

Foyer

2019 年夏号

Vol.57

発行者：渡辺内科クリニック

院長：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】

新元号をめぐって

【連載】

・ナースのささやき

こまったさん

・管理栄養士のつぶやき

活動量をふやしましょう

・検査の玉手箱

歯周病と糖尿病の深〜い関係

・ほっとひといき

New スタッフ紹介

・おまけ

脳トレクイズ

【お知らせ】

夏季休診のお知らせ

【院長のことば】

『新元号をめぐって』

元号が令和に変わってはや2ヶ月。皆さんは新元号にもう慣れたでしょうか？役所の書類には法令で元号を使うと決まっているものもありますから、そこで令和を実感した方もあるでしょう。



クリニックに勤めるスタッフのひとりが5月1日から医師国保に入るため、4月中旬に手続きをしました。連休直前の4月末に、保険証ができました、と医師会の事務局から連絡があり、受け取りに行きました。その保険証には令和元年5月1日から、と有効期間が印刷してありました。これが私の新年号ファーストコンタクトです。5月に入ってから、医療や介護に関わる書類には、あたりまえのように令和と書かれています。発表から1ヶ月での準備は相当な労力を要しただろうと思います。



あるバラエティー番組が新元号を当てる企画をたてました。スケジュールがガラ空きの芸人さんふたりを、アパートの一室に閉じ込め、3月31日以降外部の情報から遮断します。芸人コンビは予想した新元号を次々に半紙に書いていき、正解すると部屋から出してもらえます。4月1日午前11時以降は国民誰もが新元号は令和と知っていますが、テレビも新聞も見せてもらっていないふたりは手掛かりなしで当てるしかありません。



明治、大正、昭和、平成の頭文字、M、T、S、Hと重複はないだろうと、それ以外の頭文字になるような漢字二文字の組み合わせを次々に書いていきますが、もちろんそう簡単に当たるわけありません。起きている間、5 分間に 1 個のペースで 921 個の答えを書き、さらにいくつかヒントをもらってようやく 4 日目に「令和」を正解し部屋を出ることができました。



新元号が発表になるまでにさまざまな予想が飛び交っていました。



首相の名前にちなんで「安」の字がつくのではないかと、いったもっともらしい説も流れていました。マスコミなどで有力とされた元号候補はすべて排除します、とあらかじめ政府関係者は断言していました。そんな風に大見得を切ったら後で困るんじゃないかと心配していましたが、学者でもないふたりが 4 日間缶詰めになって考えて（ありそうにないのも含めてですが）千に近い数を絞り出せるのですから、有力とされる噂が数十個流れてもまったく大丈夫だったのでしょうか。

平成が決まるときには他に修文、正化という候補があったといわれています。しかし平成以外のふたつは頭文字が S で昭和と同じになってしまうため「当て馬だったのではないかとささやかれました。政府の思惑は「平成ありき」だったかもしれません。

今回は昭和から平成のあわただしさとは異なり、十分な準備期間がありました。五つの案の中から選ばれたといいますが、令和は万葉集からの出典ということもあり、本命視されていた空気は感じます。平成までは漢籍由来が続いてきた中、令和は国書由来のはじめての元号です。

元号は天皇の在位に対応しています。今回のように生前退位による改元はまれなので、多くの場合、天皇が崩御する際に元号を決める作業が続いてきました。亡くなるのを見越しての準備は表立ってはできません。最近読んだ雑誌の記事によると、昭和末期にはひとりの官僚が官邸の命を受けて極秘裏に複数の漢学者に依頼をし、元号案を収集していたようです。

昭和から平成に至る時期の重苦しさと比較すると、今回のように素直に改元を祝える雰囲気はいいものです。生前退位を制度化するのか、そのたびの立法とするのかは議論があるようですが、引退する自由を認めるのが人道的だと大方の国民は思っているのではないのでしょうか。

実は私は新天皇と同じ生まれ年なのですが、新天皇が退位するまで私自身が生き延びていれば令和の次の時代を見ることができます。昭和、平成、令和、XX の四世代を生きたと考えてみたいのでせいぜい頑張ってみようと思います。ただし天皇家は食事をはじめとする生活習慣に十分な気遣いをされていますので、よほど精進した上で幸運に恵まれなければ難しいことでしょう。



改元に伴う今年のゴールデンウィーク十連休は喜ぶ人あり、長すぎるととまどう人あり、様々な反応でした。クリニックも真ん中あたりの 5 月 2 日を診療日にしましたが、普段の平日と変わらない 30 人あまりが受診されました。

休日といえば、これから先の天皇誕生日がどうなるのか気になるところです。新天皇の誕生日、来年の 2 月 23 日は祝日になります。ちなみにこの日は日曜日なので、翌 24 日が振替休日になります。上皇の誕生日、12 月 23 日は月曜日で今年は祝日にはなりません。過去の天皇誕生日が祝日として残っているのは、昭和天皇が 4 月 29 日の昭和の日、明治天皇が 11 月 3 日の文化の日です。今年限定の祝日としては、即位の礼が行われる 10 月 22 日が休日です。赤く塗ったり、黒く塗ったり、ここから先は特例続きの一年になりそうです。



おナースのささやさ

こまっ たさん

NO.2

3 スッキリ	2 入浴中	1 たたいまー
6 ハイボール	5 からあげ サラダ お刺身 野菜炒め	4 まおは.. ビール.. Beer
9 何時まで.. 食べますの?	8 TV	7 そして...

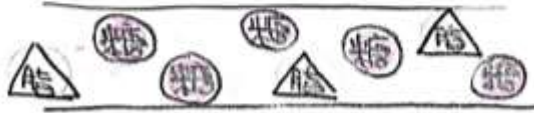


もう分解できないわー!!



インスリン、もう出ません!

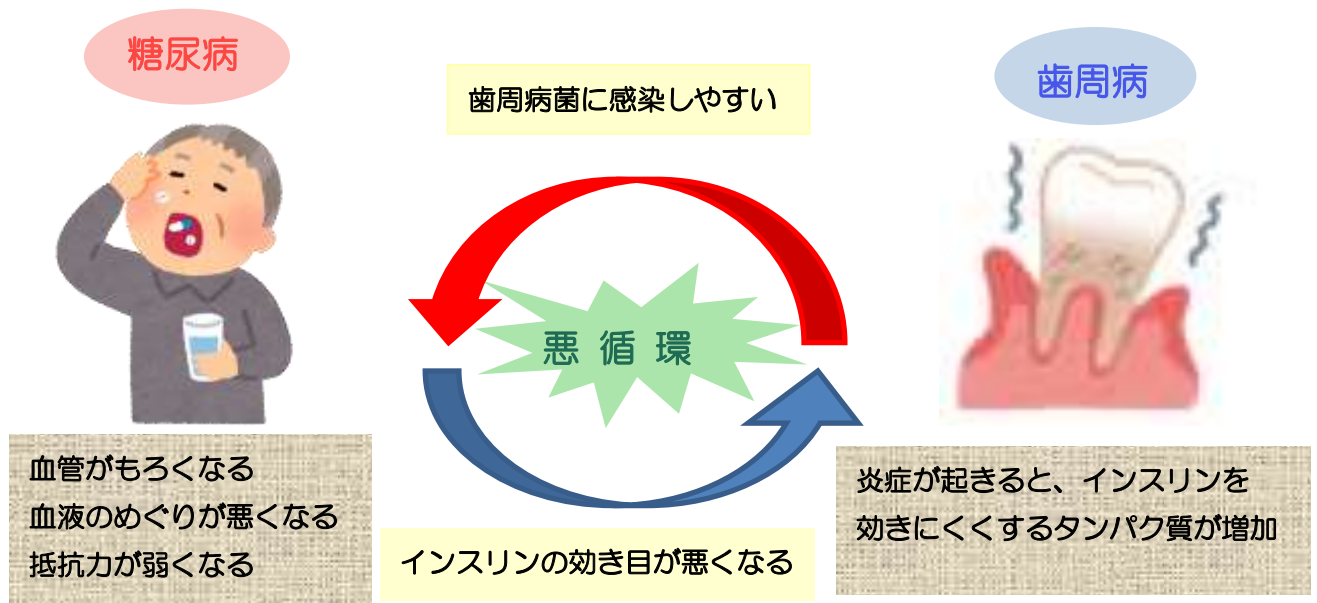
ハナナ... PN タコ



歯周病と糖尿病の深～い関係

～歯周病は第6番目の合併症～

糖尿病の人は歯周病になりやすく、また反対に歯周病が糖尿病や動脈硬化を悪化させることが分かってきました。



- グラグラ動く歯がある
- 歯を磨いたとき歯ぐきから血が出る
- 歯がしみる
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯のすき間が広がってきた
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなったような気がする
- 口臭があると言われる
- 食べ物が噛み切りにくくなってきた
- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 食べ物が歯の間によくはさまる
- 近親者が重度の歯周病である

口の中を調べてみよう！



歯周病とは？

プラーク（歯垢）が主な原因となり、歯を支える組織が炎症を起こす病気です。
プラークとは「細菌のかたまり」で、放置しておくと歯を支えている骨を破壊し、
歯を失うことにもなります。



歯周病を予防する3ステップ

①ブラッシング

歯の表面や歯茎との境目を、
歯ブラシを小刻みに動かして、
プラークを取り除きましょう。
小さ目のヘッドで、やわらかめの
毛先の歯ブラシがおすすめです。



②フロッシング（歯間部清掃）

ブラッシングだけでは、歯と歯の間の
プラークの磨き残しがあります。
フロスや歯間ブラシを使いましょう。



③マウスウォッシング

最後に、薬用成分の入ったマウス
ウォッシュで、うがいをして、
口の中の殺菌・洗浄をしましょう。
口臭予防にもなります。



セルフチェックをして、あてはまる項目があれば
早めに歯科受診しましょう。



歯周病の治療は、糖尿病の改善につながります。

また、入れ歯をお使いの方は、カビなどが繁殖しないよう
いつも入れ歯を清潔に保ちましょう。

タバコを吸う人は、歯周病になりやすいと言われています。
禁煙を心がけましょう。



（臨床検査技師 出口 雅子）

活動量をふやしましょう

～糖尿病・循環器疾患・がん・

ロコモティブシンドローム・認知症のリスクを低減～※

※健康づくりのための身体活動基準 2013 より

あなたの運動によるエネルギー消費量はどのくらいでしょうか？

右記の表でチェックしてみましょう。

いわゆる運動だけではなく、家事などの日常生活の動きもプラスして1日の活動量にしてみましょう。

「自転車で買い物に行ったら、そんなに運動になってないわよね～」

「特に運動はしていません、動くといえば家事くらい…」

「犬の散歩は行きますが、小型犬で歩くスピードはゆっくりなんです。」

そのような言葉を聞く事がありますが、その動きも大切です。



厚生労働省は、身体活動（生活活動及び運動）全体に着目することの重要性から、

「健康づくりのための運動基準 2006」から「健康づくりのための身体活動基準 2013」と

名称を改め、特に体力の維持・向上を目的としたウォーキングや水泳・ジムでのトレーニングなどだけでなく、日常生活における労働（植物への水やりや自転車で買い物に行くなど）・家事全般・通勤・通学なども含めた広い意味での活動が重要であると説明しています。

日本糖尿病学会では、運動負荷量として 160kcal～240kcal 程度が適当とされるといわれています。

【例えば】

体重 60 kgの主婦では

- ウォーキング(普通に歩く)30分・・・75kcal 消費
(10分間で25kcal 消費×3回)
- 掃除機で掃除する20分・・・46kcal 消費
(10分間で23kcal 消費×2回)
- 洗濯ものを干す・たたむ20分・・・20kcal 消費
(10分間で10kcal 消費×2回)
- 食事の準備・調理30分・・・75kcal 消費
(10分間で25kcal 消費×3回)

1日で **216kcal** の
エネルギー消費





10 分間で消費できるカロリー



【単位 kcal】

生 活 活 動		50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg
	デスクワーク・勉強・読書(座位)	3	3	4	4	5
	立ち話・皿洗い	7	8	9	11	12
	洗濯ものを干す・たたむ	8	10	12	13	15
	動物の世話	11	13	15	17	20
	植物への水やり	13	15	18	20	23
	掃除機	19	23	27	31	35
	食事の準備・調理	21	25	29	33	38
	拭き掃除・風呂掃除	21	25	29	33	38
	子どもと遊ぶ	21	25	29	33	38
	車いすを押す	23	28	33	37	42
	ベビーカーを押す	25	30	35	40	45
	介護	25	30	35	40	45
	自転車にのる	25	30	35	40	45
	部屋の片づけ	32	38	44	51	57

※安静時の消費カロリー除く

【単位 kcal】

運 動		50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg
	ゆっくり歩く	17	20	23	27	30
	普通に歩く	21	25	29	33	38
	速く歩く	28	33	39	44	50
	ゴルフ(打ちっぱなし)	17	20	23	27	30
	ゴルフ(コースをまわる)	28	33	39	44	50
	水中歩行(ゆっくり)	13	15	18	20	23
	水中歩行(ほとほと速さ)	29	35	41	47	53
	クロール(ゆっくり)	40	48	56	64	72
	アクアビクス	40	48	56	64	72
	ラジオ体操第1	25	30	35	40	45
	サーキットトレーニング	28	33	39	44	50
	山登り(4 kg以下の荷物)	46	55	64	73	83
	エアロビクス・テニス	53	63	74	84	95
	ランニング(134m/分)	61	73	85	97	110

※安静時の消費カロリー除く

【管理栄養士 是兼 和子】



はじめまして♪

今年の4月から勤務させて頂いております 管理栄養士の橋爪正美です。
5月からは元号が令和に変わりましたね。何を書こうか あれやこれやと悩んだのですがやっぱり自己紹介！少しずつ“わたし”を紹介したいと思います。

♪ 父が転勤族だった“わたし”・・・

生まれは鹿児島、幼少期を広島で過ごし小学校3年生の夏休みに父の地元、大阪へ。
大阪弁に広島弁！時折、通じない言葉、わからない言葉に子供ながらに？？戸惑った日々もありました。今でもたま～に出てしまう広島弁もあります↓↓↓

☆彡 この広島弁、意味わかります？ ☆彡

① じゃけんね～ ② たいぎいのお～ ③ はぶてる

現在は茨木市、万博記念公園へ自転車で行ける距離に夫と Bobby（トイプードル）と暮らしております。

♪ 旅行大好きな“わたし”・・・

旅行は、知らない土地での新しい発見！普段味わえない体験できる！行く前の計画を立てる楽しみ！に、ワクワクドキドキ感が満載できて大好きです。

～思い出の スペイン旅行 写真をお楽しみ下さい～
スペイン北部でフランスとの県境の町、バスク地方です。



巡礼者に出会ったら・・・『ブエン・カミーノ（良い巡礼を！）』と挨拶

セゴビア ローマ水道橋



絶対に行きたかった「サンファンデガステルガチェ教会」までの長～い道のりです。

サン・ファン・デ・ガステルガチェ (San Juan de Gaztelugatxe)

スペインの最も美しい風景にも選ばれた海に浮かぶ教会です。
その教会へ 237 段もの階段が伸びている景色は神秘的な光景！
階段にたどり着くまでも山道を歩かなければなりません。
往復 1 時間半かかりました！頑張って頂上の教会到着！
教会には鐘があり、3 度鳴らすと願いが叶うと言われている鐘をしっかりと鳴らして来ました。





⇐ あの先に見えるのが！
「サンファンデガステルガチェ教会」
さあ！頑張って出発！

そろそろ階段かな！⇒



⇐ まだ中腹ですが、
振り返ると絶景

やっと階段に到着。
ここまでもすごい山道
ここから、237 段⇒



⇐ 頂上の教会到着！

世界「健康な国」ランキング （2019 年 2 月：ブルバーク より）
1 位スペイン、2 位イタリア、3 位アイスランド、4 位日本、5 位スイス
スペインは去年の 6 位から前回 1 位のイタリアを抑え世界 1 位になったそうです。
日本も負けてられませんね。

♪これからの“わたし”・・・

渡クリの一員として、明るく！楽しく！元気よく！をモットー(motto)に、
適量を美味しく！楽しく！健康に！を目指す皆様とともに頑張っていきたいと思います。
西宮の名所など教えて下さい。気軽にお声掛けください(^^)／ よろしくお願い致します。

く 広島弁の回答 ①だからね ②しんどいなあ ③拗ねる >

【管理栄養士 橋爪 正美】

ほっとひといき



今年の2月からこちらでお世話になっております、看護師の宮城と申します。
まだまだ不慣れなことが多く悪戦苦闘しておりますが、あきらめずに日々学びを深め皆さまのお力になれるよう頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

私の出身は大阪なのですが、結婚後は東京、上海、ちょうど3年前に西宮に引っ越してきました。日本に帰国して心からありがたいと思ったことがあります。それは水道水が飲めることと空気がきれいなことです。日々生活する上でこの安心感は何ものにも代えがたいと思います。とはいえ、上海でもそれなりに楽しく暮らしていたのでかなり後ろ髪をひかれる思いで帰国しました。当然、当時小学生だった2人の息子のテンションも低くてとても心配していました。でもそんな子どもたちを救ってくれたのが甲子園球場でした。春夏の高校野球では球児たちのひたむきな姿にパワーをもらい、阪神戦を見に行ったらお祭りのような応援に夢中になり、今では大きな声で選手の応援歌を歌っています。甲子園球場は家族みんなが大好きな場所です。

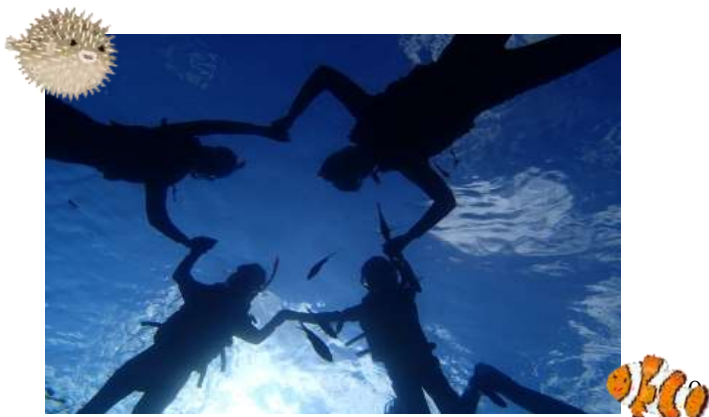


そしてもう1つ、大好きな場所が沖縄の海です。離島の海が大好きで家族で度々訪れています。こう書くと海でのんびりリゾートと優雅な旅を想像するかもしれませんが、リゾートとは全く無縁の毎回体力勝負、合宿のような旅をしておりました。そう、毎朝早起したら海に繰り出しひたすらシュノーケリングをするのです。毎回場所を変えサンゴ礁を眺めながら熱帯魚と一緒に泳ぐ夢のような時間が大好きでした。



皆さまの中にもお気に入りの場所や家族との思い出の場所がきっとおありだと思います。それぞれの思い出やまた違った魅力など教えてください。

皆さまとの出会いと新たな発見を楽しみにしております。 【看護師 宮城 愛子】





「山の日」とは、平成 26 年に制定され、平成 28 年から施行された国民の祝日です。平成 8 年に施行された「海の日」以来、20 年ぶりに新設された祝日。これまで祝日のなかった 8 月に初めて制定された祝日です。「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」ことを趣旨としています。

では、なぜ 8 月に制定されることになったのでしょうか。当初、候補としては、6 月上旬、海の日の日曜日、お盆前とする案があったそうですが、お盆休みと連続させやすい利点があるとして、お盆前の 8 月 12 日を祝日とする案が採用されました。

しかし、8 月 12 日は「御巣鷹山の日航機事故」という悲劇があった日でもあり、慰霊の日を祝日とすべきでないということから、最終的には 8 月 11 日とされたようです。

令和元年の 8 月 11 日「山の日」は日曜日にあたるため、12 日が振替休日となり、8 月 10 日～12 日が三連休になりますね。そのままお盆休みにつなげる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

ただ、来年は、東京オリンピック開催につき変更があるようです。

「山の日」は、オリンピック閉会式にあたる 8 月 10 日（月）に移動となります。

ちなみに、「海の日」が 7 月 23 日（木）へ移動、「スポーツの日（旧：体育の日）」がオリンピック開会式当日の 7 月 24 日（金）へ移動され、オリンピック開会式と閉会式前後が、それぞれ連休となります。

● 2020 年 7 月～8 月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				7/23 海の日	24 スポーツの日 オリンピック 開会式	25
26	27	28	29	30	31	8/1
2	3	4	5	6	7	8
9 オリンピック 閉会式	10 山の日					

 東京オリンピック開催期間





脳トレクイズ



① 口に 1 文字ずつ文字を入れて、しりとりでマス进行してください。

※右端に行ったら、次の行の左に進んでください。

ち				→				→
				→				→
					→			→
		→						→
			→				→	ゴール

② 今度は漢字でしりとりです。熟語を入れていきゴールしてください。

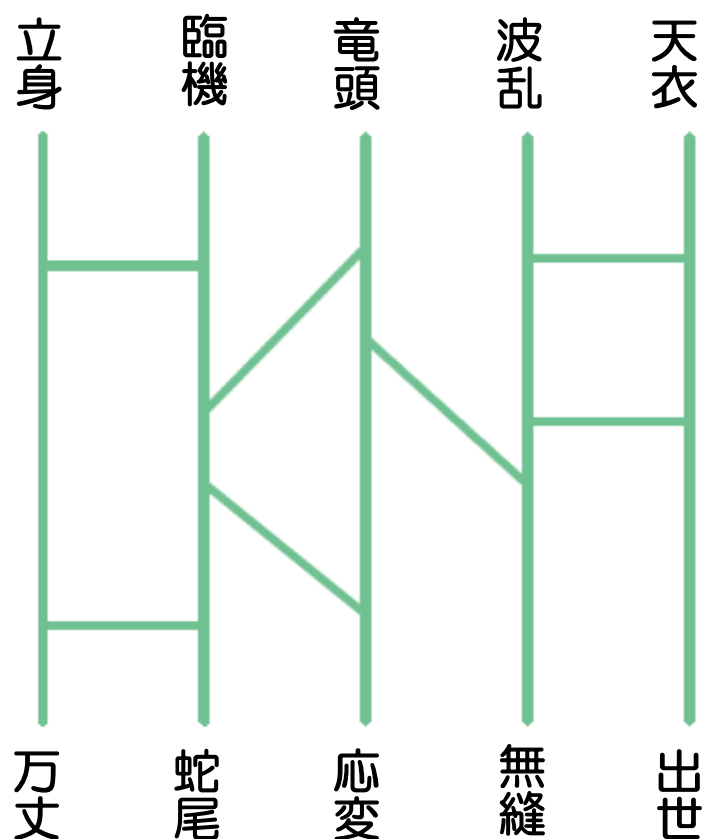
(例)

早	春	→	春	分
---	---	---	---	---

※右端に行ったら、次の行の左に進んでください。

		→			→			→	
		→			→			→	ゴール

- ③ あみだくじに線を2本加えて、四字熟語がすべて正しくつながるようにしてください



- ④ この都道府県に陸上で接する都道府県はどこでしょうか？

空欄の分だけ都道府県があります。 例 青森県は 秋田県 岩手県 です。

石川県

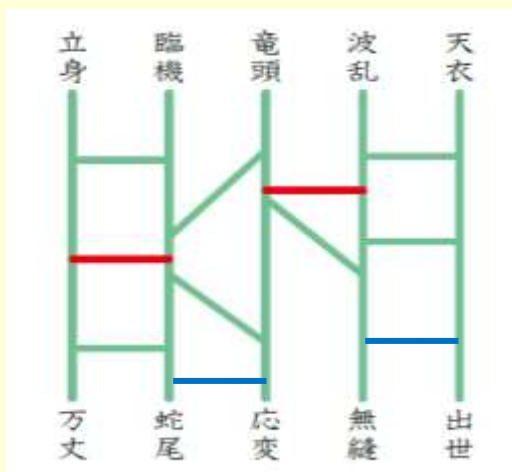
茨城県



☆ 脳トレクイズの答え

①・② の答えはありません。ゴールまでいけたかな？

③



- ・立身出世：社会的によい地位につき世間に有名になること
- ・臨機応変：場合に臨み変化に応じて適当な処置をすること
- ・竜頭蛇尾：初めは勢いが盛んで終わりはふるわないこと
- ・波乱万丈：様々な苦労や出来事がある変化の激しい人生
- ・天衣無縫：無邪気で飾り気のない様子

★答えは他にもあります。考えてみてね！

④ 石川県・・・福井県・岐阜県・富山県

茨城県・・・福島県・栃木県・埼玉県・千葉県

注意

これからの時期、暑くなってきます！



のどが渇く前に、こまめに水分を摂りましょう！



夏期休診のお知らせ

7月29日（月）30日（火）31日（水）

8月15日（木）16日（金）17日（土）

