



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

URL: <http://www.tomte2006.jp>

2012 年 春 号 

Vol. 29 (2012 年 4 月発行)

【院長のことば】

小旅行の楽しみ

【連載】

・ナースのささやき ゆう子とふうちゃん

・薬剤師の小さなひとりごと

自己紹介

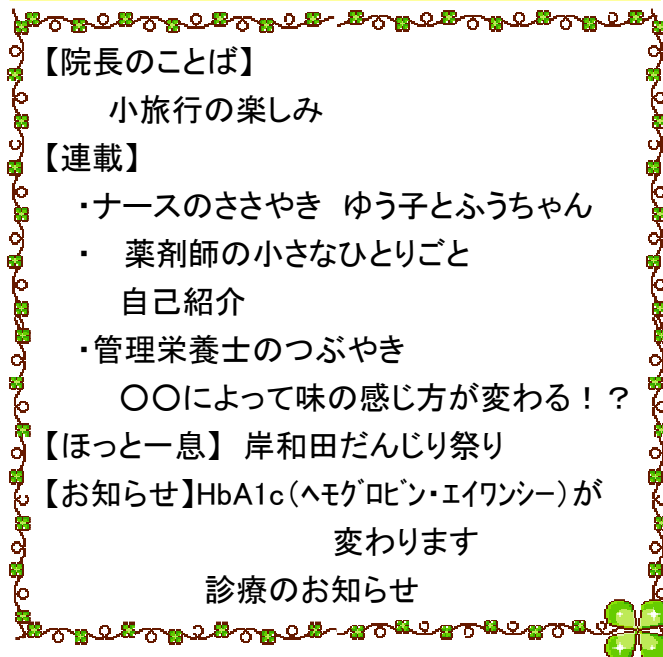
・管理栄養士のつぶやき

〇〇によって味の感じ方が変わる! ?

【ほっと一息】 岸和田だんじり祭り

【お知らせ】HbA1c(ヘモグロビン・エイワンシー)が
変わります

診療のお知らせ



【院長の言葉】 小旅行の楽しみ

旅行を英語でなんというでしょう?

Travel、Trip、Tour、Journey、Excursion と実に多くの単語があります。

Travel は名詞として使うときには海外旅行のような移動距離の長い旅を指します。Trip は短い旅行ですがスタートとゴールが同じ周遊旅行といった意味合いがあるようです。Tour は大規模な集団旅行のイメージ。Journey は主に陸路の長距離旅行、それに対して海路であれば Voyage です。Excursion は小旅行や遠足を意味します。

最近の大きい学会は会場の都合もあって東京や大阪のような大都市で行われることがほとんどです。ごくたまに関東や関西ではない地方都市で行われるときには、スケジュールに余裕があれば半日あるいは1日周辺を観光するのを楽しみにしています。学会は週末の木曜から土曜、あるいは金曜から土曜の日程が一般的なので、終わってからの土曜午後、あるいは日曜までが自由時間です。こういう旅行は英語では何と呼ぶのでしょうか。小旅行ですが帰り道の一方通行の旅なので Trip ではなく Excursion の方がしっくりきます。Excursion の語感も好きなので自分ではそう思うことにしています。

もう20年以上も前、新潟で学会があったときには、朝一番の普通電車で喜多方まで行き、次の電車が来るまでの1時間あまりで有名店のラーメンを食べました。インターネットなどのない時代ですので旅行ガイドで調べると、そのラーメン店は昼には行列ができますが朝9時から店を開けていて午前中なら待たずに食べられると確認済みでした。

また福岡では午後の半日を使って柳川の水郷と、当時発見されたばかりの吉野ヶ里遺跡を回りました。そんなふうにならば小旅行を積み重ねた結果、北関東の一部と茨城県を除いてほぼ全県を訪れることができました。



今年は3月初旬に盛岡で糖尿病関係の学会に参加しました。震災から1年以内でまだ雪の多い季節のため、敬遠する先生も多かったようです。

学会は土曜日まででしたので土曜から日曜の1泊2日で小旅行を計画しました。以前から名前だけ聞いて一度訪れたかった秋田県の乳頭温泉に宿泊することにしました。温泉の風情豊かな老舗の宿に予約を試みたのですが、3月中の週末は全館満室。ネットで予約できる国民休暇村を押さえておきました。

盛岡から乳頭温泉に行くにはまず秋田新幹線「こまち」で田沢湖駅まで移動します。車窓からの景色は線路のすぐ脇にまで田んぼが広がり(といっても今の季節は一面雪野原ですが)新幹線らしからぬ踏切まであります。こまちは基本的に全席指定なのですが、特定(自由席)特急券を買って乗車し空いている席があれば指定席にも座れます。東海道新幹線ではありえないおおらかさです。



田沢湖駅で降りて駅前からのバスに乗り換え 40 分あまり、日本一の水深を誇る田沢湖を横目にバスは山を登っていきます。車道の両側によけられた雪が2mになったあたりで休暇村前のバス停に着きました。



温泉は今まで経験した中でベスト 3 に入るくらい素晴らしかったです。泉源の異なる乳白色と黄褐色の 2 種類があります。露天風呂からは宿を囲む雪と屋根から下がる氷柱が見えます。上がってしばらくしてからでも体からほんのり硫黄の匂いが立ち昇るのが分かりました。

夕食は秋田名物のきりたんぽや山菜のてんぷら、比内地鶏の鍋など大満足の内容でした。今回家族は予定が合わずひとりでの宿泊でしたが、こういうときにバイキングスタイルは自分のペースで

食事できてむしろ気楽でした。乳頭温泉は数ヶ所の離れ宿の集まりで、日帰り入浴も可能ですので時間に余裕があれば湯めぐりもできます。一番近い他の宿まで歩いてどれくらいかフロントで聞くと、雪道を歩いて 10 分ぐらい、ただし長靴が要りますよ、という答えでした。

短い旅で最も注意を払うのは交通機関の時刻表です。下調べを怠ると、乗り継ぎのために次の便まで長時間を待つ羽目になります。翌朝は新幹線の時間を考慮して 8 時 40 分バスに乗りました。

9 時 57 分田沢湖駅発、次の目的地の角館に 10 時 11 分着。東北の小京都と称され桜並木と武家屋敷で有名な街です。夏休みの家族旅行で 15 年ほど前に一度訪れたきりで冬は初めてです。

乗車予定のこまちの時間まで約 2 時間の滞在予定。

駅前の歩道にもしっかり雪が積もっていてやや歩き

にくかったのですが、雪化粧の武家屋敷も情緒が感じられました。

角館の武家屋敷は個人所有のものが多く、無料で公開しているところもあります。



他には新潮文学記念館を見学しました。新潮社を創設した角館出身の佐藤義亮(1878-1951)にちなんで開設されたそうです。年表を見るとなんと26歳にして新潮社の前身となる会社を興しています。明治維新の立役者もそうですが、若くして人生の目的に邁進しているところに驚きを禁じえません。現代人は人生80年と聞かされて、かえって生き方が間延びしているのかもしれません。

予定の見学を終えて、さて昼食は稲庭うどんとどちらかと迷った末に地元産をふるまう蕎麦屋に。

12時12分再びこまちに乗って秋田駅へ向いました。秋田着が12時56分で、秋田空港行きのシャトルバスが駅前から出る15時10分まで2時間あまり。まずは駅前の物産館でお土産を選びました。

地元のお菓子のほかに「いぶりがっこ」という秋田独特の漬物、比内地鶏を使ったスープなど。

買い物を済ませてなお1時間程度の残り時間、さてどうするか・・・秋田駅前の目抜き通りを歩いていくと秋田市立千秋美術館の看板が目が止まりました。

地方では町の中心部に美術館などの文化施設が集まっています。特別展「カンバスに描かれた女性たち」とあり興味を惹かれたので、さっそくコインロッカーに両手いっぱい荷物を預けて入館。

レンブラントなどなじみのある作品の他に、初めて見る年代、画家の作品も多くゆっくり鑑賞しました。

小旅行の余白にこういう拾い物があるとすごく得した気分になります。

予定通りのシャトルバスに乗り秋田空港に移動。16時55分秋田発、18時45分伊丹着の全日空便(ボンバルディアのプロペラ機、意外に揺れませんでした)で帰阪しました。今回の小旅行は雪こそ積もっていたものの天気は終始晴れていて、用心して持っていたマフラーや手袋などの防寒具もほとんど出番がありませんでした。

開業医の立場では長期旅行(TravelやJourney)はしばらく難しそうです。しかし時間を工面してのExcursionもまた楽しからずや。工夫次第で時間以上の充足感が得られます。次回も下調べをしっかりと出かけたいと思います。



学会前に前泊した
仙台の夜明けの
写真です。



お土産の『かもめの玉子』

美味しくいただきました！

震災で大きな被害をうけた大船渡で

作られているお菓子です！





作・安原 孝子

ゆう子とふうちゃん



絵・てらにし みゆ



足は 神経障害や 血流 障害が 起こりやすい部位です



足は 目にふれにくいので 鏡などを使って よく観察しましょう



足の病気の原因の 第1位は... くつずれ です



次回 おたのみに





自己紹介



昨年12月から渡辺内科クリニックで薬剤師として仕事をさせていただいている清末です。
自己紹介や趣味について何を書こうかと考えた結果、我が家の同居犬の事を書くことにしました。



5年ほど前、近くのペットショップの「ココちゃん」が生んだ4匹中の1匹が受け取り手がなく困っていると聞き、一目惚れしたのが「ボン」。1年後、朝8時から夜8時まで仕事で誰もいないのに1匹で留守番させるのはかわいそうだと思っていたら、ボンのお姉ちゃんで「チーコちゃん」が子犬を産んで、そこからまた1匹もらいました、その子が「ココア」。子供も3人だから犬も3匹連れて散歩したいと考え、家族に内緒で連れてきたのが、ボンの妹が生んだ「タルト」です。

今は主人と犬小屋で寝ている感じで、ペットと言うよりも何かと助けてもらっている存在です。
疲れたり気分が落ち込んだりしていると、家族の中で会話が無くなり、家庭がドーンと沈んできます。
3匹は雰囲気を理解して、いつもはチョッカイばかりかけてくるのに、ソファの隅に丸まり、
「お母さん達どうしたんやろう？」と恐る恐る上目づかいで気を使って様子を見ています。
彼らは空気を読む天才です。こちら我に返り、「ごめん、ごめん」と抱き上げ、元気を取り戻します。

時計が読めないのに帰宅前には玄関で待っている。腹ばいになって待っているの床が暖かくなっていて、よく分かります。玄関をあけると3匹が「お母さん、どこ行っていたの？」「キャーキャーうれしい！！」と飛びついてきます。人間の子供達では毎回そうはいきません。「エーお菓子ないの？」「お腹すいた遅いよ！」と文句が始まるが、3匹は違います。毎回毎回熱烈歓迎です。
待たれるというのは幸せなことです。この子たちのために頑張って仕事をして来たんだと思っています。



ある投稿で、「アウシュビッツで生き延びた人はどんな人か？」という質問に対して、心理学者のフランクは「自分を待っている人がいる人だ」と答えたそうです。人に待たれるということは、そのくらい人を支えてくれるのですね。

そんな3匹に支えられながら、これからも仕事をしていきます。



〇〇によって味の感じ方が変わる！？

皆様は食べ物を食べる時、条件の違いによって味の感じ方が異なることをご存知ですか？

その代表的なもののひとつに『温度』があります。普段の食事で経験したことがある方もいらっしゃるかと思います。今日はそんな、温度と味の感じ方についてのお話です。

まず、味の種類についてですが、味には『甘味、塩味、酸味、苦味』の4つの基本となる味に加え、『旨味』があります。

この『旨味』は、1900年代に入ってから味の仲間入りをしました。

日本人が、グルタミン酸(昆布だしの旨味成分)、イノシン酸(鰹節の旨味成分)がだしの成分であることを見出し、『旨味』と名前を付けたそうです。旨味を表す英語はなく、海外でも『旨味』は『UMAMI』と表記され、世界共通の言葉となっています。

これらの5つの味の感じ方に影響する要因に、『温度』があります。

つまり、私たちの舌は、温度によって味覚を感じる感度に変化するという事です。

例えば、温かい時には美味しかった味噌汁や煮物が、冷めてから食べると塩辛かった・・・なんていう経験はありませんか？

一般的に、塩味は温度が高いとあまり強く感じませんが、温度が低くなるにつれて強く感じるようになります。

以下に、味の種類と温度との関係をお示します。

【味の種類と温度との関係】

塩味: 温度が高いとあまり強く感じないが、温度が低くなるにつれて塩味を強く感じるようになる。

(例) 冷めた汁物や煮物は塩辛く感じる。調理中の味付けは少し薄いとを感じるくらいにすることをおすすめします。



甘味: 体温に近い温度(35℃付近)の時にもっとも強く感じる。

(例) 少し温めた牛乳は冷たい牛乳よりも甘く感じる。

苦味: 温度が高いとあまり強く感じないが、体温と同等かそれ以下の温度では苦い味は強く感じるようになる。

(例) 冷めたコーヒーは苦く感じる。



酸味: 温度によって変化を受けにくい味覚。

冷たくても熱くても、同じように酸っぱさを感じる。



旨味: ややぬるめの方が感じやすく、かといって完全に冷めてしまうと感じにくくなる。

このような温度による味の感じ方の違いを、普段の食事でも意識してみてはいかがでしょうか？

上手く利用することで、無理なく減塩できたり、甘味や旨味をいつもより強く感じる事ができるかもしれませんね。

(管理栄養士 加藤 孝子)



岸和田だんじり祭り

難波から南海本線で約 30 分ほど南に、私が育った街、岸和田市があります。小学生の頃はまだちらほらと田んぼがあって、刈り取って積まれた稲わらの上でよく遊んだものです。今ではそんな光景も見ることができなくなり、少し寂しい気もします。ですが、今でも本当に変わらないなと思えることがあります。毎年秋に行われるだんじり祭りです。

岸和田を離れ一人暮らしを始めてからも、お祭りには必ず帰っていました。年々、観光客の方が増え、観光バスも来るようになり、そのうち有料の栈敷席まで設けられるようになりました。今では、いろいろなお土産グッズやお菓子も作られ、地元人にとっては、逆に新鮮さを覚えます。そういう意味では、変わってないとは言えないかもしれませんね。でもだんじり祭りに対する心意気というか、岸和田市民の熱い思いは、本当に変わりませんね。



岸和田では、盆・正月よりもだんじり祭り・・と言われるほどだんじり中心に 1 年が回ります。1 年かけて準備をして、終わった次の日から来年のお祭りに備えるのです。それほど岸和田市民は、このお祭りをこよなく愛し大切にし、また誇りに思っているのだと思います。小学校の頃、お祭りが終わった次の日には、教室の後ろの黒板に「来年の祭りまであと 365 日！」と書かれていたのを鮮明に覚えています。私は小学校入学と同時に関東から引っ越してきましたので、低学年の頃はあまりの熱狂ぶりに少し戸惑いを感じていましたが、高学年にもなるとどっぷり岸和田市民となっていました。とはいっても、私の住んでいた町にはだんじりがありませんでした。だんじりは各町で 1 台ずつ保有しているのですが、岸和田城のある町と、比較的新しい町(昔は田んぼだった…)にはないのです。祭礼に向けての準備と運営は町ごとに行いますので、その点においては実際のところあまり深く語れないのがもどかしいです。それでもだんじりは引いていました。お友達にお願いをして、ハッピーを借りて一緒に引かせてもらっていました。日中は走りっぱなしで正に体力勝負。皆で一斉にかける掛け声と、綱から伝わる一体感を感じて、とても爽快な気分が味わえるんです。



だんじり祭りの一番の見どころは、やはり「やり回し」でしょう。「やり回し」とは、勢いをつけて走ってきただんじりが、スピード落とさずに曲がり角を駆け抜けるテクニックのことです。足がもつれて転んでも綱は絶対に離すな、と言われます。なぜなら…後ろには重さ 4 トンものだんじりが迫ってくるからです。一つ間違えば大きな事故になり兼ねません。それでもやっぱり手から綱が離れてしまう時があります。その時には、綱の周りで常に注意を向けている世話役の方々が、素早く見つけて引っ張り出すのです。やり回し場では、だんじりよりもその素早さに目を奪われてしまう時もありますね。

昼の勇壮な姿とは裏腹に、夜は赤く提灯を灯した幻想的な姿に一変し、ゆっくりと街を練り歩きます。笛の音色、太鼓の音もまた心地いいです。夜は走りませんから、小さなお子様がハッピー姿で一生懸命綱を持って歩く姿も見られます。とても微笑ましいですね。だんじり魂はこの頃から刻まれていくのでしょうか。



祭礼では「宮入り」という神事を行います。岸和田で忘れてはいけないのが岸和田城。その横に岸和田城の鎮守神として岸城神社があります。この神様に、一台ずつお参りをします。岸和田城の周りには、宮入りの順番待ちをするだんじりがぐるっとお堀を取り囲みます。それもまた圧巻です。その光景も昔から変わらないのでしょうか。



昨年 11 月から NHK で放送されている「カーネーション」も相まって、今、岸和田にはたくさんの観光客が訪れているそうです。岸和田城周辺は、春は桜のみどころでもあります。春は桜、秋はお祭りで楽しめますよ。

ちなみに岸和田城の真ん前には、私の通った母校があります。お堀の外周はもう一つのグラウンドと化しており、マラソンをしたり、放課後は各クラブの活動でとても賑やかでした。今も変わらないのでしょうか。

そう言えば、お正月に帰った時には、お堀の周りをアスファルトにする工事をしていましたね。以前は土だったんです。私は土のままの方がいいのではと思いました。こうして近代化されてしまうのは少し寂しいですね。岸和田城は天主閣まで昇ることもできますよ。是非一度、訪れてみてはいかがでしょうか。

そうそう…私の町も数年前にだんじりを保有したんです。平成 19 年からは宮入りにも参加できるようになりました。毎年だんじりの太鼓の音を聞く度に、私も変わらないなと苦笑してしまいます。岸和田市民のだんじり祭りにかける熱い心意気は、これからもずっと変わらないでしょう。

(管理栄養士 田中かおり)



国際標準化に伴い、HbA1c（ヘムoglobin・糖化ヘモグロビン）が変わります

HbA1cは、平成24年4月1日より、今まで日本で使われてきたJDS値から、国際的に広く使われているNGSP値へ変更になります。

変更により、みなさんにお渡しするHbA1cの結果は、これまでのものより
およそ0.4%高くなります。例えばHbA1c(JDS)値6.1%の方は、新しいHbA1c(NGSP)値では6.5%となります。



みなさんにお渡しする結果と同様に、コントロールの目安も0.4%高く設定されます。
数値が変わるだけで、ご病状には影響がありませんのでご安心ください。

コントロールの目安	優	良	可		不可
			不十分	不良	
HbA1c (NGSP)	6.2%未満	6.2~6.9%	6.9~7.4%	7.4~8.4%	8.4%以上

↑0.4% 高く設定されます

HbA1c (JDS)	5.8%未満	5.8~6.5%	6.5~7.0%	7.0~8.0%	8.0%以上
-------------	--------	----------	----------	----------	--------

ご質問があればスタッフにお声掛け下さい

診療のお知らせ

月 水

	月	火	水	木	金	土
午前診	渡辺院長 勝野朋幸先生	渡辺院長 岩本龍哉先生	渡辺院長 藤田有可里先生	渡辺院長	渡辺院長 ※第1休診 石川哲也先生	渡辺院長 勝野朋幸先生
午後診	渡辺院長	渡辺院長 第2、3休診	渡辺院長		渡辺院長 中田信輔先生 第1	

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 第2、3は休診です。

編集後記

今年も寒い寒い冬でした。3月末の今でも例年より寒い日が続いています。雪かき、除雪が追いつかないとニュースでも流れていましたが、私がよくお世話になる長野県・白馬村では思ったより雪が少なかったようです。ただ冷え込む日が多く、雪解けは遅めとのこと。

20日に白馬のゲレンデへ。キーンとしまったカリカリッの雪でした。が、同日北海道からは、2日以上降り続け40cm積もった❄️！やっほおーっ！！とスキーヤーらしく嬉しそうなメールが届きました(笑)羨ましいっ！(≥ε≤)

この方・・・リフトに乗り合わせて知り合い、ゲレンデの裏山を案内してもらったのですが、御歳73歳！十字靱帯の1本がない！膝がだめっ！と言いながら、がんっがんっ滑っておられます元気！元気！見習わないと。

私の冬はこんな出会いがあったり、怪我から復活した友達と2年ぶり、わたクリのスタッフとは4年ぶり！に滑ったり、わたクリの某先生とゲレンデで遭遇したりと、寒い寒いと言いながらも幾度かの『Trip』を楽しく過ごせました。皆さんはどうでしたか！？

長い冬で・・・春が待ち遠しいでしょうか？

ここも長野県・白馬村で。
白馬三山（白馬鍵ヶ岳・
杓子岳・白馬岳）と
カタクリの花かな？

ちょうど！

1診のカレンダーをご覧ください！！



デザイン
マンホール
マイナカシムニマフ

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

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

糖尿病学会発表のため休診

5月17日(木)

18日(金)

19日(土)



花見に行く

