

ほわいえ

2016年冬号

Vol.44



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】

ひいきの引き倒し

【連載】

- ・ナースのささやき
- ・検査の玉手箱
- ・管理栄養士のつづやき

【ほっと一息】

自己紹介

【おまけ】

脳トレ&迷路をやってみよう

【お知らせ】

3月の休診



【院長のことば】

ひいきの引き倒し

年末に「スターウォーズ/フォースの覚醒」を映画館でみました。かなり話題になったのでもう見た方も多いと思いますが、未見の方のためにできるだけネタバレしないお話にします。もしこれから見に行くつもりだが今までのシリーズ作品は見えないというのなら、DVD レンタルで借りてでも予習をお勧めします。理由はこの後を読んでいただければわかります。

今回シリーズ第7作となる「フォースの覚醒」を見ることができたのは、スターウォーズ (SW) をシリーズ第1作からすべて映画館で鑑賞してきた私にとってはエポックメイキングな出来事です。SWの生みの親である映画監督ジョージ・ルーカスは当初シリーズを9部作として構想していました。1977年に第1作として公開された「新たなる希望」は原作の時系列ではエピソード4にあたります。この作品は世界的に大ヒットし、ジョージ・ルーカスの名を一躍有名にするとともに、続編を作る資金力をもたらしました。その後ルーカスはプロデュースに回り、3年ごとにエピソード5「帝国の逆襲」、エピソード6「ジェダイの帰還」を製作しました。これら初期3部作はスペースオペラの傑作として映画史に名を残しました。



SWの物語世界はしばしば神話の構造に擬せられます。フォースという、宇宙を満たす目に見えない力をめぐって、正義の守護者ジェダイ騎士団と暗黒面を支配するシスの一派が戦いを繰り広げます。初期3部作の主人公はルーク・スカイウォーカーです。彼の父アナキンはダークサイドを率いる暗黒の騎士、ダース・ベイダーとしてルークの前に立ちはだかります。ギリシャ神話には父と子の相克をテーマにしたエピソードがたくさんあります。

ルークは辺境に育ち、艱難辛苦に打ち勝つ中でフォースを身につけ、宇宙の危機を救います。これは英雄譚として普遍的なストーリーです。SWが人気を得たのはこういった太古から人々に愛されてきた物語と、ルーカスが敬愛する黒澤明監督の「7人の侍」「隠し砦の3悪人」など冒険活劇の要素を見事に融合させたからです。



1999年からルーカスは監督に復帰し9部作の始まりであるエピソード1「ファントム・メナス」を製作しました。しかしこの作品は旧3部作を熱烈に支持したファンの多くから酷評されました。あまりに旧3部作と舞台、テイストが違い過ぎたためと思われるが、ルーカスには描かなければいけない物語がありました。

エピソード1は幼少期のアナキン・スカイウォーカーが主人公です。秘められたフォースを備え純真な彼が、いかにしてダークサイドに引き込まれ、悪の権化ダース・ベイダーになるのかを語るのが新3部作の役割だったのです。

エピソード2「クローンの攻撃」からエピソード3「シスの復讐」まで見れば、最初に作られたエピソード4へのつながりとルーカスの意図が明確になります。エピソード1から6に至るまで、アナキンの力への目覚めと暗転、そして息子ルークとあいまみえることで善への帰還を果たす人生を描く物語だったのです。

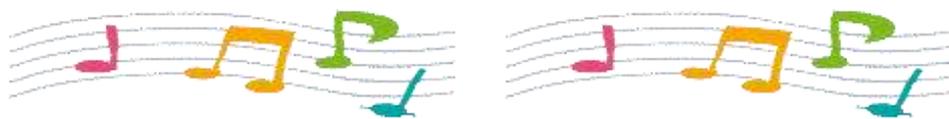
新3部作を製作している間、ルーカスは熱狂的なSWファンから、相当なクレームを受け続けていたようです。そもそも自分の構想した物語であるにもかかわらず、イメージを壊すな、と批判されるのは受け入れがたい思いだろうと想像できます。まさに「ひいきの引き倒し」とはこのような状況でしょう。

ルーカスは疲れ果ててしまったのか、エピソード3を発表した後、もうこれ以上SWは作らないと宣言し、残った3つのエピソードが映画化される可能性は絶たれた、と思われました。

状況が変わったのは2012年、ルーカスが自分の設立した製作会社をディズニーに譲渡したところからです。ディズニーはSWに関する権利を手中におさめ、ただちにエピソード7の製作を発表しました。ルーカスがミッキーマウスと満面の笑みをたたえつつ握手するニュース映像は今でも目に焼き付いています。あれは、SWの苦役から解放される喜びの表情だったかもしれません。



そして2015年12月18日、エピソード7が日米で同時公開されたのです。長年のSWファンにとっていかに心躍る日であったかご理解いただけるでしょう。時系列による前作エピソード6から数えて30年、新3部作のしんがりであるエピソード3から数えても10年。新作が見られるまで生きていて良かったというのがファンの率直な気持ちでしょう。実際アメリカでは末期癌で余命宣告された男性が、公開日まで生きていられそうもない、と直訴し、製作サイドのはからいにより自宅でプレビューしたのち、息を引き取ったと報道されていました。

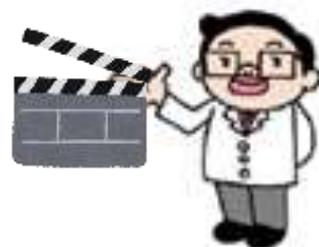


私は仕事納めの翌日、12月29日に西宮ガーデンズのシネコンで見ました。果てしなく星の散らばる宇宙をバックに「STAR WARS」のロゴが現れ、耳になじんだジョン・ウィリアムスのメインテーマが流れてきた瞬間には、思わず目頭が熱くなりました。長年見慣れた20世紀フォックスのアイコンが出てこないのは淋しいですが、ディズニーの象徴シンデレラ城を映さなかったのは昔からのファンに対する配慮でしょうか。ルーカスの後を託されたのはJJエイブラムスという監督です。「スタートレック」や「猿の惑星」といったリメイクのSF大作を数多く撮っており、経験の面では適任と思われました。

今回の物語はエピソード6から30年後の設定でルーク・スカイウォーカーら旧作の中心人物の子供の世代の物語になっています。初期3部作で活躍した人たちやメカも30年後の姿で登場するので、それを楽しむためにはあらかじめエピソード4-6の3本だけでも見ておく必要があります。

主役が女性という設定はシリーズ初で新味があり、演じる女優さんは新人ながらはまり役です。ただストーリー展開はSWの原点であるエピソード4で描かれたルークの成長物語と酷似しています。よく似た局面がシリーズに登場するのを「韻を踏む」と表現する人もいます。しかし監督の旧作に対する思い入れが強すぎたためか、オマージュというよりは新味の少ないストーリーになっていました。まあこれもまた「ひいきの引き倒し」なのかもしれません。「ファンの作ったSW」という辛口の意見もある一方で、今回は3部作の第1弾であり、あと2作を見てから論ずるべきという好意的な意見もありました。こんなことなら新作もルーカスに撮ってほしかった、というコメントもありましたが、もしそういう声が耳に入ればルーカスは苦笑するに違いありません。

ディズニーは今後の公開予定を2017年にエピソード8、2019年にエピソード9と予告しています。37年かけて7作を見たファンにとっては、あと4年存命ならSWの終着点を見届けられるのは、実に幸せなことです。次作がさらにいい作品になることを願いつつ、がんばって生きたいと思います。





検査結果の見方

検査の結果について、何を意味しているのかよくわからないという方もおられるかもしれません。そこで、今回は血液と腎臓の検査について簡単に説明します。

血液一般検査

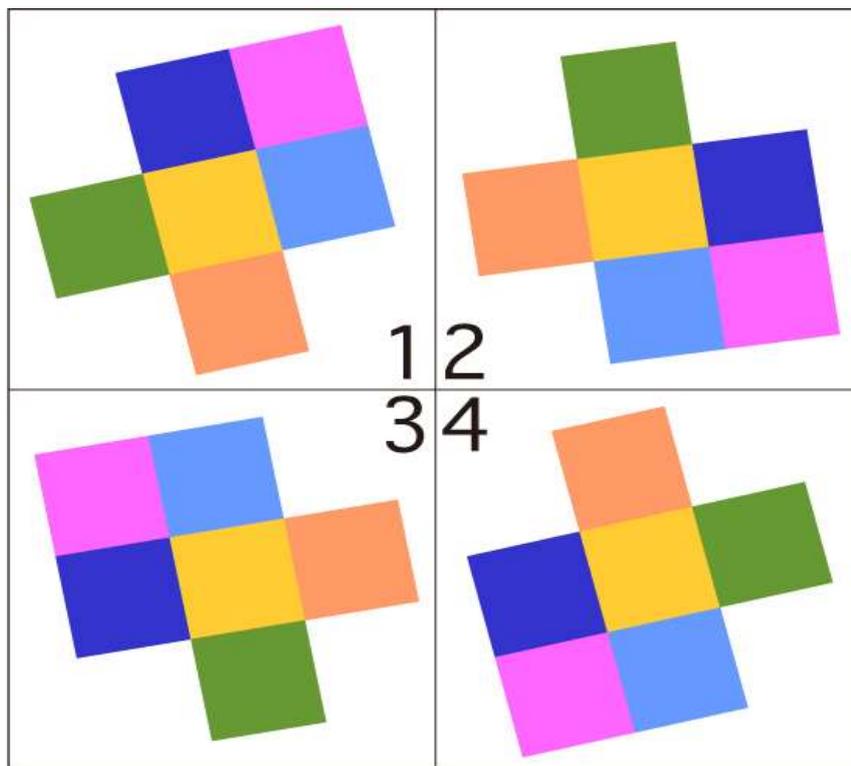
検査項目	検査の解説
白血球数 (WBC) 	白血球は、病原体の侵入から体を防御したり、免疫を作る働きをします。体質的に多い人、少ない人もいます。 感染症、炎症（虫垂炎、肺炎など） で増えます。
赤血球数 (RBC)	赤血球は、肺から体の隅々の細胞に酸素を送り、炭酸ガスを運び出す働きをします。 貧血 だと少なくなります。
ヘモグロビン (血色素量) (Hb) 	赤血球の中の鉄と蛋白が結合した色素で酸素を運ぶ働きをします。 貧血 だと下がります。
血小板数 (Plt)	出血した時に、血液を固めてその傷口をふさぎ、 出血を止める働き をします。

腎臓の検査

クレアチニン (Cre)	腎臓の状態が悪くなると、体内に増加して、高くなります。健康な人でも、年齢や男女によって差があります。
尿素窒素 (BUN)	腎臓の状態が悪くなると、高くなります。、蛋白質の多食でも上昇します。
尿酸 (UA) 	血液中に増えすぎると、尿酸の結晶が出来て、足の関節などに溜まって、激しい痛みを伴う 痛風発作 を起こします。また、腎結石、動脈硬化の原因になります。 ビール に含まれるプリン体は、尿酸を増加させてしまうので、飲酒の量にも注意を。夏期など、水分不足でも上がる場合があります。
尿中アルブミン 	糖尿病腎症を早期発見 するため、尿中のごく微量の蛋白質をチェックしています。尿蛋白（－）でも、尿中アルブミンが高値なら、早期腎症と診断されます。
尿蛋白 (Pro)	腎臓の働き が悪くなってくると、多くの蛋白質が尿中に漏れ出てきます。激しい運動後や、感染などのストレスで（＋）になることもあります。

ちょっと難しいですが、毎月の検査結果に興味をもって見てくださいね。ただ血液や尿検査の数値は、正常な状態でも多少変動します、細かい数値の変動に振り回されないようにしましょう！

脳トレ① 下の4つの中で、1つだけ他の3枚と違う図があります。さて何番でしょう？



脳トレ② 次の9枚の写真を 20秒のうちに記憶して、2分後に思い出せるすべての名前をメモに書き出してみましょう。2分間はできるだけ別のことをしててくださいね。



答えは最後のページに！

果物の糖分



～日本食品標準成分表の改訂にあたって～

管理栄養士 田中かおり

食品成分表をご存知ですか？正式名称を「日本食品標準成分表」といい、日常的な食品の栄養成分を分析し一覧表にしたものです。食品のカロリーやビタミンを計算するための大元になっているものです。

この食品成分表は5年ごとに改訂されており、平成27年12月に「日本食品標準成分表2015年度版（七訂）」が発表されました。

今回の改訂では、新しく「炭水化物成分表」が作成され、炭水化物よりさらに詳しい成分まで記載されています。炭水化物とは糖質の総称で（食物繊維含む）、さらに分類すると、ブドウ糖や果糖、砂糖の主な成分であるショ糖、でんぷんや糖アルコールなどに分かります（参照：表1）。



表1. 炭水化物の分類

炭水化物	糖質	糖類	単糖類	ブドウ糖・果糖など
			二糖類	ショ糖・乳糖・麦芽糖・トレハロースなど
			三糖類以上の多糖類	オリゴ糖・デキストリン・でんぷんなど
			糖アルコール	キシリトール・エリスリトール・ソルビトール・マンニトール 還元麦芽糖水飴（マルチトール）など
			高甘味度甘味料	ステビア・アスパルテーム・アセスルファムK・スクラロースなど
	食物繊維	水溶性	難消化デキストリン・ポリデキストロースなど	
		不溶性	セルロースなど	

*赤字は今回の改定で新たに表示された成分です

そこで、果物の炭水化物の成分を詳しく比較してみました（参照：右ページ）。果物には果糖が含まれているということを、ご存知の方は多いと思いますがブドウ糖、ショ糖、デンプンも含まれています。

一般的にブドウ糖は、血糖値が急速に上昇します。果糖は、ブドウ糖より血糖値の上昇が緩やかとされていますが、個人差があります。ショ糖やデンプンにも、ブドウ糖は含まれていますので、ブドウ糖よりやや緩やかですが、血糖値は上昇します。

結局のところ、多少の差はあるものの果物を食べると血糖値は上がるということは否めませんが、果物によってブドウ糖、果糖、ショ糖、デンプンの含有率は違っているので、血糖値の上がり方には違いがあるでしょう。

しかし、果物には食物繊維も多く含まれているので、血糖降下作用もいくらかは期待できますし、ビタミンC、抗酸化物質なども含まれていますので、1日1単位以内で上手に摂取しましょう。果糖の過剰摂取は、中性脂肪増加や尿酸値上昇につながりやすいとも言われているので、食べ過ぎは禁物です。



1 単位の果物に含まれる主な糖質

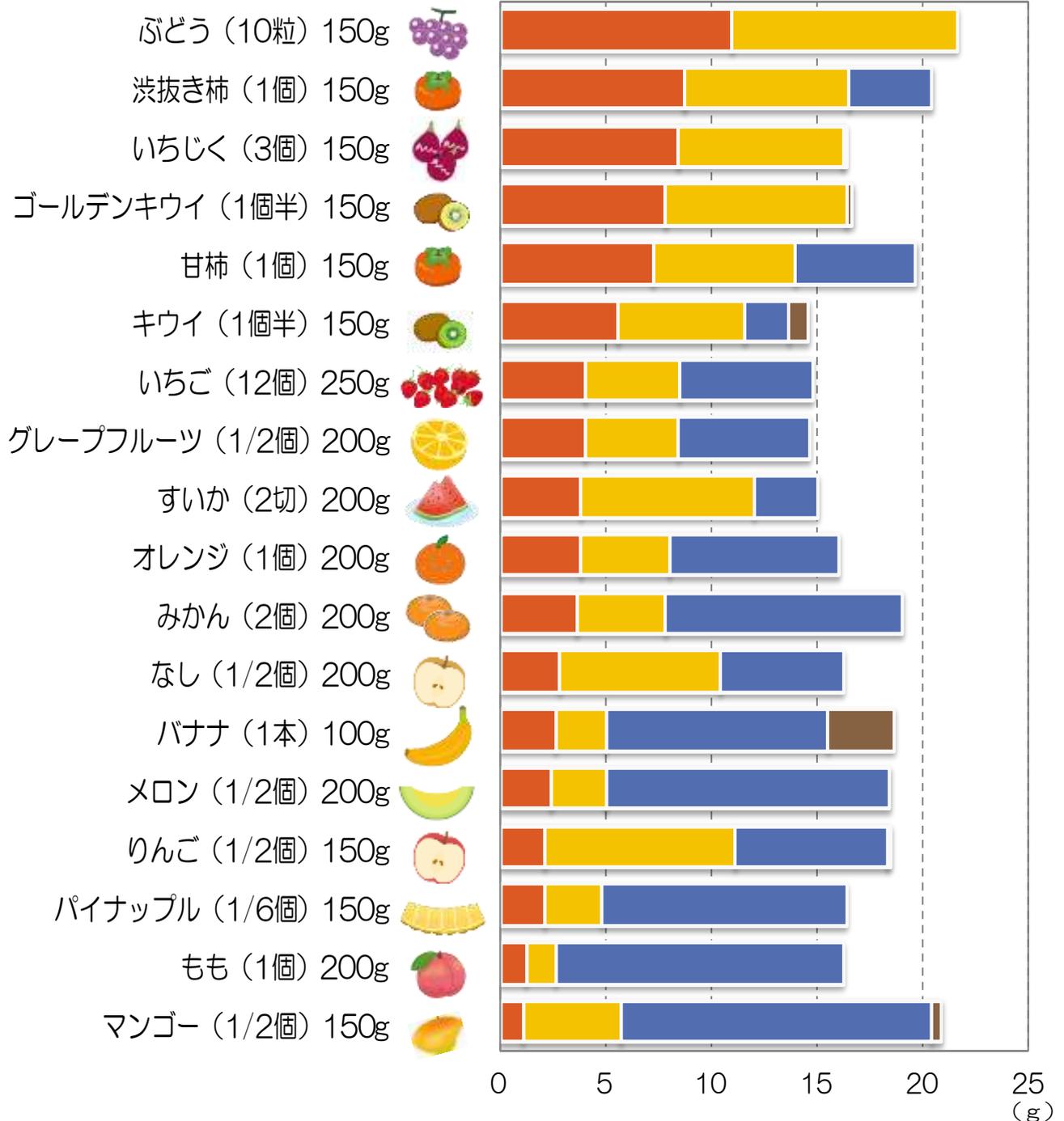
☆ 1 単位は 80Kcal です。

■ ブドウ糖 ■ 果糖 ■ ショ糖 ■ デンプン

語句説明 : ショ糖は、ブドウ糖と果糖が結合したものです。

デンプンは、ブドウ糖がたくさん結合したものです。

< 1 単位の分量 >





風邪・インフルエンザを予防しよう

○ 糖尿病患者さんは感染症が重症化しやすい!



血糖値が高いと...

免疫力の低下



感染しやすい

血糖値が高いと、白血球の働きが低下して、免疫力が低下する。

血流障害



治りにくい

高血糖で血流が悪いと、酸素や栄養が十分にいき渡らず、治りが悪くなる。

重症化しやすい!

感染を予防することが大切です



○ 風邪・インフルエンザの予防法

十分な睡眠と栄養



手洗い・うがいをこまめに



マスクの着用



湿度を十分に保つ

50~60%が目安



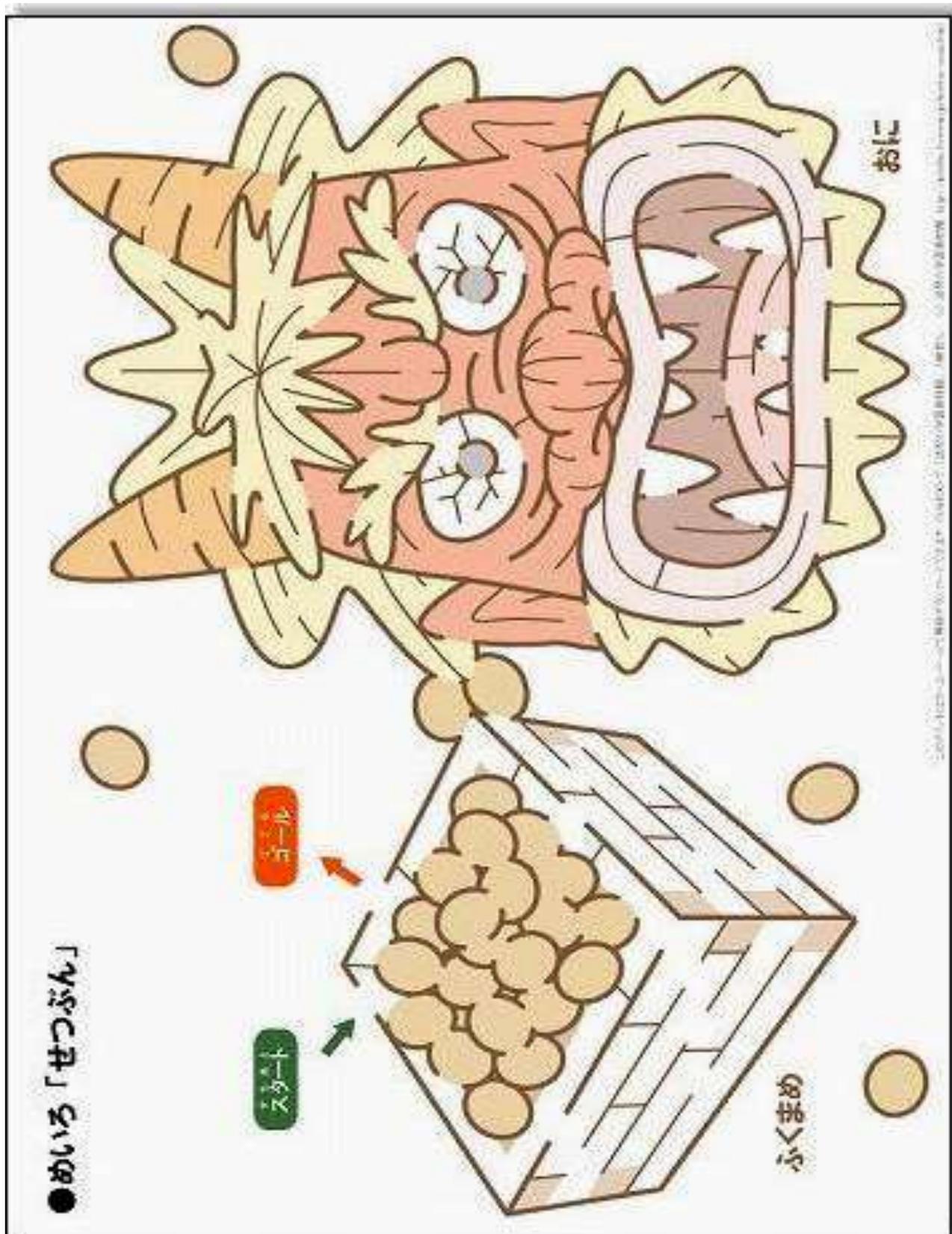
人ごみを避ける



予防接種を受ける



迷路解けるかな? ~テーマ「節分」~



自己紹介①

一人娘の小学校入学を機に、栄養士として7月より仕事を
させていただいております是兼和子です。
今回自己紹介の機会をいただいたので、
改めて最近の自分を振り返ってみました。

生まれも育ちも西宮
現在も

今、一番力を入れていることは、園芸です。
玄関周りと裏庭に花や野菜を植え、眺めている時間は、なんとも言えない充実感があります
毎日我が家の前を通り、隣の公園まで散歩に行かれるデイサービスの利用者さんが、
「ここは花がきれいね」「通るのが楽しみ」なんて言われてからは、よ～し！！と張り切って
手入れをしています。我ながら単純だなあ～と思いながら・・・。

そして最近もう一つ、月や星を観察するのにはまっています。
冬の晴れた真っ暗な夜空に輝く星を眺めているといつしか頭も、気持ちもすっきり。
星に興味を持ち出した娘と天体望遠鏡を取り合って覗いています。と言っても、いう事・や
る事どこから見てもド素人の2人、天体観望会などに参加して自分たちではなかなか見れな
い星をみせてもらったり、星の説明を聞いたりしながら、少しずつ興味と憧れを広げている
ところです。

最後になりましたが、「歳がいくと、健康は努力しないと得られなくなっているという事
に今頃になって気が付いた」と友人に話していた主人の言葉ですが、言い得て妙だと感しま
す。

私は皆さまの努力という部分のお手伝いできればと思っています。より良いコントロール
を願って。どうぞよろしく願いいたします。



双葉から育てた紅葉も庭を彩ってくれます



お正月はやっぱり葉牡丹です

(管理栄養士 是兼和子)

自己紹介②

はじめまして、昨年 7 月より管理栄養士としてお世話になっております宮崎朋香（みやざきともか）です。簡単に自己紹介させていただきますと、管理栄養士として働きだして 10 年以上経ちます。これまでは病院や老人施設での献立作成、栄養指導、調理業務や企業の社員食堂の献立作成などに携わってきました。

少しプライベートなことをお話したいと思います。3 姉妹の子供がいて上から小学 3 年生、年長児、2 歳児の母親です。子供達は（私もそうですが・・・）かなりの食いしん坊で食えることが大好きな食欲旺盛な女の子達で食卓はいつもワイワイガヤガヤと賑やかです。真ん中の子が 10 ヶ月の時に卵アレルギーだとわかってから、おやつを手作りする事になり、それがきっかけでケーキを作る事が趣味になりました。とは言っても簡単で準備が短時間でできて失敗が少なく、それでいて美味しくできる！・・・炊飯器ケーキです。

我が家の誕生日ケーキはだいたいそうです。

（たまにはお店のケーキも食べたいので時々買って食べますけどね）

後から生クリームやデコレーションするにも、ひっくり返すので上部の形が炊飯器の底の丸みになり綺麗に出来上がります。



我が家では健康について日々気をつけていて、そのうちの健康法をひとつお話したいと思います。まずは栄養のあるものをしっかり食べる

のは勿論ですが、子供達も一緒に毎朝、テレビ体操をしています。（できれば、朝と夜 2 回やっています）リアルタイムでやっている時間にはできないので録画しておいてやれる時間に行います。最初は子供達も「えー?!」と嫌々やっていましたが徐々に習慣になり、今では末っ子にも「一緒にしよ！」と誘って楽しくやるようになりました。姉 2 人は年齢と共に体力もついてきてあまり風邪をひくこともなくなりましたが、体操をするようになってから風邪が長引くことがなくなったように思います。

運動不足だと感じられている方は、運動、運動と考えすぎずにはまず、自宅でできる体操やストレッチから始めてはいかがですか？小さなことでも、少しずつ毎日続ければきっと大きな成果に繋がります。継続は力なり！！です。

私自身もクリニックで一日でも早く慣れ、健康を維持しながらお仕事を頑張っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いたします。



（管理栄養士 宮崎朋香）



伝統行事あれこれ

【節分】

今回から始めました新しいコーナー「伝統行事あれこれ」。
日本伝統行事にまつわるあれこれをご紹介します。

第1回目は節分。

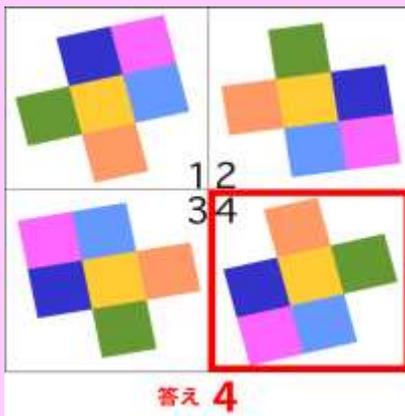
本来、節分とは季節の変わり目である「立春、立夏、立秋、立冬の前日」のことをいいます。中でも立春は、旧暦の正月にあたり一年の始めとされ、節分は大晦日に相当する大事な日でした。また、季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられており、邪鬼払いの一つとして豆まきが行われるようになったそうです。鬼に豆をぶつけて邪気を払い福を呼びこもうというわけです。

ちなみに、鬼の出入りする「鬼門」は「丑（うし）」「寅（とら）」の方角にあたります。そのため鬼の格好は、「うしの角」と「とらのパンツ」を身に付けているそうですよ。



脳トレ答え

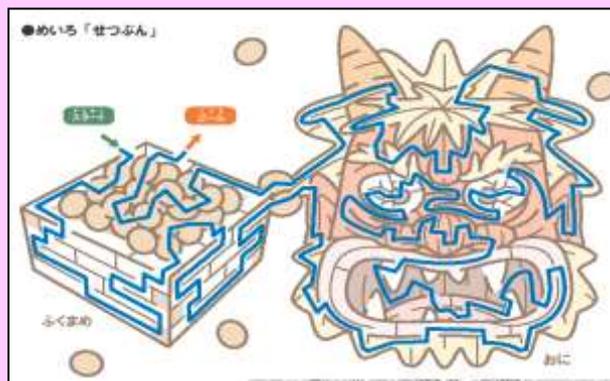
①



②



迷路の答え



診察時間

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

※第1・4週のみ診療

3月休診のお知らせ

3月30日（水）31日（木）
を休診いたします。

脳活ゲーム



