



## 春眠

平成27年のお正月、京都市内は記録的な大雪に包まれ、雪化粧の金閣寺がテレビに映し出されました。その後も雪の日が多く、この原稿を書いている3月下旬にも桜の便りを押しつけてうっすらと雪が積もりましたが、このように降ってもすぐに消えてしまう春の雪を淡雪（あわゆき）と言うそうです。

春眠不覺曉  
處處聞啼鳥  
夜來風雨聲  
花落知多少

さて、春になると日々眠くて、つい「春眠暁を覚えず」とつぶやいてしまった経験はありませんか。孟浩然（中国唐代の詩人）の**春暁**と言う詩で、「**春の眠りは心地よくて、夜明けに気付かずに寝過ごした。あちこちで鳥がさえずっていて天気が良さそうだ。昨夜は風雨の音が聞こえていた。どれほどの花が落ちてしまったらうか**」というのが一般的な解釈です。実はこれには違った説があるのをご存じでしょうか。真冬の朝は7時前に起きるとまだ薄暗いですが、春になると既に夜が明けて明るくなっていますよね。したがって、「**春の暁（夜明け）は早く、夜明けに気が付かないほどだ**」という解釈も出来るそうです。どちらが正しいのか、孟浩然に尋ねるわけにもいきませんが…

## 鼾(いびき)

### 陽炎にいくいく猫の鼾かな（小林一茶）

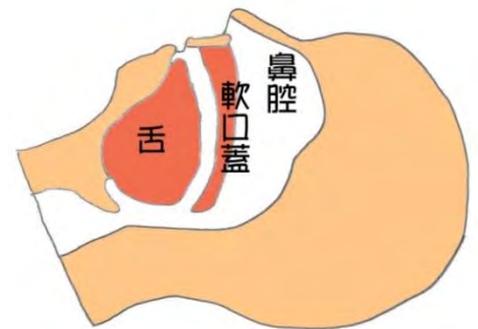
暖かな春の日に猫が気持ちよさそうに寝ているところを詠んだ句です。猫の鼾を「いくいく」と表されると、いかにもかわいらしく微笑ましいですが、人間の鼾は多くの場合困りものです。同室者の鼾がうるさくて眠れないときは、高鼾で寝ている人が恨めしくもあり、また羨ましくもあります。しかし鼾は、**睡眠時無呼吸症候群（SAS）**の前兆で、はた迷惑なだけでなく、鼾をかいて気持ちよく眠っている様に見える本人にとっても、健康上の理由で重大問題なのです。

**SAS**は40年位前から世界的に認識されるようになり、日本でも2003年の山陽新幹線運転士居眠り事件のニュースで広く知れ渡りました。一般的には、「鼾をかく人に多い病気で、睡眠中に何回も呼吸が止まり、熟睡できないため日中に眠気が強い」と理解されていると思います。しかし医学的にもっと重要なのは、**SAS**は高血圧症、脳卒中、狭心症、心筋梗塞などの循環器疾患と密接な関係があることなのです。

睡眠中は筋肉が緩んで、舌や軟口蓋が下に落ち込みやすくなります。これによって気道が狭くなり、空気の通過が妨げられると鼾をかきます。気道がさらに狭くなって息が止ってしまうのが、閉塞性睡眠時無呼吸症候群です。気道が閉塞する原因としては**舌や軟口蓋の沈下**以外に、**顎が小さい、太りすぎでのどや首回りの脂肪が多い、舌が大きい**ことなどが影響します。また、**鼻中隔彎曲症**や**アデノイド**、**扁桃肥大**があると閉塞しやすくなりますが、これらは手術で改善できる場合もあります。日本人は顎が小さい人が多く、太っていないなくても気道が閉塞しやすいので注意が必要です。

### SAS患者の合併リスク（健常者と比べて）

高血圧症	約2倍
狭心症・心筋梗塞	2～3倍
慢性心不全	約2倍
不整脈	2～4倍
脳卒中	約4倍
糖尿病	2～3倍



上：正常の人の気道

下：閉塞性睡眠時無呼吸症候群

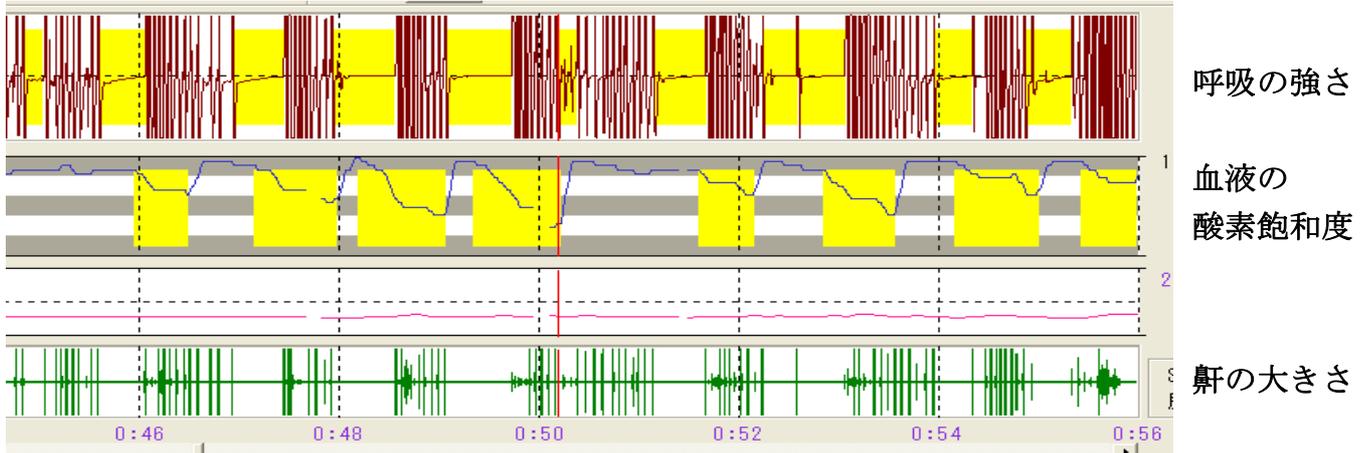


# 睡眠時無呼吸症候群(SAS)の検査

SASは眠っている間に呼吸が停止する疾患です。そのため、寝ているときにどのような睡眠状態なのか、呼吸の状態はどのようになっているかを睡眠時に検査しなくてはなりません。これには睡眠ポリグラフィーという検査を用います。外来では右の写真のような腕時計型の検査装置を使って、**睡眠中の呼吸の強さ、鼾の大きさ、寝ている姿勢、血液の酸素飽和度**などを一晩中記録します。(検査希望の方はご相談下さい)



下の図はSAS患者さんの検査結果の一部です。鼾をかいて激しく呼吸している時間と、呼吸が止って鼾の音も消え体内の酸素が低下していく時間(黄色部分)が交互に現れています。



# 睡眠時無呼吸症候群(SAS)の治療

## 1. 生活習慣の改善

- 減量： 肥満の方は減量によってSASが改善することがあります。
- 飲酒の制限： アルコールは気道の筋力を低下させSASを悪化させます。
- 精神安定剤の服用の制限： 一部の精神安定剤や睡眠薬はSASを悪化させるものがあります。
- 禁煙： 喫煙は血液中の酸素の濃度を低下させたり、喉や気道の炎症を引き起こしたりします。

## 2. 持続陽圧呼吸 (CPAP) 療法

SASに対して最も確実な治療法がCPAP (Continuous Positive Airway Pressure ; シーパップ) 療法です。自宅で睡眠中に鼻マスクを装着して鼻から気道に空気を送り込み、内側からの陽圧によって気道が塞がらないように支える方法です

## 3. その他の治療法

- 歯科装具： 下顎を突き出すように上顎と固定したマウスピースでSASが改善する場合があります。
- 耳鼻咽喉科的手術： 扁桃や口蓋垂(のどちんこ)が大きいなどの原因でSASになっている場合は摘出手術によって改善されることがあります。

## 健康づくりのための睡眠指針12ヶ条 2014(厚生労働省)

- ①良い睡眠で、からだもこころも健康に
- ②規則正しい食生活と定期的な運動が大切
- ③睡眠不足と生活習慣病は密接な関係が
- ④こころの健康を保つために睡眠による休養を
- ⑤年齢や季節に応じて適正な睡眠時間を
- ⑥自分の睡眠に適した環境づくりを
- ⑦若年世代は夜更かしを避けましょう
- ⑧勤労世代は良い睡眠で疲労回復・能率アップを
- ⑨熟年世代は熟睡の工夫が大切
- ⑩眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない
- ⑪睡眠中の身体の異変に要注意
- ⑫不眠が改善できないときは、専門家に相談を



# 最近よく耳にする **ノンシュガー食品は本当に カロリーゼロなのでしょうか？**

「カロリー0」や「シュガーレス」「砂糖不使用」などの表示をよく見かけますが  
実は・・・一見どれにもカロリーや糖質が「0」のように感じますが、実際は安全に「0」  
ではなくこう表示できるのです。

## カロリーゼロ

食品100g（飲料100ml）  
あたりの熱量が  
**5kcal未満であれば  
表示できます。**

## シュガーレス

砂糖や果糖、乳糖といった糖  
類が100g（飲料なら100ml）  
に0.5g未満しか含まれていな  
ければ表示できます。「ノン  
シュガー」「無糖」も同じ意  
味でエネルギーは  
**0ではありません。**

## 砂糖不使用

**単に砂糖を使っていな  
いという意味。果糖、  
乳糖を含んでいてもこ  
の表示は可能です。**

## では低甘味料はどうでしょう！ 主な低エネルギー甘味料の特徴

商品名	メーカー	主成分	性状	砂糖大さじ1と同じ甘 さの使用量	甘さ (同量の砂糖と比べて) エネルギー	加熱の 可否
ラカントS	サラヤ(株)	エリスリトール アスパムテール	顆粒 液状	大さじ1	同じ 0kcal/g	加熱 OK
パルスイト	味の素(株)	還元麦芽糖水あめ エリスリトール アスパムテール	顆粒	小さじ1g(2g) 3kcal	4.2倍 1.4kcal/g	加熱 OK
パルスイト架O	味の素(株)	エリスリトール アスパムテール	顆粒 液体	顆粒:小さじ1(3g) 液体:小さじ1(1.5g)	3.0倍 0kcal/g	加熱 OK
シュガーカットゼロ	浅田飴	エリスリトール スクラロース	顆粒 液体	顆粒:小さじ1(3g) 液体:小さじ1(6g)	3.0倍 0kcal/g	加熱 OK
シュガーカットS	浅田飴	還元麦芽糖	液体	小さじ1弱(4.5g)	2.0倍 1.4kcal/g	加熱 OK
マービー	H+Bライフ サイエンス	還元麦芽糖	粉末 液体	粉末:大さじ1(10g) 液体:大さじ3/4(15g)	粉末:0.8倍2kcal/g 液体:0.6倍1.65kcal/g	加熱 OK

### 低エネルギー甘味料の使用の注意

- ・消化吸収されずに腸内に残ってしまい、おなかが緩くなってしまうことがあります。
  - ・血糖値にほとんど影響がない商品でもエネルギーは0kcalでないものもあるため注意が必要です。
  - ・血糖値にほとんど影響がない商品であっても、たくさん使用すると甘味に鈍感になってしまいます。
- 使い過ぎには注意が必要です。**

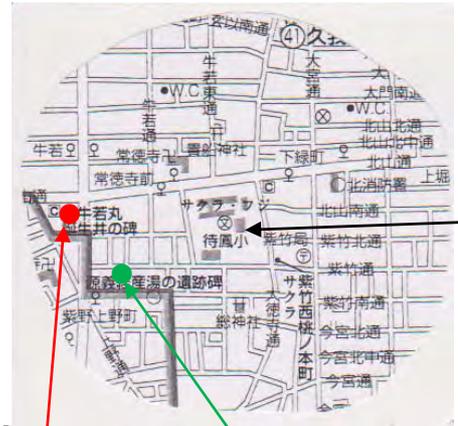
# 紫竹の不思議

(上野新三郎 様)



## 紫竹五口巡り

～紫竹一のパワースポット 牛若丸誕生井の探訪～



待鳳小学校

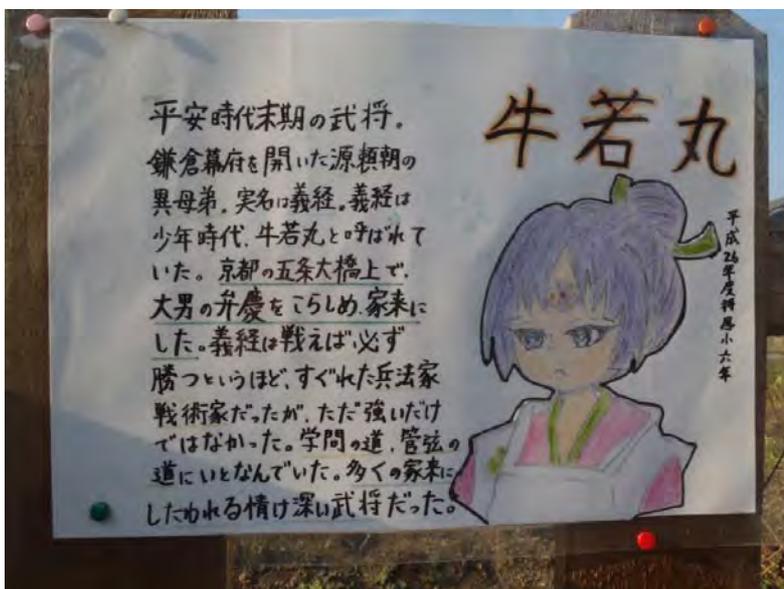
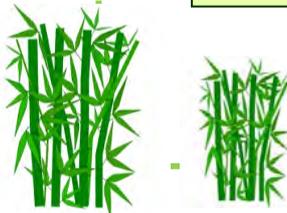
牛若丸誕生井の碑

かぎもとクリニック

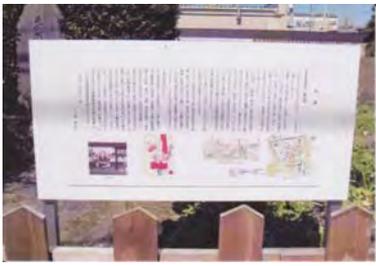
(竹が水を揚げる梅雨時赤紫色に ー紫竹の竹ー)



京都で一番古い  
年号銘記の石碑  
620年前 1395年



(待鳳小学校の生徒さんの手作り)



**由 緒 牛若丸産湯井・胞衣塚**

牛若丸はこの地で平治元年（1159年）誕生いたしました。  
産湯井・胞衣塚と彫られた石碑には応永二年（1395年、室町末期）と年号が銘記され、京都で一番古い石碑と思います。今は畑の中ですが、明治の頃まで牛若丸産湯大弁財天女社の小宮で、開運のご利益と崇められていました。

～中略～

さらにこの地は洛北七野と呼ばれ北から萩野（萩の自生）、紫竹上野（紫竹の竹の自生）、紫野（若菜の自生）の順、三つの野は禁野（しめの）として天皇や朝廷の狩猟、若菜摘みの場であったことから、千年の昔より近年まで多くの山荘が営まれました。

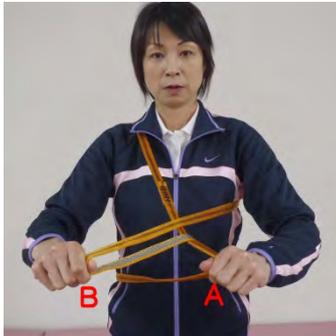
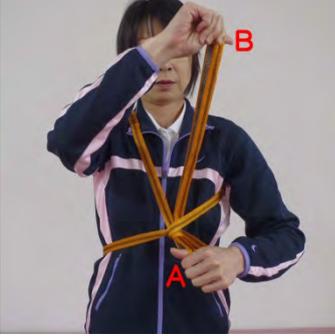
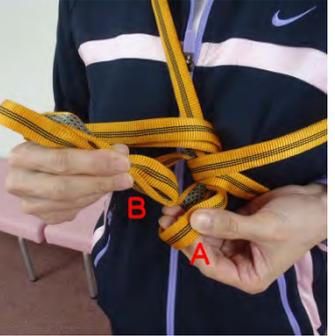
左の道は洛中から若狭まで二十里の道のりの上野街道（丹波道、氷室道）で周山街道開通まで杉坂、真弓、山国、知井を経て、若狭と結ばれた往来の多い洛北の主要道でした。若狭から鯖が京の都から物資や文化の交流の多い歴史街道です。旧暦6月15日には御所へ納める氷室の氷が馬の背により運ばれたことは良く知られています。上野の里は、大災や疫病鎮めの京の三奇祭の一つ、やすらいまつり（今宮神社）を平安時代から今日まで伝承されています（4月第2日曜日）。付近の光念寺には常盤御前が安産を祈願したとされる常盤腹帯地蔵も祀られています。

平成26年11月 上野 新三郎



**ハイキング技術（簡易ハーネス）**

登山中にロープで安全確保する時に役立つ技術です。「そんな危ない所には行きません」という方も、思わぬトラブルへの備えとして知っていて損はありません。いざという時に素早く出来るよう練習してみてください。

<p>①120cmのスリングを右肩にかけ、反対側は背中から左脇の下を通して前へ</p> 	<p>②Aを左に、BはAの上を通して右に引き寄せる</p> 	<p>③Bを右前に長く引き出し、Aは身体近くに</p> 	<p>④BでAをひと巻きして上に引き上げる</p> 
<p>⑤AのループにBを通す（Aは出来るだけ短く）</p> 	<p>⑥結び目をしっかり締めて出来上がり</p> 	<p>⑦左の完全環付カラビナを介してロープに結ぶ</p> 	<p>⑧このように結び目が動くときは失敗</p> 

ちよつと一服  
一句をどうぞ

いつ咲くか 桜の枝に 聞いている  
洋ダンス ダウンが出たり 入ったり  
のんびりと したくて 飛び乗る ローカル線  
今年こそ 今年こそはと 虎吠える

(紫竹 虎きち様)



フットケア ワンポイントアドバイス



春が来たと思ったら、あっという間に梅雨がやってきます。発汗量が多く蒸れやすい足にとっては、これからの季節は過酷です。蒸れることで傷つきやすくなったり、細菌が繁殖して不潔になったり…。そこで活躍するのが靴下です。

シルクの靴下は通気性が良く吸湿・発散も優れているためお勧めです。逆にストッキングやナイロン素材のものは、薄くて吸湿性が悪く蒸れやすいのでお勧めできません。

綿やウールは吸湿性はよいのですが、発散しにくいので、こまめに履き替えることが必要です。

素材の特性を知り、吸湿性のよいものを選びましょう。



(看護師 山本ゆかり・田中眞岐)

Information



牛若はつらつ教室

- 5月 8日 すわりずむ体操 第16弾
- 6月 12日 すわりずむ体操 第17弾
- 7月 10日 すわりずむ体操 第18弾

牛若いいきき教室

- 5月 29日 知っておきたい口の中の話
- 6月 26日 身体に大切な水の話
- 7月 24日 眼の話



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** 今回の紫竹の不思議は原点に戻り、紫竹のシンボルとも言える「牛若丸誕生井」のご紹介となりました。待鳳小学校の生徒さんの力作！も花を添えています。ぜひ、現地でご覧いただき、牛若丸や母、常盤御前に思いを馳せていただければと存じます。

(次回発行は7月1日です)