



## 八周年記念！ 山特集号

新年、あけましておめでとうございます。平成18年11月1日にかぎもとクリニックを開業し、あっという間にまる8年が過ぎました。ここまで順調に来られたのも、支えて下さった皆様のおかげ様と心より感謝しております。

さて、八は末広がり縁起が良い数字でもあり、日本人が愛してやまない富士山のシルエットにも見えます。というわけで、今回は八周年記念山特集として、皆様からの山にまつわるお話を載せさせて頂きました。



## 山の思い出

私にとって山の最初の思い出は、小学校の時に父親に連れられて登った富士山でした。頂上から見下ろした雲海に、子供心にも「世の中にこんな綺麗な景色があるのか」と感動した事を覚えています。そして、山の食べ物で印象に残っているのが、トマトジュースです。

それまでは青くさい臭いがするトマトジュースが苦手でしたが、登山で疲れてのどが渇いたときに、トマトジュースを飲んだら嘘のように美味しく感じられました。このときに何故、好きでもないトマトジュースを飲んだのか実はよく覚えていないのですが、とにかくそれ以来トマトジュースが大好きになりました。



## 山男の好物はよ～！

山の上で食べると何でも美味しいですね。普段は横着してコンビニのおにぎりなどを持って行くことが多いですが、山の上でお湯を沸かして作るカップラーメンもオツな物です。最近では、お湯を入れるだけでできあがるアルファ米や、フリーズドライ食品にも美味しい物がいっぱいあり、なかには国際宇宙ステーションの宇宙食に採用されたものまであるそうです。山の食事もお手軽に美味しく楽しめるようになりましたね。でも、なんと言っても炊きたてご飯に勝るものはありません。

### 山男の好物はよ～！山の便りとよ～お！飯盒の飯だよ～！

歌にもあるとおり、飯盒で炊いた炊きたてご飯って、美味しいですね。飯盒というと、子供の頃に使ったのは右の写真のような兵式飯盒でした。「盒」という字は合わせ蓋のついた容器を意味しています。日本独特の炊飯専用のアウトドアグッズの様なイメージですが、実はヨーロッパが起源です。

元は兵士が野戦等の際に食料を入れて携行したり、食事の配給を受け取るのに用いる食器で、非常時には調理器具やバケツなどとしても用いられたそうです。明治時代に日本に入ってきて、旧日本陸軍が野戦時の炊飯用として改良・利用したことで、野外炊飯用として定着しました。

飯盒は英語では Messtin (メスティン、食事+缶の意味) と呼ばれますが、「メスティン」という商品名で売られている右のような飯盒もあります。これは一人用に1合のご飯を炊くのもってこいです。



## メスティンでお手軽飯盒炊爨

美味しいご飯を炊く基本は、お米、水加減、火加減です。「飯盒でご飯を炊くなんて、火加減が難しいでしょう？」とよく聞かれますが、実は超簡単な方法があります。家でも、炊飯器で少しか炊くより美味しく炊けますよ。

① 30分ほど水を吸わせたお米1合を、メスティンに入れます。山で研ぎ汁を捨てると環境汚染になるので、無洗米を使うと便利です。



②メスティンの水加減はこのリベットが目安。リベット下端でやや固め、上端で柔らかめに炊きあがります。



③固形燃料登場。旅館の朝ご飯などで見かけるやつです。ホームセンターで安売りしているので十分。



④固形燃料に点火。20gの固形燃料なら、ちょうどよいタイミング(約20分)で燃え尽きるので、後は炊きあがるまで何もする必要がありません。



⑤少し風があったので、まわりを風防で囲みました。あとは鼻をひくひくさせて(させなくても大丈夫)良い匂いがしてくるのを待ちます。



⑥暇なのでふたの上に重し代わりにおかずの缶詰(この日はタイグリーンツナカレーと和風コンビーフ)を載せてみました。



⑦20分後、火から下ろしてタオルでくるんで蒸らします。この日は30gの固形燃料を使ったので、残っている火でカレーの缶詰を暖めました。



⑧炊きあがったご飯。美味しそうな香りが漂います。カレーも程よく暖まってきました。



⑨お皿によそって、タイグリーンツナカレーをかけて出来上がり。山の中で炊きたてご飯、最高です!



## GPS

山歩きに、地図とコンパスは欠かせません。それに加えてGPSがあるとさらに便利です。画面の地図上に現在位置が表示されるので、道迷いの危険が減るだけでなく、歩いた軌跡を記録してくれるので、山を下りてからパソコンで登山コースを振り返る事が出来、山の楽しみがひとつ増えます。左の写真は私が愛用しているGPSMAP62SCJという機種で、この中に全国の詳細な登山地図と道路地図が入っています。



最近ではスマホを登山用のGPSとして活用できるアプリもあります。アンドロイドでは地図ロイドと山旅ロガーが定番です(右)。通常の地図アプリでは山の中で圏外になると機能しませんが、登山用のアプリはあらかじめ地図を読み込んでおく事で、圏外でもGPSとして使う事が出来ます。iPhoneにも、山と高原地図、FieldAccess、DIY GPS、YAMAPなどいくつかのアプリがあります。ただし、スマホをGPSとして使うと電池の減りが早くなります。いざという時に電話もかけられなくなる恐れがありますので注意が必要です。

※GPSは壊れたり電池が切れたりすると役に立ちません。必ず紙の地図とコンパスも持って行きましょう。

2011年4月24日(日曜日)  
しゃくなげ尾根を歩きますか 天ヶ岳(標高788m)  
突然のお知らせ貼り紙に胸が踊る思いが  
しました。しゃくなげ尾根ハイキング参加申し込み書と  
してあったので、軽い気持ちで参加することに  
しました。

当日の朝、子供の頃の遠足を思わせるような  
ワクワク感、バスを降りてからも楽しくおしゃべり  
しながら急な坂道を歩き、森の中へ...

私には、初めての体験、そこは別世界でした。  
高くそびえ立つ木々、長く続く美しい尾根、気持ちがあ  
すーと軽くなるのを感じました。  
先生に「また是非連れて下さい」とお願いし  
それからたくさんの山に連れていただきました。  
季節ごとに体験できた山登り、先生の教えでもある  
健康寿命、これからも歩ける限り参加したいと思っております。  
日々忙がしくされている院長先生、指導して下さる先生に  
感謝の気持ちでいっぱいです。

Yosiko

お天気に恵まれた日の山行きは  
とりわけ何とも言えない幸福感に  
満たされます。きっと山の空気や  
木漏れ日がいっぱい元気を与えて  
くれるのでしょう。

かきもとクリニックにお会い 本当に  
良かった。体調が戻り皆様と  
山に登れる楽しさ満喫しています

位田エミ



クリニック開院 8周年おめでとうございませう。  
という事は、私が先生にお世話になり、運動を  
始めて8年になるという事であらう。

3年前に小歩きが始まり、京都一周トレイル  
第1回(2011.9.25)から参加しました。

伏見稲荷 - 大文字山 - 比叡山 - 大原 -  
鞍馬 - 静原 - 氷室 - 高碓 - 嵐山 - 上杉  
京都一周完了(2013.10.6)。この後も  
四季折々、いろいろな山に連れられて頂き、日々の  
運動にも力が入ります。

もう5年早く(若くは)始めにかつたです。  
途中病氣をした事もあり、これから、私の体  
力に合う山登りにどんどん参加出来るつもりです。  
よろしくお願ひします。

S. M.

いつも北山探検隊に参加させて頂き  
ありがとうございます。元々家族でハイ  
キングをしていたので、先生から話を聞いて  
即参加して、もう2年半も経ちました。

毎回スタッフの皆さんや患者さんと楽しく  
歩きながら、いろいろな話を聞かせて頂き  
楽しませて頂いております。

途中から家族も一緒に参加させて頂き、  
私以上にハマって来ました。

先生が持っているグッズや患者さんへの  
装備をみて、参加ごとに新しい物が  
増えておられます。まだデビューしてない  
グッズもあるので今後楽しませて  
頂いております。宜しくお願いします。

松本 幹太

運動もできて、山にも連れて行ってもらえる。  
友人の紹介で参加始めて、2年半。色んな山に  
登ることができ、すっかり虜になっています。

“筋トレ、running, そんなしんどいことイヤダ！”  
と思っていた私も、山があるから頑張れる。それに  
クリニック仲間と仲良くなれる。というのも珍しい  
ことですね。

先生、これからもよろしくお願い致します。 T.S.



福袋開ける迄のおたのしみ  
山は好きだけど嫌いなゴミの山  
マナーに喝 登山ブームはよいけれど  
振り返り我が道山あり谷もある  
山小舎は過去の自慢の花が咲く  
気は強く山よりどうかい 獅々は出ん  
下剋上果せぬ虎が尻尾巻く

ホムの子きな春 春の野草は食べられるものがたくさんあります  
例えば七草がゆに使用する(セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、  
スズシロ)これぞ七草 調理しだいでおいしく食べられます

スーパーに入る物以外は散歩がてら摘みに行きます(フキトウ  
タラシメ、コゴシ)スーパーで ツクシ、ヨモギ、ヨメナ、ユキノシタ、セリ  
アザミ、ギボウシ、カンゾウ、イタドリ等 これらを春茶フロアにします

私の春づくし  
ツクシの佃煮  
ヨメナのごま合  
ワラビと揚げる酢の物の  
菜の花のカラシ合つくし添え  
ワラビとしんじょの吸物

春茶フロアの材料  
フキトウ タラシメ コゴシ ヨモギ ヨメナ  
ユキノシタ セリ アザミ ギボウシ  
カンゾウ ツクシ イタドリ  
(さつま芋、人参、ごぼう、三つ葉)が主場  
オクラ しし唐 ちくわ以上  
天つゆにおろし大根で食べます

これが年に1度の春の楽しみです



高橋悦子



今年 は 初め の 雪山 登山 に 挑戦 して！  
アイゼン を 着 け た の 登 山 に 大 苦 戦 。



寒 さ と 履 き 慣 れ な い アイゼン で の 登 山 に スタミナ 切 れ 。

残 念 な が ら 登 頂 後 の 山 頂 は 吹 雪 で 景 色 は  
見 れ な か っ た け ど 山 小 屋 で の 温 か い コーヒー  
(持 参) に バレ 体 を 温 ま り ， い つ も 家 で 飲 む

コーヒー の 数 倍 ー や 数 十 倍 美 味 し か っ た の を

思 っ 出 ぽ す 。 山 頂 へ も 雪 山 で 飲 む コーヒー

は 何 で あ ん な に 美 味 し い ん で は う ね ！

辛 田 川 雅 人

参 加 さ せ て 頂 戴 し て 今 日  
五 活 の 紙 合 が 来 ま し た 。

土 江 英 子



最 近 は 子 ども と  
大 文 字 山 に 登 っ て ま す 。  
子 ども も 山 に は ま っ  
つ っ ……

山 で 食 べ る お に ぎ り  
最 高 で す ！

池 田 英 司

ハ 雲 ケ 原 の 思 い 出

小 学 校 5 年 生 の 時 父 に 比 良 山 へ 連 べ  
て も ら っ た 。 江 若 鉄 道 が 走 っ て い た 頃 の こ と だ 。 山  
を 登 っ て や っ と た っ と 山 の 中 に 大 き な 池 が  
あ り 登 っ た 所 か ら は 琵琶 湖 が 一 望 出 来 た 。

「 山 の 所 が あ る ん や ！ 」 と も の お こ 興 奮 した 。  
夏 休 み の 作 文 に は こ の 比 良 行 き を 得 意 気 に  
書 いた 。

そ の 後 ハ 雲 ケ 原 は ス キー 場 と し て 南 へ 登 っ て 山 頂  
ゴ ン ド ラ を 乗 り 継 い で 手 軽 に 行 け る よ う に な り 様  
変 り っ た 。 そ の 今 度 は 「 自 然 が 破 壊 さ れ る 」 か ら と  
10 年 ほ ど 前 に 建 造 物 は お と っ て ホ テ ル の 土 南 の  
コ ン ク リー ト ま で あ ら ゆ る 人 工 物 が 徹 去 さ れ た 。

父 と の 山 行 き か ら 想 象 も し な か っ た 山 の 大 き な  
変 遷 を 見 た 。

先 月 雲 が 一 つ 無 い 秋 晴 れ の 武 奈 武 へ 妻 と  
ゆ っ かり 登 っ た と き ハ 雲 ケ 原 で 父 と 来 た こ と を 思  
い 出 した 。

こ の 日 は 下 山 の ナ ラ 林 の 中 で 両 手 の こ の 程 の ナ コ  
も 見 っ か り 嬉 し い 山 行 き だ っ た 。

( H. 26. 11. 5 )  
位 田 修 三

### 三角点峰



昔、右京区の梅津に住んでいた時に「一等三角点研究会」に入会した。その当時、研究会の会長が梅津に居られることを知り、ご自宅を訪ねた。

「一等三角点研究会」の目的は、全国に設けられている一等三角点971座をはじめ、標高500m以上の二等、三等三角点を探索することにあつた。

ここで 三角点について ご存じない方に簡単に説明しましょう。

日本全国の地図を作るために、測量が必要です。測量手段の一種である三角測量（三角形の性質を利用して、一辺の距離と二角の角度を知ることによって他の二辺の距離を計算で求める方法）が、明治時代 陸軍陸地測量部によってなされました。

測量の基点として、基点間の間隔により、一等から四等迄の三角点石柱を設けて地図が作られてゆきました。三角点は、見通しのよく効く位置に設けられました。



入会してからは、全国の一等三角点（標高500m以上）を例会で登る傍ら、仲間と京都の500m以上の三角点峰183座完登を目指して歩いた。完登するまでに20年の歳月を費やした。その間、会長には地図の読み方を教わった。2万5千分の一の地図と磁石を首っ引きで見えていても、迷ったり、違った山に登った事は計り知れない。

山の名前も無いところは、登山道もなく、藪漕ぎを強いられた。

夏草の生い茂っている所は、三角点を見つけるために、鎌や鋸を必要とした。

石柱を見つけたときは、皆で歓声を上げた。

今も時々眺める登山記録のアルバムには、御影石の三角点が数多く収められている。

一等三角点研究会を十数年前に退会してからは、三角点を追求める機会は、随分減ったが、「かぎもとクリニック ハイキング会」に参加させていただき久し振りに三角点に出会うと 懐かしさを憶える。

山頂で 三角点の石柱に触れる時、遥か 明治の頃に 苦勞して石柱を高めまで担ぎ上げ、測量をされた人々の 思いが伝わるようです。

これからも ハイキング会に参加させていただきますので、宜しくお願いいたします。

中山重孝



山へ

登りたい山、山程あるが

登れる山は船岡の山  
只今美脚故障中の女



昔、静岡に住んでいたが、どこからでも富士山が見えました。マンション、会社、高速道路、公園、子供たちの学校…。

9年間のまが、一度も見飽きたと思ったことはありませんでした。

1回ぐらゐ登っておけばよかったなあ…。

今年チャレンジしてみようと思います。堀田 繁

関西、樹氷登山三座の紹介

上野新三郎

蔵王すら、樹氷ラインの後退が報いられています。早く見に行かないと関西では樹氷が見られない時代の到来が懸念です。冬山のツイゴ味を思う存分に味わって下さい。山歩きを終戦の方、周到な準備(軽アイゼン、ストック、防寒着、予備食料)で日帰りでも十分登頂できます。

1. 綿向山 1,110M 滋賀県 標高差 630M 上り約3時間  
鈴鹿山系の一角で女性的な樹氷。山頂直下ブナ林から山頂にかけての樹氷は男手です。山頂では大展望360°のパノラマ、目の前の鈴鹿山系、遠く沓岳山、白山、伊吹山等、白銀の山容は山頂を去りがたい、圧巻スケールです。



高見山、エビのシボ

2. 高見山 1,248M 奈良県 標高差 783M 上り3時間  
三峰山 1,235M 奈良県 標高差 675M 上り2.5時間



三峰山、不動滝  
氷が凍れる可

白登山系の主峰。盟主の両山とも京阪神からの登山者が多い。冬に冬山銀座の様相です。高見山は関西の稀な樹氷、和歌山でタホルンと呼ぶ。人気が高く男性的な樹氷でエビのシボは名高い。三峰山は女性的な樹氷で、運が良ければ、今川結氷の不動滝も見られ、二重の感激です。

独断流川柳もどき

- 長い休憩かえって体しんどいよ
- 急坂は歩幅小さくゆっくりと
- 下り坂ダブルストックで膝楽よ
- 山歩きはじめゆっくり後で楽
- 寒い時期ゆっくり歩行で汗冷え防止
- 寒い時期肌着が一番大切よ
- 石渡りダブルストックで楽勝だ
- 齡とればゆっくり歩き休みなしそれが一番楽なのよ
- 小段差選んで歩けば疲れ減る
- 座り込んで休みたいそれはオーバーペースの証拠かも
- 団体登山遅い人居て気が楽に
- 晴れの日雪山心清々し
- 残雪の山につけたる我が新道山頂に着いて振り返って見る
- 新道具早く山行き使いたい
- ほっとする景色求めてやまへ行く
- 一人ではちょっと寂しい冬枯れの山
- ふわふわの新雪積もるエゾ松の林を歩く爽快感想い起こして心鎮める



高見山



好山の金さん

私の初夢 …… ひとりごと

★富士山の頂上で 富士 登

世界遺産登録バンザイ…と  
日の丸の小旗を振って居る  
自分の姿がありました。

★昔、東山連峰を眺めて  
布団を着て寝ている姿と感想を  
もらった人が居るが今はどう  
なっているかなあ？

★山が日本になかったら殺風景  
だし登山に行けないし嫌だなあ  
最近登山ブームとなっているが  
人間は歩く事が健康に良い事  
であるらしい

山は足腰を丈夫にしてくれる偉大な  
お医者さんといえるなあ…

山登りの経験が少ない私が、皆さまと同行  
させていただけると2年が経ちました。  
京都トレイルに始まり、今では3,000m級の雪山  
にもチャレンジするようになって、かなり足腰が  
鍛えられたように思います。硫黄岳に登り  
硫黄の匂いを嗅いだあと小屋まで下り、  
「ここでも硫黄の匂いがしますね」と笑顔で  
言ったのですが、「これはトイレの匂いだよ」と  
指摘され夢が壊れたことになりました。  
お鼻のほうも鍛えなさいといけません。  
京都トレイルに新ルートができたと聞きました。  
楽しみは続きます。  
これからも宜しくお願ひ致します。

林 秀雄

若い頃コワイモノシラスでいくつかの  
山歩きをした事はあるが、かきもと  
先生の山歩き会に参加させてもらい  
体力の衰えに大ショック。それでもヨチヨチ  
なんとか参加。新しい楽しみと友達  
のプレゼントをもらいました。

山歩きバンザイ！ ゆう



この山特集をきっかけにずーっと気になっ  
ていたリチャード・シュトラウスのアルプス  
交響曲を聴いてみることにしました。  
夜明けから夜台まるアルプス登山の様子が  
描かれています。夜→日の出→  
登り道→森へ入る→小川に沿って  
歩く…と山目なく次々と展開して  
行き本当に登山をしている気分！

とても壮麗な夕のあもろい曲。  
私の中の山登り、聴いてみて良かった！  
金建本 裕子



『院長と一緒に山登りしませんか？』  
初めてのハイキング～2011年4月“しゃくなげ尾根”より  
皆様の“パワー”を感じ“元気”をいただきながら、  
ハイキング途中の『次のハイキングは何時かなあ？』との  
楽しみ2倍の会話と共に、いつも楽しく♪ご一緒させて頂いています。  
当初の目標でもある“愛宕山”にも登る事ができましたね。  
これもいいな～あれもいいな～と楽しみながら、1つずつ増えていった  
登山用品たち。気が付けばアイゼンまでも揃っていました!(^^)!  
春からは又ご一緒させて頂きたいと思っています。  
これからも、フィットネスで足腰の運動がんばっていきましょう!!  
ハイキングのために(笑)

健康運動指導士 中西知子





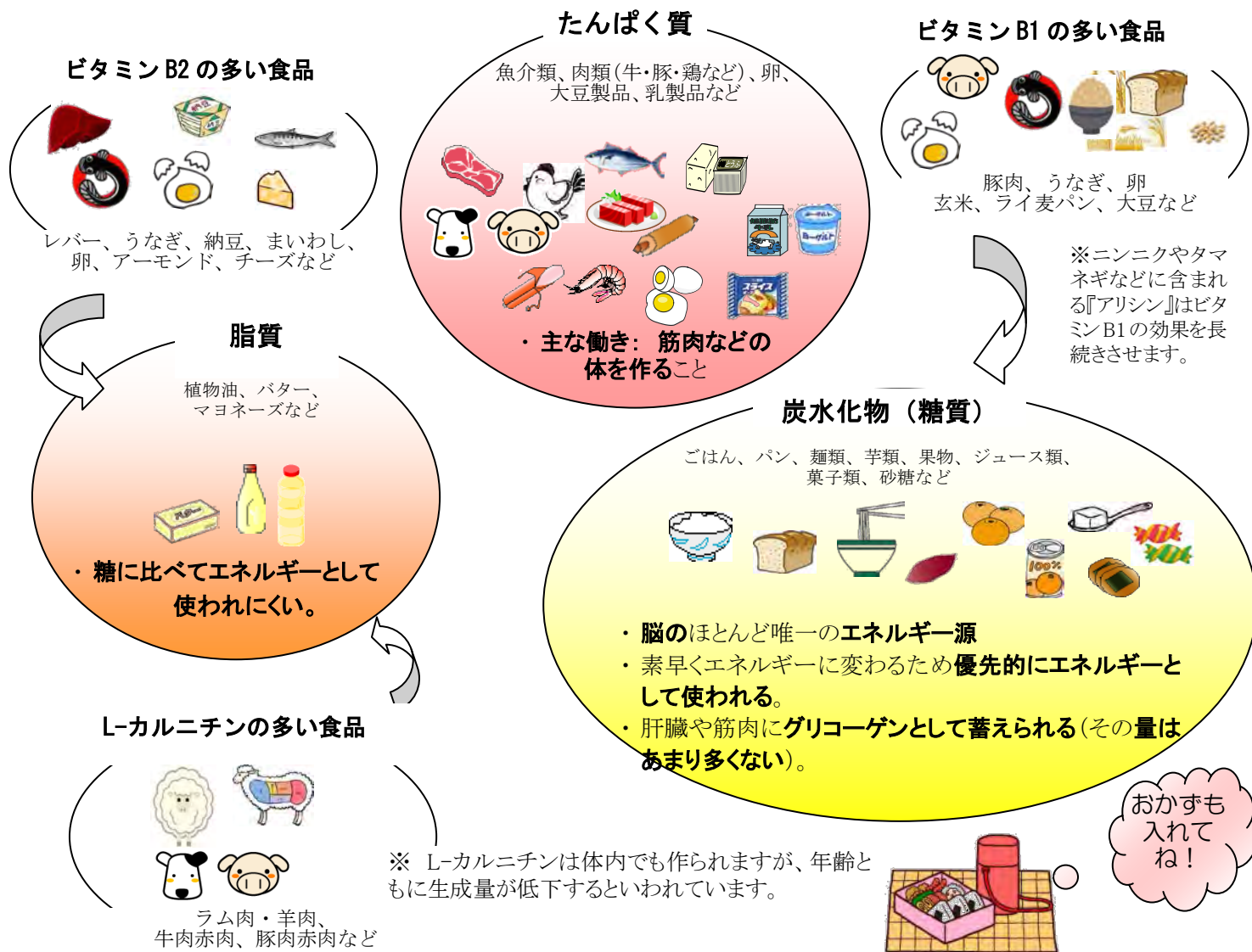


## 登山にはエネルギー(カロリー)が必要!!

人間が生きていくためにはエネルギー(カロリー)が必要です。登山のように長時間体を動かすにはより多くのエネルギー(カロリー)が使われます。そのエネルギー(カロリー)は食物を摂ることで得られています。登山にはエネルギー源となる食べ物を上手に摂ることが必要です。

### ★ エネルギー(カロリー)なる栄養素(食べ物)は？

エネルギー(カロリー)になる栄養素は炭水化物(糖質)、脂質、たんぱく質の3つで、三大栄養素と呼ばれています。



### 糖質をエネルギーに変えるためにはビタミンB1、脂質にはビタミンB2、L-カルニチンが必要!

すぐに使えるエネルギー源(糖質)の貯蔵量が少ないため、登山のように長時間の運動の場合は、事前に摂取した量が充分でないとエネルギー(加リ-)不足になる可能性があります。そこで通常の食事とは別に補食(間食)で糖質をこまめに補う必要があります。(塩分、水分、ビタミンCの補給も大切です)

炭水化物はブドウ糖まで分解されてエネルギーになります。ごはんやパンなどはブドウ糖まで分解されるのに多少時間がかかります。一方、砂糖や果糖は消化吸収が早く、素早くエネルギーに変わります。

食品の性質を利用して、エネルギー不足にならないよう食品の組み合わせや食べるタイミングを考えて楽しい登山にしてください。

食事の基本は**主食、主菜、副菜のそろったバランスのいい食事**です。

# 患者会「With」活動報告

10月19日の日曜日、院長の母校**京都大学の時計台**の下にある**レストラン、ラ・トゥール**で患者会 With のお食事を開催しました。菅野栄養士と山本看護師があらかじめラ・トゥールのシェフと打ち合わせて、糖尿病患者さん向けにカロリーを抑えたフレンチのコースを準備してもらい、患者さんとスタッフあわせて16名で頂きました。

**デザートまでついて約800kcalのフレンチコース**、普段のお食事よりやや高カロリーですが、たまにはこれくらい楽しんでいいですよ。お食事の後はみんなで**日本病態栄養学会の市民公開講座**に出席、「**食を見直し考える健康的な未来**」というテーマの講演を拝聴しました。



ラ・トゥールの個室で  
ワクワクしながら料理を  
待っています



油を控えて薄味でも、  
見た目も楽しく、お味も  
ばっちり



最後に時計台の前で

## Information

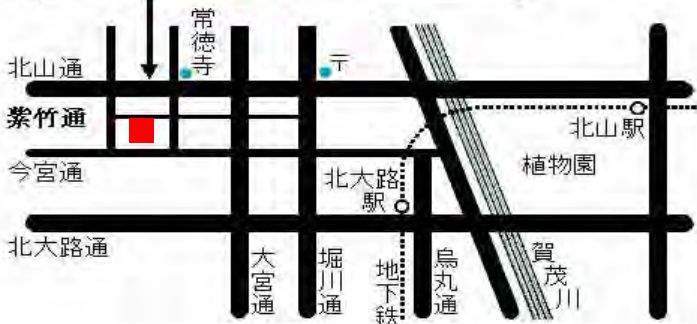
毎月第2・4金曜日 午後2時開催 (祝日等により変更させていただくことがあります)

### 牛若はっらっ教室

- 2月13日 すわりずむ体操 第13弾
- 3月13日 すわりずむ体操 第14弾
- 4月10日 すわりずむ体操 第15弾

### 牛若いいき教室

- 2月27日 肝臓の働きと病気
- 3月27日 胃の話…ピロリ菌なぜ怖い?
- 4月24日 自己免疫って何?



## 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** 今回の「山」特集、たくさんの方から山のお話をいただきました。ほのぼのしたり、お勉強になったり、癒されたり、笑ったり…編集していてとても楽しかったです。皆さまのおかげでとても良い8周年記念号となりました。本当にありがとうございました。

(次回発行は4月1日です)