

春分の日

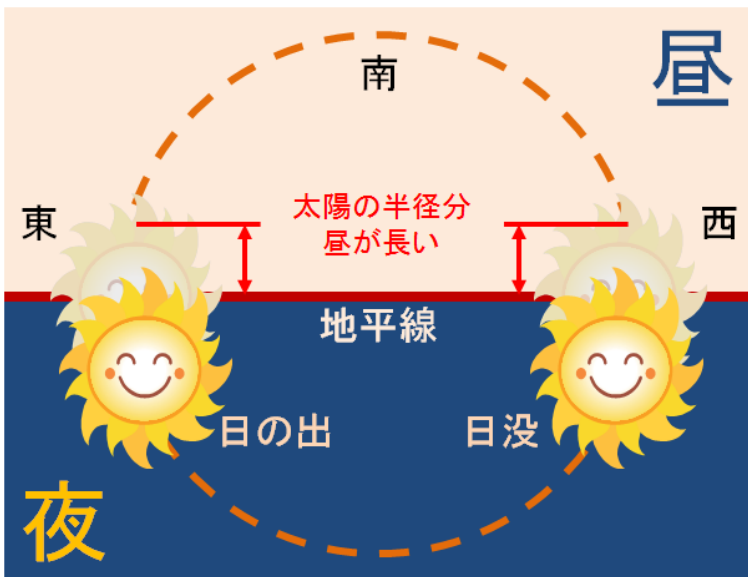
今年の冬は記録的な大雪となった地域が多かったですが、うんざりするほどの雪や寒さも、お彼岸の頃にはさすがに和らいでホッとしました。ところでお彼岸の中日、春分の日は年によって3月20日になったり21日になったりします。秋分の日も9月22日～24日の間で変わりますが、これはどのように決められているのでしょうか。

祝日としての春分の日・秋分の日、前年の2月1日に国立天文台が発表する「暦要項(れきようこう)」が官報に掲載されることによって、正式決定となります。今年の2月1日は土曜日でしたので2月3日に発表され、来年(2015年)の春分の日・秋分の日がそれぞれ3月21日、9月23日と決定しました。



昼と夜の長さ

一般には昼と夜の長さ同じになるのが春分の日・秋分の日とされています。しかし実は年により差がありますが、日本では昼が夜よりも平均約14分長くなります。その理由は、①大気差(大気による屈折で太陽の位置が実際より上に見えるため、太陽が上に見える角度の分、日没が早く、日没が遅くなる)、②太陽の視角(太陽の上端が地平線と一致した時刻を日出あるいは日没と定義しているため、太陽の半径の分、日出が早く、日没が遅くなる)、③日周視差(自転の影響で日の出と日の入りの時に太陽から日本までの距離が少し変わる)、④春分のずれ(厳密な春分点が1日の中で何時になるかにより昼夜の長さに差が出る、ただしこれは平均には影響しない)

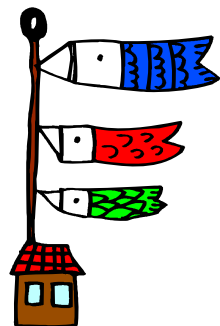


これらを合わせると、日出は太陽の中心が地平線から昇るより平均3分25秒早く、日没は太陽の中心が地平線に沈むより平均3分25秒遅くなり、春分の日昼の長さは平均12時間7分、夜の長さは平均11時間53分です。そして、実際に「昼の長さ=夜の長さ」に最も近いのは春分の4日ほど前になります。

5月5日は何の日？

春分を過ぎると二十四節季では清明、穀雨と続きますが、なじみが深いのはその次の立夏でしょう。今年の立夏は5月5日にあたりますが、5月5日といえばもちろん「こどもの日」。それ以外に「くすりの日」と思い浮かんだ方、お薬屋さんでなければ相当な物知りですね。5月5日が「くすりの日」になったのにはいわれがあります。

『日本書紀』推古19年(611年)5月条に「夏五月の五日に、菟田野に薬獵(くすりがり)す。鶏明時を取りて、藤原池の上に集ふ。会明を以て乃ち往く」といった記載があります。菟田野(うだのの)は現在の奈良県宇陀市付近のことを指すと考えられます。薬獵の際、男性は薬効の大きい鹿の角をとり、女性は薬草を摘みました。日本書紀にはその後も何度か5月5日に薬獵が行われた記載があり、宮廷行事として毎年5月5日には、薬獵が行われていたものと推察されます。この故事にちなんで全国医薬品小売商業組合連合会が1987年に5月5日を「くすりの日」と定めたそうです。



くすいの正しい飲み方

【食前】 食事の 20～30 分前のことです。食べ物や胃酸の影響を受けたくない薬や、糖尿病で食後に血糖値が高くなるのを防ぐための薬などは、食前に飲むものがあります。また、胃の調子を整える食欲増進剤や、吐き気を抑える薬などは食前に飲むと効果的です。

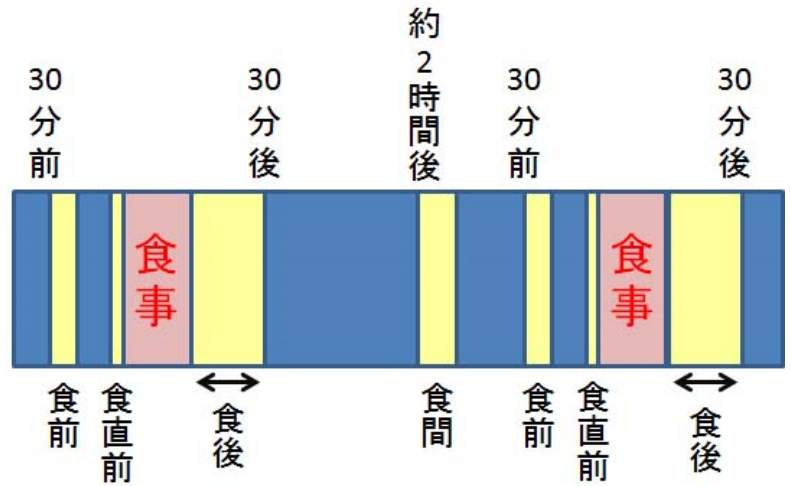
【食直前】 糖尿病のくすりの一部や超速効型のインスリン注射などで、食直前と指示されているものは、薬のあと 2-3 分以内には食べ始めるようにして下さい。

【食後】 食事が終わって 30 分以内に飲んで下さい。特に指示がなければ食事直後でかまいません。食後の

薬は飲み薬の中で最も多いタイプです。主に食べ物と一緒にのほうが吸収が良くなる薬や、空腹時に飲むと胃を荒らす薬などは食後に飲みます。食事ができなかったからといって薬を飲まない、体内の薬の量（血中濃度）が低下してしまい、効果が得られないことがあります。食事がとれないときにはどうしたらいいのかは薬によって違いますので、あらかじめ主治医に尋ねておくといいいでしょう。

【食間】 食事と食事の間という意味で、食事を終えてから約 2 時間後が目安です（食事の最中ではありません）。空腹の方が吸収が良い薬や、胃の粘膜を保護するための薬、食後に飲む他の薬との影響を避けたい薬などがあります。

【頓服】 必要に応じて 1 回飲むだけで効果が出る薬が頓服（頓用）と呼ばれる薬で、頭痛薬や熱冷まし、下痢止め、乗り物酔い薬など、症状が出たときに飲む薬です。



くすいは水またはぬるま湯で



一般的に飲み薬は、コップ 1 杯程度（約 200CC）の水、またはぬるま湯で飲むように作られています。水の量が少なすぎると、血液中の薬の濃度の上がり方が悪くなる恐れがあります。また、薬を水なしで飲むと溶けにくいので、吸収が遅れ効果が現れにくくなったり、場合によっては、溶けずに便として出てしまうこともあります。

さらに、錠剤やカプセルを水なしで飲むと、食道に引っかかったり、くっついたりして、食道がただれてしまう場合もあります。また、粉薬などでは、気管から肺に入ってしまう、肺炎を起こした例もあります。

お酒やビールで薬を飲むのは論外ですが、コーラやジュース、牛乳などで薬を飲んだ経験はあるかも知れません。薬の成分にもよりますが、一般的には吸収が遅くなったり、悪くなったりして、効果も薄まる傾向がみられます。どうしようもない場合を除いて、水以外のものでは飲まない方がよいでしょう。

バラバラに切り離さないで！

ほとんどの薬は右のような包装（PTP 包装といいます）になっていて、指で押し出すと簡単に 1 錠ずつ取り出すことができます。たいていは写真のように 1 段毎に横向きの切れ目が入っていて、2 錠ずつに分けることができます。昔は縦にも切れ目が入っていて下の写真のように 1 錠ずつバラバラに切り離すことが出来ましたが、今の薬は出来ません。

1 錠ずつバラバラにしてしまうと、間違っって包装ごと飲んでしまったり、くすりを取り出したあと、錠剤と一緒に空の包装を飲んでしまったりする恐れがあります。この包装を飲み込んで、尖った角が腸を突き破り、腹膜炎を起こして命を落とす事故が相次いだため、1 錠ずつに切り離せないように改良されたのです。

「私はそんな鈍くさくないよ！」「まだそこまでボケてないわよ！」なんて思わないで下さい。「ついうっかり」は誰にでもあり得ると心得ることが事故防止の第一歩です。





1日2食の方が食べる量が減って、痩せられそうに思うのですが…。 どうでしょうか？

残念ながら、1日2食では健康的に痩せられる訳ではありません。

食事を欠食することによって、体は脂肪を貯めようとして、脂肪が蓄積されやすくなると考えられていますし、結果的に太りやすい身体になると言えます。また、食事の量が減ることにより、ビタミンやミネラルなど体が必要とする栄養素が不足することにも繋がります。

あなたの「食生活リズム」崩れていませんか？



問題点①

朝食が食べられない場合は？

- ・決まった時間に起きて朝食の習慣を作る
- ・夜遅くに食べない
- ・朝、時間が無い方はパンやバナナなど簡単なものを準備しましょう

朝食は1日活動するエネルギーの源です！！

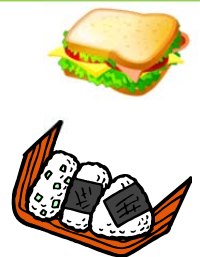


問題点②

忙しくて食事が取れない！昼食を採る時間が無い場合・・・

空腹時間が長いと、体は脂肪を貯めようとしてしまいます。また、まとめ食べは肥満の原因になります。補食を準備しましょう。準備しやすく手軽なものといえば、サンドイッチやおにぎりなど。

菓子パンや菓子類は、高カロリー・高脂肪と重なるので、避けた方が良いでしょう。



問題点③ 夜遅くに食べてしまう

夜遅くの食事は睡眠不足を引き起こすことや、肥満を促進することとも言われています。

夜は午後9時まで（遅くとも午後10時まで）に食べ終える食習慣が理想的です。

それでも遅くなる時の対策は？

- ・夜の食べる量を減らして、朝食を食べるようにする
- ・食べる内容を見直しましょう。野菜をたっぷり食べることや、乳製品、大豆製品などタンパク質の含む食品を活用しましょう。



紫竹五口めぐり その1 (紫竹のへそ) 紫竹の名付け親はだれですか？



(小野 篁)

黒紫色の紫竹の群生が地名の由来は良く知られていますが、いつ頃の時代、だれが名付け親か考えてみましょう。平安時代の古書「類聚国史」「日本後記」に桓武天皇や嵯峨天皇が紫竹の地で遊猟を楽しんだと記されており、平安時代以前に地名が付けられたと考えられます。

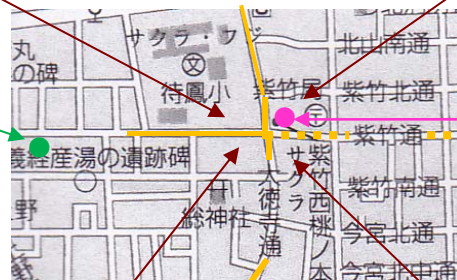
元来、竹は中国より伝わったといわれていますので、当時、日本と中国を行き来した遣隋使の小野妹子が紫竹の名付け親かもしれないですね。飛鳥時代の豪族、小野氏は滋賀県の小野に本拠を置き、大原、八瀬、上高野、松ヶ崎付近まで勢力圏にしていたので、紫竹にも精通していたと思います。小野妹子の子、小野毛人(えみし)の墓は上高野、小野 篁の墓は北大路堀川にありますので紫竹にも関係の深い歴史上の人物です。

紫竹のへそ(中心)はどこですか？

平安京の都、朱雀大路に次ぐ大きな大路、大宮大路の北の末は紫竹に通じることから紫竹街道とも呼ばれていました。この道と、かぎもとクリニック前、紫竹通りが交わる辻角が紫竹のへそです。紫竹街道沿いに拓けた紫野、紫竹、大宮地区の中心もこの辻角で、江戸時代にはこの付近に紫竹、上野、大門三ヶ村合同役所が置かれており、明治に入り、北は西賀茂から南は船岡山の南側までを校区とする東紫竹小学校(現在

紫竹西北町
(旧小字紫竹西北)

かぎもと
クリニック



通称・紫竹町

↑
紫竹西桃ノ本町
(旧小字紫竹東北)

紫竹のへそ桜

通称・紫竹町

↑
紫竹西桃ノ本町
(旧小字紫竹東南)

紫竹西南町
(旧小字紫竹西南)

の待鳳小学校)が開校し、今年140年を迎えました。

大正中期、市編入時、四つ角の西側は旧小字名をそのまま町割りの町名に使いましたが、東側は新たに西桃ノ本町と名付けられました。「旧小字紫竹東北」「旧小字紫竹東南」にお住まいの皆さまは通称「紫竹町」を名乗り、自治会活動に参加され紫竹のへそを次世代に継承すべく努めておられます。



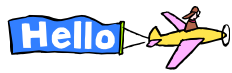
メディカルフィットネスにNEWトレッドミル導入しました！



『あれ～？歩く機械が新しくなってる～！』から始まり
『なんかカッコイイ！スターウォーズみたい！』
『エンジンかけたらバイクみたいに走りそう？！』
第一印象より様々な感想をいただきました(笑)
“気持ち、新たに益々頑張れそうな気がする～！”と
言うことで私も実際に使ってみました。以前のマシンよりも機能が充実し、歩きやすく走りやすいマシンに思えました。
皆様、しっかりと歩いて足腰の強化につなげていきましょう。

(健康運動指導士 中西知子)

はじめまして！



10月より2階フィットネスでお世話になっております。健康運動指導士の後藤里香です。

15年間病院で心臓リハビリや生活習慣病予防の運動療法に従事しておりました。皆様の活気あふれるパワーにこちらが元気を頂いております。お目にかかる頻度が少ないかもしれませんが、お声掛けさせていただきますので色々と教えてください。



今後ともよろしくお願ひ致します。(健康運動指導士 後藤里香)

こんにちは。はじめまして。

健康運動指導士の芝崎美幸と申します。

この度、荏原インストラクターの後任として第二金曜日の牛若はつらつ教室を担当させていただくこととなりました。日頃、～出会えた人に元気と健康を～をモットーに、様々な公的機関・学校・企業・病院等でご指導させていただいています。

かぎもとクリニックにお越しただける皆様にも、身体を動かすことの気持ちよさや心地よさを一生懸命お伝えしていけたらと願っています。

見かけたら、いつでも気軽にお声をおかけくださいね！ 今後ともどうぞ宜しくお願ひ致します。(健康運動指導士 芝崎美幸)

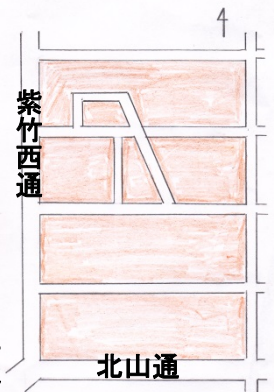


紫竹の不思議 part 2

北山通と紫竹西通の北東角に位置する「紫竹西野山東町」にお住まいのF様より、昭和51年、町内から発行された創立十周年記念誌『紫竹西野山東町・十年誌』を拝見させていただき、それを基にいろいろお話を伺いました。

F様が紫竹西野山東町に引っ越されたのは昭和45年頃ですが、それまでも總神社の近くにお住まいでしたので、紫竹地区は子供のころからの遊び場でした。かぎもとクリニックの辺りは当時まだ草むらで、凧揚げやとんぼ採りをして過ごされたそうです。

北山通より北は農地や雑草で、養鶏場があり、少し北の玄塚下を越えたところからはもう家も無く、大宮交通公園辺りには牧場があって馬や牛がいたそうです。



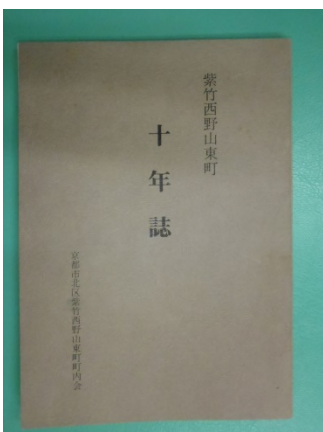
(紫竹西野山東町)

交通公園に今も残る御土居、当時は自由に登ることができましたが、子供にとっては高くて登り切ることができなかつたそうです。また、玄塚下の若狭川ではカニやドジョウが取れたそうです。引っ越された当時のご自宅から船山の「船形」や、賀茂街道を通る葵祭りの行列も見ることができたとのことです。

紫竹西野山東町は大宮泉堂町を経て大宮西野山町となり、やがて住宅の増加に伴い大宮西野山町より分離独立し、昭和41年4月1日、紫竹西野山東町となりました。

十年誌には『戸数が増加したとはいえ、当時は畠や空地が散在していたように人の心もまだ統一せず(中略)、十年後の今日では、往時を偲ぶよすがもない程のまとまりようである』とあり、和と親睦をはかるため町内一丸となって、努力してこられたご様子が詳細に記されています。貴重な写真や資料も記録されていますので、F様のお話と併せて順次ご紹介させていただければと思います。

(事務長 鍵本裕子)



ちょっと一服
素人？ 川柳

おもてなしオレオレ詐欺師はおことわり
念のため長寿の秘訣を聞いてみる
約款はなぜか読めない小字ばかり
星野さんマー君居たらと愚痴こぼす

(紫竹のトラキチ様)



フットケア ワンポイントアドバイス



最近、2階のフィットネスを利用されている方を中心に、5本指ソックスの愛用者が増えているようですが、皆さんは何を基準に靴下を選ばれていますか？ デザイン重視、素材・・・それともこだわりなし？

以前から、アスリート向けに足のアーチ（土踏まず）を保ったり、衝撃吸収性を高めたりした機能性靴下が多数販売されているのですが、今回はその中でも“**転倒予防靴下**”を紹介します。

筋力が低下したり、脳梗塞などの後遺症による片マヒなどで**すり足**になると、わずかな段差でも**つまづいて転倒**する危険性が高まります。“転倒予防靴下”は、特殊な編み方をする事で、**足を上げた時につま先が反り返る**ように工夫されています。通販や、薬局などで見かけられた方もあると思います。



もちろん筋力を鍛えたり、足の関節（足首や指など）を柔らかく保つこともお忘れなく!!

(看護師 山本ゆかり、田中眞岐)

Information

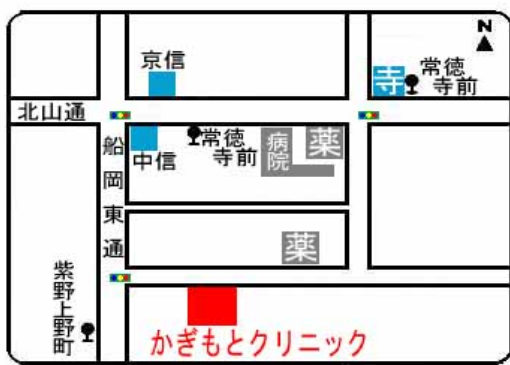
毎月第2・4金曜日 午後2時開催 (祝日等により変更させていただくことがあります)

牛若はつらつ教室

- 5月 9日 すわりずむ体操 第5弾
- 6月 13日 すわりずむ体操 第6弾
- 7月 11日 すわりずむ体操 第7弾

牛若いきいき教室

- 5月 30日 貧血のはなし
- 6月 27日 睡眠時無呼吸症候群
- 7月 25日 コレステロールのはなし



かぎもとクリニック

糖尿病代謝内科・循環器内科・内科一般・メディカルフィットネス

〒603-8207 京都市北区紫竹牛若町 31-3
TEL:075-494-3930 FAX:075-494-3931

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00-12:00	●	●	●	●	●	●
午後 5:00-8:00	●	●	●	—	●	—

休診日 木曜午後・土曜午後 日曜日・祝日

編集後記 院長手作りでご好評をいただいている「かぎもとクリニックのホームページ」が、4月1日より新しくなりました！（風邪をひきながらも徹夜の作業でした…）。多くの情報が、よりご覧いただきやすくなったと思います。これからもクリニック最新情報をどんどん更新してお伝えしてまいりますので、ぜひご覧ください。
(次回は発行は7月1日です)