特に団塊の世代の男性はこの映画のラストで、お金ではなく人との絆を選ぶ少年の姿に自身を投影するのではないのでしょうか。私の周囲でもその年代の男性は相当数映画館で涙したと聞きます。

3. いま会いにゆきます

2004 年 監督：土井裕泰 出演：竹内結子、中村獅童 119 分

SF 仕立ての作品にはハードなものとソフトなものがあります。これはソフトな方。時間をさかのぼるという要素が入っていますので、時系列を再編してストーリーを組み立てる事で作品が味わい深くなっています。最後のシーンまでしっかり見てああそういうことだったか、と感心します。そういう意味では脚本が良くできているのでしょう。

雨のシーンが印象的です。季節でいえば初夏の映画。こういうすばらしい恋愛で共演すると、虚構に影響されて相手役に対する想いが高まるのでしょうか。主演のおふたりの結婚後のなりゆきをご存知の方もいるでしょうが、特殊な状況で結ばれると長続きしにくいとはよく言われることです。



4. ピンポン

2002 年 監督：曾利文彦 出演：窪塚洋介、ARATA、中村獅童、竹中直人 114 分

学生時代に卓球をしていたのでその経験もあって楽しく観ました。娯楽作品としても十分面白いのですが、これは「才能」をテーマにした映画だと感じました。卓球の才能に恵まれた人とそうでない人が出てきますが、確かにセンスがなければ始まらないというのは自分が上達しなかったのでよく理解できます。中村獅童が「いま会い」からは想像もできないキャラを演じています。器用な役者さんというか、曲者ですねこの人は。夏木マリや竹中直人など脇役もいい味出しています。主演の窪塚洋介は使いどころが難しい役者さんだと思いますがここでははまり役。彼が映画の冒頭に橋の欄干からはるか下を流れる川にダイビングするのですが、心の不安定な時にこの記憶がよみがえったのかなあ、と後日のニュースを見てこのシーンを思い出しました。

5. 明日の記憶

2006 年 監督：堤幸彦 出演：渡辺謙、樋口可南子、及川光博、大滝秀治 122 分

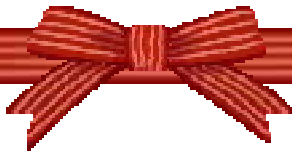
渡辺謙がアルツハイマー病と闘う広告代理店の会社員を演じます。その妻が樋口可南子ですが、いずれも真に迫る演技で、上手な役者さんが病気を演じるとリアルすぎて怖くなります。

記憶力や判断力の低下で仕事に支障をきたし、退職を余儀なくされる経過などは実際の症状に忠実に描かれています。渡辺謙は自身も白血病の闘病経験があり原作の小説を読んで感銘を受け、作者に手紙を送って製作も自ら買って出たそうです。もう少し穏やかな闘病ものなら同じ樋口可南子と寺尾聰共演の「阿弥陀堂だより」などいいかもしれません。

邦画ではキャリアのある俳優は作品を選ぶ傾向にあり、この役者さんが出演しているなら、という選ぶ方もはずれが少ない気がします。

あとがき

偶然ですが各年に 1 本ずつ選ぶ形になりました。自信を持っておすすめできる作品にあたる確率はこんなものだと思います。今回ご紹介したさわりを読んで趣味が合う作品がありましたらぜひレンタル店で探してみてください。



【西宮あゆみ会のご案内】

来たる 11 月 10 日 (土) に西宮市民会館にて、当クリニック患者会「西宮あゆみ会」第 11 回総会を開催します。皆様ふるってご参加下さいませ。

☆・☆・☆・西宮あゆみ会第 11 回総会のご案内・☆・☆・☆

日時：11 月 10 日 (土) 午後 2 時～4 時半

場所：西宮市民会館 4 階 中会議室

講師：兵庫医科大学内科学糖尿病科 浜口 朋也 先生

講演内容：かくれ肥満の見つけ方

～メタボリックシンドローム撲滅をめざして～

座ったままでできる簡単な運動の紹介もあります。お楽しみに！

★「西宮あゆみ会」は、当クリニックに通院している糖尿病の患者さんを対象としたアットホームな会です。

総会では患者さん同士の情報交換の場となるだけでなく院長をはじめ看護師・臨床検査技師・薬剤師・管理栄養士などのスタッフとも気軽に相談できます。

また、日本糖尿病協会の支部として糖尿病協会発の有益な情報を皆さんにお伝えしています。年会費は 3000 円 (入会金は不要) です。

ご入会希望の方は、受付までお申し出ください。

「ナースのささやき」

<足のお手入れどうしていますか>



～フットケアってどうして必要なのでしょうか？～

糖尿病患者さんは、靴ずれなどの小さな傷が足の潰瘍（かいよう）になってしまうことがあります。

知覚神経障害や血流の障害で傷に気付きにくかったり、感染しやすく傷が治りにくいため、知らないうちに大事になってしまうことがあります。

毎日の足の観察やお手入れで、足の病気を予防・早期発見しましょう。

①観察<入浴時やくつろいでいるときの習慣にしましょう。>

足の甲、指、指の間、爪、足の裏

傷や水ぶくれ、むくみ、紫色になっていないか調べましょう。

②清潔<入浴できない日もぬらしたタオルで拭くなどきれいにしましょう。>

- ・やわらかいタオルに石ケンをつけ、ていねいに洗いましょう。
- ・ナイロンタオルや軽石でごしごし、消毒用アルコールは×
- ・入浴、足浴のお湯の温度に気をつけましょう。
- ・かならず手やひじで熱くないか確認しましょう。38℃前後で。
- ・洗った後は、やわらかいタオルで指の間もしっかりと水分をふき取ります。
- ・水虫のある方は、とくに乾燥が大切！
- ・水虫の薬や保湿クリームを塗って仕上げます。

よくある足のトラブル

- ・ウオノメやタコ
- ・爪切りやはさみで切り取っては×
- ・やすりなどで優しく処理します。
- ・爪の切り方
- ・深爪に気をつけて。爪の角を切りすぎないで！
- ・水虫、傷、巻き爪、ひびわれ
- ・皮膚科受診しましょう。



靴を選びましょう

- ・やわらかく、通気性が良い
- ・ひも、マジックテープで調節可
- ・指を圧迫しない
- ・靴底にある程度厚みがある
- ・足にあった歩きやすい靴を選びましょう。



低温やけどに気をつけて

秋が深まると...そろそろ暖房器具の用意...ですね。

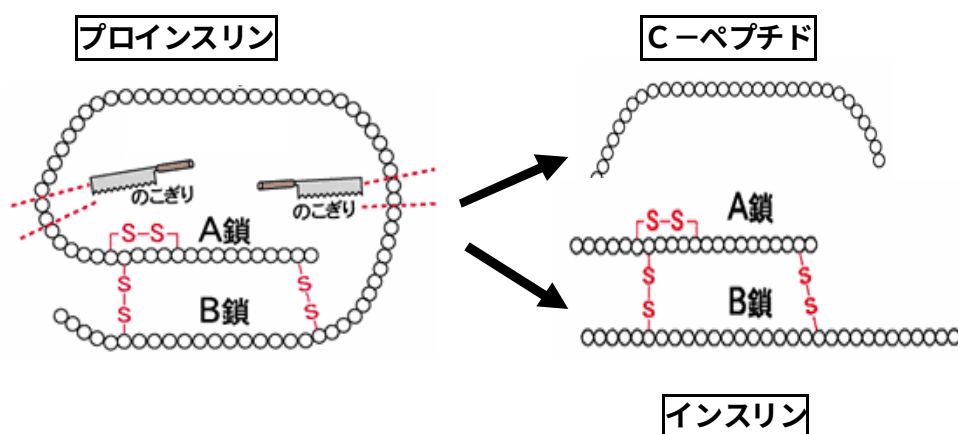
- ・湯たんぽ、カイロは思った以上に高温になります。厚みのある布などでまいて使用しましょう。
- ・温風ヒーター、ハロゲンヒーター、ストーブにあたる時は1.5～2mははなれましょう。
- ・電気あんかは中温以下で靴下をはいてあたる。寝る前に布団を暖め、寝るときには離して使用しましょう。

(看護師 松山玲子)

あなたのインスリンはどれくらい出ているでしょう？



インスリンというホルモンが膵臓から分泌されていることは皆さん、よくご存知だと思います。でも膵臓から直接インスリンが分泌されるのではなく、実はまず「プロインスリン」というものが分泌されます。プロインスリンは図のようにアミノ酸が1本の鎖のようにつながっていて数字の「9」のような形をしています。このプロインスリンが「のこぎり」マークのところで上下に切断されます。切れて分かれたものが「インスリン」と「C-ペプチド」と呼ばれるものです。



これらはそれぞれ血液中に分泌されます。インスリンと C-ペプチドは元が一緒ですから同じ量が存在します。だから C-ペプチドの量を測るとインスリンの量も間接的にわかるのです。なぜ直接インスリンの量を測らないのでしょうか？もちろん血液中のインスリンの量を測ることもあります。でもインスリン注射をされている方の場合、その方自身のインスリンと注射したインスリンの量が混ざってしまい、本来の膵臓の分泌の力をみることができないからです。

では C-ペプチドはどれくらいの量であればよいのでしょうか。空腹時でも少量のインスリン分泌は必要ですが、0.5ng/ml 以下の場合、体の外からインスリンを補う必要があると言われていきます。食後は食べたものの種類や時間の経過によって若干異なります。膵臓からのインスリン分泌を促す薬を飲んでいる場合には、その薬の効果を確認するために C-ペプチドを測定する場合もあります。

インスリンは、食後にたくさん分泌されればされるほど良いというわけではありません。太った方の中にはインスリン分泌が過剰、つまりこの C-ペプチドも高すぎる場合があります。これは、余分な脂肪がインスリンの働きを邪魔するために効率が悪く、過剰に分泌されてしまうのです。このような状態が続くとどうなると思いますか？膵臓は疲れてしまってついにはインスリンを分泌できなくなってしまうのです。

さあ、燃費の良い体をつくるために、余分な脂肪は減らして筋肉をつけましょう。



(臨床検査技師 横山有子)



高脂血症(脂質異常症) と そのお薬

高脂血症の原因で最も多いのは、問題ある食生活や運動不足からくるもので、他には遺伝的な体質のもの、糖尿病や甲状腺機能低下、腎臓病などが原因の場合もあるようです。

さて、高「脂」血症というけれど・・・？

血液中には主に 4 種類の油分(脂質)が溶け込んでいて体内を回っています。

どうやって血液中に溶け込んでいるの？という、脂質は、蛋白質に包まれたかたちになって血液中に存在し、全身を回っているのです。

(脂質の種類 : リン脂質、コレステロール、遊離脂肪酸、中性脂肪)

皆さんが、この中でよく耳にするのは「コレステロール」と「中性脂肪」だと思います。

まず、**コレステロール**という？…身体の細胞の壁(細胞膜)の材料で、いくつかのホルモンの原料でもあり、胆汁酸(食物中の脂肪分の消化液)の原料でもあり、私たちの身体にとって様々な役割をはたす必要なものです。次に、**中性脂肪(TG)**は？…エネルギー源として使われますが、大部分はエネルギーの貯蔵に、皮下脂肪としてたまっていきます。(例えばお腹や太ももなどの皮下に)

さて、こういった脂質が血液中を流れていく「蛋白質に包まれたかたち」を「リポ蛋白」とよぶのですが、密度によりいくつかに分類されていて、その分類に「LDL」「HDL」というものがあります。あ！聞いたことがある、という方もいらっしゃるはず。

LDLは、コレステロールを身体のすみずみまで運んでいくので、動脈硬化の原因になります。

(動脈硬化…血管の内壁に脂肪がドロドロたまって血液の流れを妨げたり、つまったり！ということが起こり、脳出血・脳梗塞や、心筋梗塞・狭心症などの原因です)

LDLが増えると(高 LDL コレステロール血症)動脈硬化の危険度が高くなります。このようなことから、LDLは悪玉コレステロールと呼ばれます。

一方、**HDL**は身体のすみずみからコレステロールを肝臓に運びこみ動脈硬化を防ぐので、善玉コレステロールと呼ばれます。HDLが少ないとまた問題です。(低 HDL コレステロール血症)

中性脂肪には悪玉(LDL)を増やし、善玉(HDL)を減らしてしまう働きがあります。飲みすぎ食べすぎは中性脂肪の増加を招き、エネルギー消費されなかったものは皮下にたまり、肥満につながります。さらに内臓に脂肪がたまると脂肪肝につながることもあるでしょう。

動脈硬化を防ぐために何ができるのでしょうか？まず食生活の見直しが重要。そして、適度な運動は善玉(HDL)を増やし、悪玉(LDL)を減らしますから、ぜひ続けてください。

薬物療法では、コレステロールや中性脂肪が体内で作られるのを抑える薬や、コレステロールを吸着して排出させる薬、コレステロールの吸収をおさえる薬、血栓ができないように血液の流れをよくする薬などを使います。LDL、HDL、中性脂肪の数値や、肝臓や腎臓の状態によって使う薬を選びます。

大切なのは、薬さえ飲んでおけば、というのではなく、食事療法や運動療法に加えて使うものだという。薬での治療が始まったら 飲み忘れがないように、とともに食事・運動も忘れずに続けてください。

(薬剤師 吉田 藍)



家事も運動です



ほっと一息



美しい庭



以前、イギリスに旅行した時、田舎の方を歩いていて驚いたのはどの家もお花でいっぱいのすばらしい庭を持っていることでした。思わず立ち止まったり、こっそり写真を撮ってしまいたくなる程見事で、これがイングリッシュガーデンと言うものかと感心しました。

私は植物が好きなので一軒一軒の庭を心を躍らせ、覗き込むようにして勝手に見させていただきました。そしてこんな庭があったら幸せだろうなあとうらやましく思いました。

私の家はマンションなのでベランダしかなく、この様なすばらしい庭は無理だけれど何とか頑張ってみようと思い、いろいろな花の鉢植えを買ったりプランターに植えたりしてみました。それで気付いたのですが、各家に合う植物、合わない植物があることを発見しました。何度育ててみても枯れてしまう植物や結構放っておいても元気な植物などがありとても興味深く思いました。

もうひとつ気付いたことは植物を育てるということはとても努力が要ることでした。植えたらそのままで良いと思っていたら2~3年で植替えが必要だったり、土を新しくしたり水やりにも工夫が要ったりすることが分かりました。虫がついたりカビが生えたりと本当に大変です。イギリスのあの広くて美しい庭を保つためにはとてつもない努力がなされているのだということが分かりました。

自分の体調が悪かったり、疲れていたりするとベランダの植物も乱れてくるようです。

イギリスのあんな広い庭がなくて良かったと悔しさ半分で思っています。

いつも美しいベランダにしておけるように心も体も元気に保っていきたいと思います。



(薬剤師 木下 喜代)



編集後記

秋の山に行って来ました。標高 2500m。何度か行った春の残雪期とはまた違う景色、ななかまどの赤い実や綿毛のチングルマ、あざみ、りんどうなどが咲き誇っていました。しかし、色付きかけた木々や草花もあと 2 ヶ月もすれば数メートルもの雪の下。自然の力、植物の強さに圧倒されます。そして見るものにもその力をわけ与えてくれるような、そんな不思議な力も持っているような気がします。

この号が出ると年末がもうすぐそこに迫っているようなあわただしい気持ちになります。冬はすぐそこ。風邪にご用心ください。

新発売

マンナンヒカリ



トムテでは管理栄養士が「楽しく実践！」をテーマに普段の診療とは別に糖尿病（生活習慣病）の食事療法をアットホームな雰囲気ですサポートをしています。その一環として、治療用特殊食品の販売を受付横コーナーで行っているのをご存じですか？

新製品として、「マンナンヒカリ」が仲間入り！

ポイント

- ① 通常の米に混ぜて使用
カロリーを33～50%カット！
- ② 満腹感が感じられるので食事量を調整しやすい
- ③ 食物繊維が豊富に含まれています
- ④ 炊き方はいたって簡単！
- ⑤ 2kg 2500円(税込み)と割安です！



ご興味のある方は、栄養士・受付にお声かけ下さい！



HALLOWEEN

診察時間

【月～土】 午前 9:00～12:30
【月・水・金】 午後 4:00～6:30
【火】 午後 1:30～3:30

超音波検査(頸部・腹部)

・ 予約制ですのでご相談ください

栄養相談

・ 予約制ですのでご相談ください

お願い

- ・ 待ち時間を少なくするため、予約診療をおすすめします
- ・ 検査の関係で順番が前後することがありますのでご了承ください

休診のお知らせ

少し早いですが…
年末年始

12/29(土)～1/4(金)