

foyer 2013 春

Vol.33

(Fwa j e : 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



【院長の言葉】



映画新旧対決

【院長のことば】 映画新旧対決

【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 花粉症のおはなし
- ・ 管理栄養士のつぶやき あなたは早食いですか！？

【ほっと一息】 山口のオススメ

おまけ 編集後記拡大版

【お知らせ】 休診のお知らせ

真剣に数えたことはないのですが、今までに相当な数の映画を見ているようです。

雑誌などでオールタイムの作品ベスト 100 など掲載されていることがあって、そういうときにチェックしてみるとまんべんなくランキングに入る映画の 7 割以上は知っています。もちろん個々の作品の印象には濃淡があり、ほとんどあらずじぐらいい思い出せないものもありますが、映画好きな人に聞かれたらぜひ勧めたい作品も多くあります。

映画を見る環境でありがたく思っているのはなんといっても西宮ガーデンズにシネマコンプレックス（シネコン）ができたことです。駐車場も広くて、買い物のついでに気が向けば映画が見られる。

ヒット作であれば複数のスクリーンを使うので待たずに目当ての作品が見られる、など便利な映画との付き合い方をシネコンのおかげでできています。あえて不満を述べるならスクリーンが小さめというところでしょうか。昔よく行った梅田 OS 劇場のシネラマの迫力とは比較になりません。入れ替えのない映画館では気に入った作品を何度も見ることができます。私は決してしませんが、上映の途中から入って次の途中まで見ることはシネコンでは不可能です。本編の前にしつこく流れる啓発 CM のおかげでしょうか、上映中のマナーは今の方がずいぶん向上したように思います。

見終わった後、1800 円の正規料金の値打ちはなかったと感じる作品もたまにあります。でもありがたいことに私も 50 代となり夫婦割引の適応となりました。ペアで 2000 円、ひとりあたり 1000 円ですが、はずれの映画に妻をつきあわせてしまうリスクがありますので作品の選択は慎重にしています。女性の好まない SF、ホラー系の作品は割高でも一人で行くことが多くなります。

最近ロードショーの期間が短くなってきたような気がします。見なければ、と思いつつその暇ができたときにはすでに上映終了しているという経験をよくします。また興味深い小品なのですが、上映館や回数が少なく、とても足を運べないという場合もあります。こんなふうに見逃した映画でも、少し待てばDVDやBD（ブルーレイディスク）になって、ほぼすべてレンタル店に並びます。私がよく利用するのはツタヤですが、4本セット1000円という価格設定で新作2本、旧作2本を借りることができます。新作はもちろんロードショーで見逃した作品を選ぶわけですが、残りの旧作2本の選び方に迷います。私がよく選ぶのは黒澤明、小津安二郎など、自分が生まれたか幼少のころの黄金期の邦画です。

「7人の侍」はリバイバル上映があり映画館で見ましたが、この時期のほとんどの作品はもはやDVDなどの媒体で見るしかありません。こういう作品を見てまず思うのは映画に取り上げられたテーマが決して古めかしくはなく、現代にも通じる普遍的なものだということです。映画の中では昭和30年代の街の様子や人々の日常生活が描かれていて、それが自分の記憶の隅に残っている映像と一致することもあります。小津作品には、会社勤めの人々の仕事や家庭生活の機微が好んで織り込まれているのですが、意外に時間的経済的な余裕があって今のサラリーマンよりよほど楽しんで過ごしているように見えます。酒の席でのユーモアも軽妙洒落という感じで楽しませてくれます。



当時の作品の質の高さを反映して最近邦画のリメイクがよく行われます。時代背景の変化を気にしないでいいから「切腹」（新作でのタイトルは「一命」）、「椿三十郎」「十三人の刺客」など時代劇が多くリメイクされているようです。コンピューターグラフィック（CG）など特撮技術の進歩のおかげでリメイクして画面の迫力が増したものもありますが、一方で描写の細やかさ、役者の存在感という点ではほぼ旧作に軍配が上がります。レンタル店ではよく探せば新旧とも置いてありますので、見比べてみるのも一興かと思います。

「切腹」の主演は仲代達矢、リメイクされた「一命」の主演は市川海老蔵です。筋書きはほぼ同じなのですが味わいには大きな差があります。娘夫婦を庇護する父親役に市川海老蔵はその年齢に見えずミスマッチのようです。「椿三十郎」は黒澤作品の中で私はベスト3に必ず入れたい作品で、とりわけ脚本が優れています。森田芳光監督のリメイクではこの脚本をそのまま使いカメラワークやせりふまでほぼ同じにしていました。そうすると役者の格の違い（旧作三船敏郎、新作織田裕二）ばかりが目立つ結果になってしまいました。映画の後半で三十郎が味方への連絡のために疎水に赤い椿の花を流すシーンがあるのですが、モノクロの黒澤作品ではそれがちゃんと赤に見えて、カラーで撮った新作の色の鮮やかさに負けていません。

「十三人の刺客」では残忍な若殿が敵役として重要な役どころなのですが、新作ではSMAPの稲垣吾郎が怪演ともいえる演技で際立っていました。刺客グループのリーダーを演じる役所広司も存在感がありました。またクライマックスの宿場町での戦闘場面も実際の町ひとつを使ったスケールの大きいものになっていました。この作品は成功例と言ってよさそうです。

小津安二郎監督の「東京物語」は昭和28年の作品ですが、世界の映画監督が選ぶベスト1に選ばれるなど、いまだに名作の誉れ高い作品です。主演は小津映画の常連ともいえる笠智衆で、尾道に住む老夫婦が東京の子供たちを訪ねる旅を通じて、生老病死をリアルに描写しています。その中で現在にも通じるテーマである高齢化社会における家族関係の問題を取り上げています。このたび「東京家族」というタイトルで山田洋次監督によりリメイクされました。戦後間もない昭和の時代背景が現代を舞台に翻案されてどのような味わいになっているのか楽しみです。

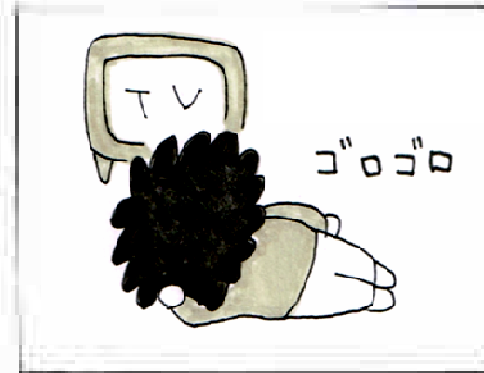




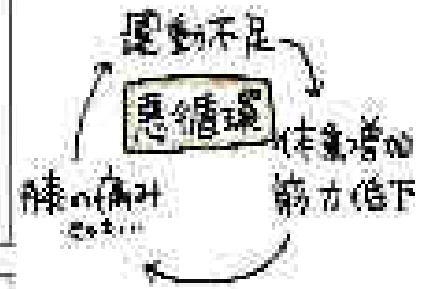
ゆうきとふーちゃん

No.10

作・安原友子
絵・寺西美佳



室内運動は
天気に関係
なくできます。





「食べる速さはいかがですか？」とお伺いすると、「速いです」と即答される方が多いですね。早食いとは何分で食べ終わることをいうのか調べてみましたが、明らかな定義はないようです。人と比べて自分はいつも先に食べ終わる、人から早いねと言われる、というような主観的な観点で判断されているのですね。一度自分の食事時間を計ってみてはいかがでしょうか。

大学生を対象にしたある研究では、食べる速さが早いと思っている人はおにぎり1個（ごはん100g）をすべて食べ終わるまでの時間が約2分、一方食べる速さがふつうあるいは遅いと思っている人は約4分だったそうです^{*1}。昔から、ごはんはゆっくり食べなさいと言われますが、早食いをするによって体にどのような影響があるのでしょうか。

「早食いは肥満のもと」という言葉を耳にされたことがあると思います。

脳の満腹中枢が刺激を受けて満腹を感じるまでには、食事を始めてから20分程かかります。満腹中枢は、食物が体に入り胃が膨れたり、食物が分解されて血糖値が上がったりすることで刺激を受け、大脳に信号を送り満腹感を生じます。そのタイムラグが20分程度あるのです。早食いで、しかもお腹一杯になるまで食べるという方であれば、脳の満腹中枢に刺激が到達する前にどんどん食べてしまい摂食量が多くなるでしょう。その結果、摂取カロリーが増え肥満につながるという訳です。食事は決まった量しか食べないという方でも、早食いによって食事をとったという充実感が少ないために、つい間食に手がのびるといった経験はないでしょうか？結局、摂取カロリーの増加につながってしまいます。

早食いがもたらす体への影響はまだあります。早食いをするによってインスリンの働きが追いつかず、食後の血糖値が急上昇します。血糖値の急上昇は、血管や臓器に負担をかけますし、血糖コントロールの悪化につながります。ゆっくり食べることは、いつもより少ない量でも満腹感を感じることができ、血糖値のコントロールにもつながりますね。

食べる速さは、①一口の量、②噛む回数、③飲み込んでから次に口に入れるまでの時間に影響するようです。先ほど例に挙げた研究では、食べる速さが早いと思っている人は、そうでない人に比べて一口量が1.5倍多く、噛む回数が約100回少ないという結果でした。早食いの人は一口量が多いのによく噛んでないということになりますね。ゆっくり食べるためには一口量を少なくして、よく噛んで食べれば良いということになりますが、食事中にそこまで考えていては、楽しいはずの食事でもストレスになるとおっしゃる方もいるでしょう。早食いは子供のころからの習慣なので改善しにくいと考えられているようです。



何も考えず、無意識に食べる速さが遅くなれば、何もいうことはないですね。

そこで自然にゆっくりと食べることができるような、時間のかかる食事の工夫をご紹介します。

参考文献

- *1：江國大輔，古田美智子，入江浩一郎，東 哲司，友藤孝明，森田学，生活習慣病予防対策としての食育に関する歯科的介入，平成22年度8020公募研究報告書
- *2：永山久夫，食べもの文化史—外国人に自慢したいニッポンの食

時間のかかる食べ方 ～血糖値を上昇させないために～

その 1：歯ごたえのあるものを取り入れる

- ・ ゆで野菜は大きく切り、固めにゆでましょう
- ・ 白米には玄米を混ぜるとよいでしょう



その 2：食べるのに手間のかかるものを取り入れる

- ・ 骨付きの魚や殻つきの貝類やエビなど



その 3：血糖値の上がりにくいもので食事の力サを増やす

- ・ 生野菜、きのこ、海藻など



その 4：大きなスプーンより小さなスプーンを使う

- ・ 一口量を少なく

その 5：食事を味わって食べる

- ・ 舌で味わい目でも味わい食事への満足感を

その 6：会話を楽しみながら食べる

- ・ 次の一口までの時間をかせぐ

その 7：食べ物は汁物やお茶と一緒に流し込まない

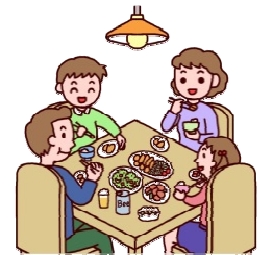
- ・ 噛む回数が減ってしまいます

その 8：口の中のものを完全に飲み込んでから次の一口を

- ・ 少し意識してみましょう

その 9：ときどき箸をおく

- ・ 意識できれば挑戦してみましょう

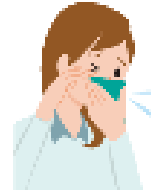


これは卑弥呼（弥生時代）の食事*²を復元したものです。
固い野菜や玄米、干物や種実など、食べるのにも時間が
かかりそうですね。

（管理栄養士 田中かおり）

・・・くしゅん

花粉症のおはなし



ぐしゅ、ぐしゅ。ふえっっ…くしゅん。 目がかゆい！ 鼻水が止まらない～

花粉症をお持ちの方にはつらい季節です。

花粉症の患者数は、スギ花粉症だけで 1500 万人以上、日本の花粉症総人口は 2000 万人以上、5～6 人に 1 人は花粉症ともいわれ、今後も増加することが予想されています。

花粉症が増えている背景には、環境などの変化があると考えられています。

スギ花粉の増加

昭和 30 年代、盛んに植林されたスギが成熟し、花粉を多く付けるようになったことに加え、その建築資材としての価値が下がり、手入れされないまま放置されていることが、花粉の飛ぶ量が増えていることと関係している。

気密性の高い住居

サッシの普及などで住居の気密性が高まった結果、ダニやハウスダストが増加し、アレルギー体質の人が増えた。

食生活の変化（高たんぱくの食事）

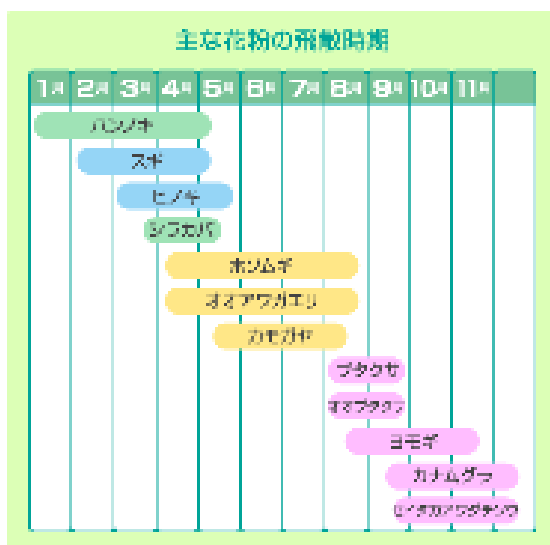
高タンパクの食生活は正常な免疫反応にとって大切だが、逆に、アレルギー反応も高める結果に。

大気汚染

車の排気ガス中の微粒子が原因となって、アレルギーを起こしやすくさせていることも。

ストレス社会

アレルギー症状は自律神経と深く関わっているため、ストレスで自律神経の調節が乱れ、花粉症の症状も出やすくなる。



春時期の花粉といってもスギだけではなく、ヒノキ・シラカバなどがあり、その後、夏にかけてイネ科の植物、夏以降からはキク科の植物・・・と 1 年が過ぎていきます。



人はいろいろなものに囲まれて生活していますが、体内に侵入してきて困るものがあります。外界から自己でない物質（抗原）が進入してきた時、これを自分自身のものと識別し抗体を作り、それにより排除する機構が発達してきました。これが「免疫」です。からだを防御するための反応ですが、この機構が人に不利益な反応を起こす場合をアレルギーといい、花粉が抗原になっているアレルギー反応を花粉症といいます。花粉が鼻や眼に入ると、からだの中に抗体（IgE 抗体）がつくられ、鼻や眼の粘膜の肥満細胞というアレルギーを起こす細胞に付着して花粉症の準備完了です。次にきた第二回目の花粉が肥満細胞表面の IgE 抗体間に橋をかけ、その結果、肥満細胞の代謝に変化が生じ、細胞内の顆粒が破れて中の化学伝達物質が細胞外に放出されます。この物質が血管細胞や神経末端などの受容体を刺激してくしゃみ、鼻みず、鼻づまり、眼のかゆみが起こります。

花粉症に使うおくすりは…



抗ヒスタミン薬 （内服薬・・・ポラミンなど）

肥満細胞から放出されたヒスタミンが神経に作用するところ（受容体）をブロックします。主にくしゃみ、鼻水、眼のかゆみによく効きます。眠気、口が渇くなどの副作用があります。前立腺肥大症、緑内障のある人は避けたほうがよい場合もあります。

抗アレルギー薬

（内服薬・・・アレグラ アレジオン シルテック クラリチン ザイサルなど）

肥満細胞からの化学伝達物質の放出を抑制する薬で、効果が現われるのに2～4週間かかります。抗ヒスタミン作用の他に色々な作用があるため、鼻づまりに効くものもあります。眠気、口が渇くなどの副作用が少ないものもあります。目薬ではリザベン、インターールなどがあります。

ステロイド薬 （内服薬・・・プレドニンなど 合剤ではセレスタミン配合剤）

抗炎症作用、抗アレルギー作用、抗免疫抑制作用を示します。鼻づまりには、鼻に噴霧するステロイド薬が定期的に使われることがあります。ステロイド薬は血糖値に影響するので、内服をする場合は先生に相談した上で服用してください。（点鼻薬は局所的なので血糖への影響は少ないです アルデシン、ナイスピー、フルナーゼなど）

血管収縮薬 （点鼻薬・・・プリピナなど 成分名：ナファゾリン、テトラヒドロゾリンなど）

鼻に噴霧する薬で、鼻づまりに効きます。すぐに効く薬ですが、使いすぎるとかえって鼻づまりが強くなり、薬剤性鼻炎を起すことがあります。どうしても必要なときにだけ使います。

漢方薬

本来体質に合わせて使われますが、症状によって、例えば鼻水には小青竜湯がよく使われます。

花粉症対策

- 風の強い晴れた日は、外出を控えめに
(とくに、昼前から午後3時頃までが花粉の飛びピーク。)
- 目・鼻・口から花粉の侵入を防ぐため、プロテクター付のメガネやゴーグル、マスク、スカーフ、帽子を着用する。
- 服は、花粉がつきにくいスベスベした素材のものを選びましょう。
- 髪をコンパクトにまとめ、花粉が髪につかないように、気をつけましょう。
- 車の通風口に注意(花粉の侵入を防ぐために、通風口は閉じるようにしましょう。
最近では、花粉対策用のフィルターが装備されている車も多いそうです)。
- 家に入る前は玄関先で、衣服や髪、持ち物についた花粉をはらいましょう。
- 帰ったら、手・顔・目・鼻を洗い、うがいをする
(目は、流水の中でパチパチまばたきをして洗うと効果的。)



工夫をして、乗り越えましょう！

(薬剤師 井戸 藍)

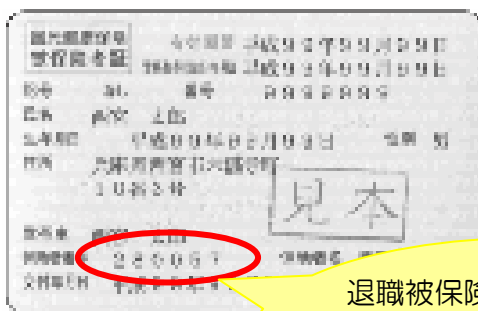


月に1度は必ず保険証の提示をお願いします！

また、保険証が切り替わった方は**必ず**新しい保険証を提出してください！

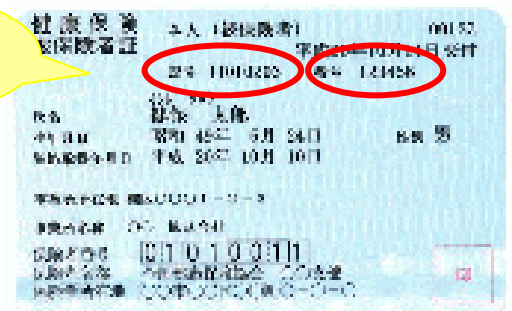
春は就職や退職、異動など社会人にとっては何かと動きがある季節ですね。国民健康保険から社会保険へ、75歳からの後期高齢者保険へ、などは、ご本人にもわかりやすい変更ですが、国民健康保険の退職被保険者、退職被扶養者から国民健康保険被保険者、社会保険の三つ折の紙製からカード型に変更や、社名変更などでは一見変更がないように見えますが・・・少しだけ番号が変わっていたりします。

新しい保険証が届いたらご確認を！



記号だけ、番号だけ
変更があることも。

退職被保険者、被扶養者は
6桁の数字の前に“67”が
つきます。





昨年の7月から臨床検査技師として働かせていただいています山口です。
気がつけば、もう8ヵ月経っていました。
今回、何について書こうか悩んだのですが、出身地の
山口県下関市のおすすめを書かせていただこうと思います。

まずは、角島大橋(つのしまおおはし)です。山口県の北西部にある下関市豊北町神田と
同市豊北町角島間の海士ヶ瀬戸に架かる橋です。



2000年(平成12年)11月3日に開通しました。かつて、角島へは渡船による交通が主でしたが、完成により
陸路でつながりました。北長門海岸国定公園内に位置することから、橋脚の高さを押さえ、周囲の景観に
配慮した構造となっています。2003年(平成15年)には「土木学会デザイン賞 2003」の優秀賞を受賞しました。
完成後はその景観から山口県の新たな観光名所となっているそうです。テレビCM、特に自動車のCM(レクサ
ス・GS450h、三菱・ギャランフォルティス、スズキ・スイフトなど)のロケ地として多く採用されているとか……
知りませんでした。



この橋をドライブすると、海の上を走っているように気持ちも景色もいいです。ちなみに、通行料は無料です。

橋を渡った角島には、夏に帰省した時に家族で海水浴に行きます。

広々とした海水浴場で、海を見ながら寝そべっていると

とてもものんびりできます。

島の最北端にある牧崎風の公園のそばには、

牧場がありたくさんの牛が放牧されています。



もう一つのおすすめは、角島大橋から南へ約 45 分の川棚温泉にある「瓦そば」です。明治十年、西南の役において熊本城を囲む薩軍の兵士たちは、長い野戦の合間に瓦を用いて野草、肉などを焼いて食べたという古老の話にヒントを得て、熱した日本瓦に、茶そば、その上に牛肉、錦糸卵、海苔、もみじおろし、レモンなどをのせ、温かいつゆに付けて食べます。熱した瓦に近いそばはカリカリとしていて、錦糸卵はフワフワとしていて食感も楽しめるし、美味しいです。

地元のスーパーでは瓦そばセットなるものを売っていて焼きそばのように家でも作れます。

もし、お近くに行かれる機会がありましたら参考にして下さい。

角島の海の写真を見ていると、気分は高校生に戻り、期待と不安さまざまに

家を旅立った頃を思い出します。〇年経ちましたが、気持ちを新たに

頑張っていきたいなと思っています。

どうぞ、よろしくお願いします。

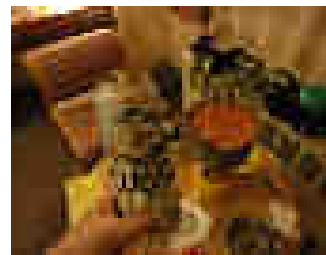


(臨床検査技師 山口 由以子)

おまけ 編集後記拡大版

どちらかといえばよく旅をする方だと思うのですが、だいたい観光目的より登山やスキーが目的で回数をこなすため?! 豪華旅行よりもケチケチ旅行、奮発して北海道へスキーに行っても夕食はホテルの部屋で自炊、車で行く時は車泊が当たり前!! (快適に眠れるように頑張って工夫しています)

そんな旅ばかりしていたのですが最近は観光を目的にすることも多くなってきました。特に相方(主人)とは海派! 山派! と趣味が異なるので観光を目的にする方が丸く収まります(笑) 今年のお正月は室戸岬で初日の出を拝み、道後温泉で芋の子を洗うような湯船に入ってきました。車泊だと時間を気にしなくていいので、だいたい行き当たりばったり、大まかな行き先だけを決めてシュラフ(寝袋)とお風呂セット持参で出発です。



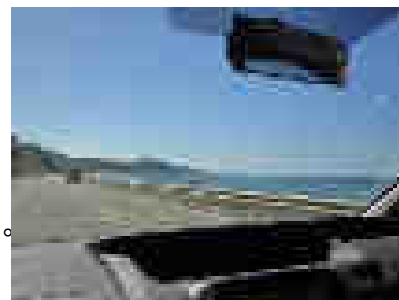
ハプニングがおきても臨機応変!



以前友達と新潟へ行った時は・・・通行区分違反で逮捕!?  から始まり、雨に強風! で高速道路通行止め! わたクリスタッフお勧めの川のせせらぎを聞きながら温泉に入れる麒麟山温泉を目指すと・・・せせらぎのはずの阿賀野川は濁流に! それでも一晩だけ贅沢しようと宿に電話してみると「誠に申し訳ございませんが本日は満室です」と断られ、ちょっと鉄子(電車好き)な私が楽しみにしていた磐越西線を走るSLは運休!  会津若松まで遠征してみたら鶴ヶ城は瓦工事の最中



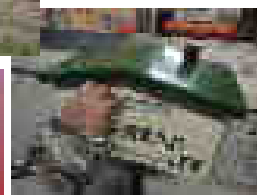
と、もう、あらまあ!! の連発・・・でした。でもそんな旅の終わりにこんな青空が待っていていたりすると結果オーライ! な気分です。



念のため本来のお姿を



野口英世さんがお見送り



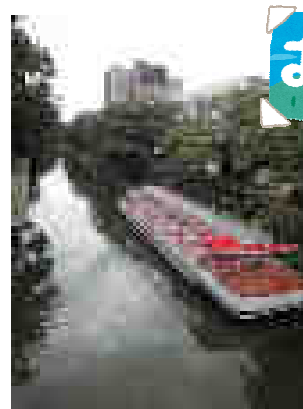
無人駅です

遊覧船! ? も好きで外せません! 島根県松江市の堀川めぐりは冬になるとこたつに入ってまわれます! 登山前に寄った富山では一人でも乗りました! しかも貸し切り 

偶然、朝市やお祭りに遭遇して地元の美味しいものを頬張ったり!



広島で遭遇したふれあい祭りでは鶏のもも肉頂きました 

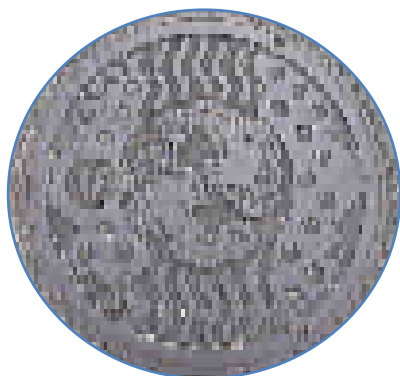


そんな旅の中で撮りはじめたデザインマンホール。職権乱用！ でいくつかみなさんに見ていただきましたがこの春、編集長引退となり今回で最終回です。「私も撮っているよ！」と教えてくださる患者さんもいて嬉しかったです！ 最後なので載せられるだけ載せちゃいますっ！



デザインマンホール

デザインマンホールLAST



岐阜県・神岡町



石川県・輪島市



島根県・松江市



岡山県・岡山市



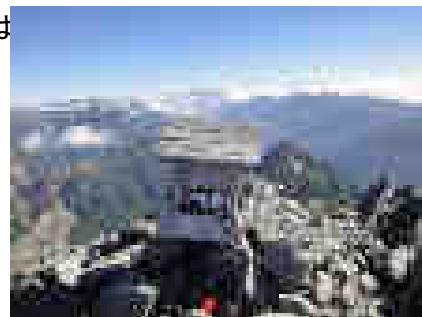
奈良県・天川村



番外編！韓国・ソウル

広い！北アルプスの、高い！槍ヶ岳の、狭い！山頂に登った時、私の他にいたのはおじさん一人だけ。そしてこのおじさん。西宮市南郷町出身の方でした。当時私は南郷町から南に下った市庭町に住んでいたのでお互いにびっくり！これまでもいろんな出会いがありましたが・・・世の中ホント狭いですね！みなさんともわたくし以外のどこかでお会いする日が来るでしょうか？街で、山で・・・その時はどうぞ一声かけてやってくださいね！

ありがとう
ございました



お願い

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。

お知らせ

学会発表のため休診

5月16日(木)
17日(金)
18日(土)

- ・ 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

