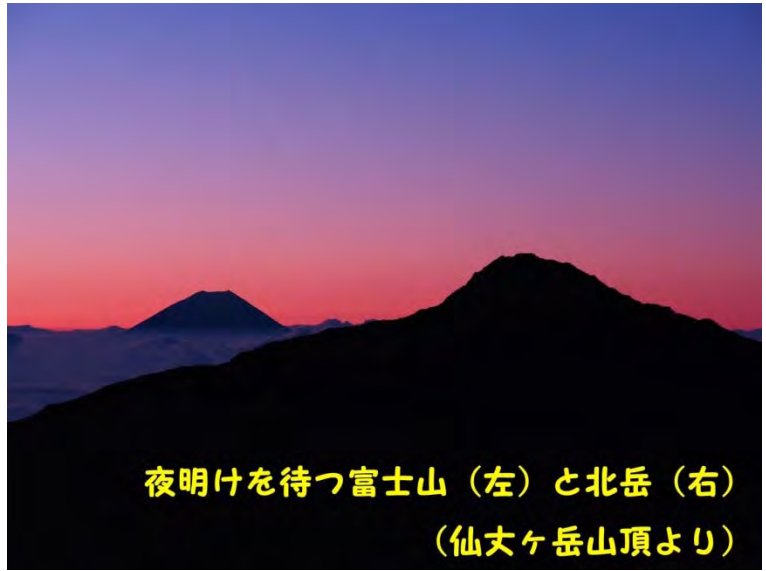


日本アルプス

日本には3000mを越える山が21ありますが、その全てが本州中部、静岡・山梨・長野・岐阜・富山の5県に集中しています。明治時代に日本の山々を調査をしたイギリス人鉱山技師ウィリアム・ゴーランドが、1881年に刊行された『日本案内』の中でこの山々を「日本アルプス」と紹介しました。

後に登山家の小島烏水が飛騨山脈を「北アルプス」、木曾山脈を「中央アルプス」、赤石山脈を「南アルプス」と呼んだのが、今ではすっかり定着しています。



南アルプス最高峰北岳

南アルプスの正式名称は赤石山脈、その名前からして南アルプスを代表する山といえば赤石岳（3121m）でしょう。しかし最近では北部にある北岳のほうが、圧倒的に賑わっています。なんとと言っても富士山（3776m）に次ぐ日本第2位の高さ（3193m）があり、また比較的交通の便が良いことも人気の理由です。

今年のお盆休みはこの北岳に登ってきました。北岳は高山植物が多いことでも知られており、北岳周辺の固有種であるキタダケソウは特に有名で、この花を見るためにわざわざ梅雨の時期に登る人も多いそうです。残念ながら私が登った8月にはキタダケソウの開花時期は過ぎ

ていましたが、岩の隙間あちこちに多くの花が咲いており、疲れを癒やしてくれました。

8月15日早朝4時45分に南アルプス市菅芦安駐車場に到着。ここに車を駐めて南アルプス林道を走る登山バスに乗り換えます。無事に5時15分の始発バスに乗ることが出来、約1時間で登山口の広河原（標高1520m）に到着。インフォメーションセンターで登山届けを提出して外に出ると、北岳の山頂と途中の雪渓がかすかに見えました。20kgを超える荷物に「欲張りすぎたかな」と少し後悔しながら一步一步登っていくと、樹林帯を抜けたところでお花畑の向こうに大樺沢左俣の雪渓と北岳山頂岩稜が姿を現しました。これだけでも来て良かったと思える眺めです。

大樺沢二股（標高2220m）でひと息。ここまで既に標高差にして700m登ってきましたが、まだ半分以上残っています。二股では大勢休憩していて、これから右俣、左俣のどちらのルートを選ぶか、あちこちから話し合いが聞こえてきました。大半の人はより緩やかな右俣から北岳肩の小屋に向かう様ですが、私は左俣から八本歯のコルを経て北岳山荘のテント場を目指しました。（北岳肩の小屋はトイレの臭いでテント場まで臭いという評判もあり・・・）

雪渓が残る左俣を詰めていくと北岳バットレスと呼ばれる大岩壁が間近に迫ります。バットレスからの落石に注意しながら進み、梯子や鎖が連続する難所を抜けると、





頂上手前から北岳山荘へのトラバース

八本歯のコルに到着、今日の目的地北岳山荘がやっと見えてきました。もうひと息、と言いたいところですが、まだまだ難所が続き、気を抜くことは出来ません。

切り立った崖を木製の手すりや鎖を頼りに慎重にトラバースし、ヘトヘトになりながらやっと北岳山荘に到着しました。テントを張り終えたら、とにかく一休み！

テント場から真っ正面に富士山が見えるのですが、夕方から雲がかかってきて眺望がなくなってしまいました。夕食を食べたら、さっさと一眠り。早く寝たので10時頃に目が覚めてテントから顔を出すと、すっかり晴れ上がって満天の星空です。ダウンを着込んで外でウイスキーを飲みながら、1時間近く星を眺めていました。

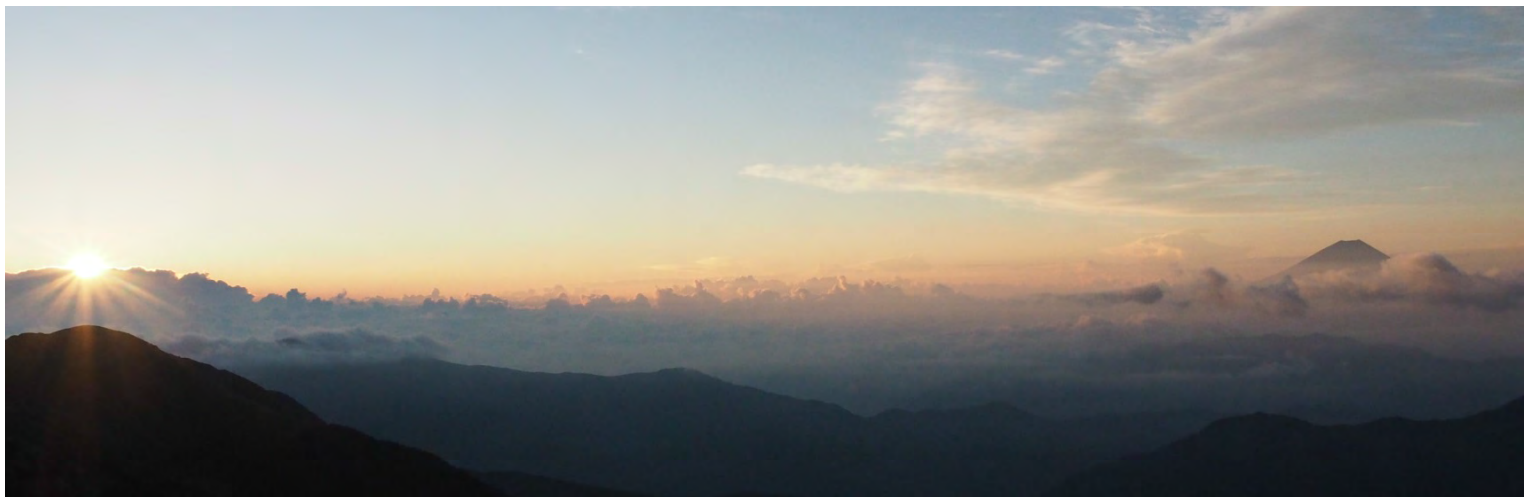


北岳と星の日周運動



間ノ岳と天の川

そしてまた眠りにつき、周りが動き始める気配で目が覚めると東の空が明るくなり始めており、やがて雲海から朝日が姿を現しました。これを見ることが出来ただけでも、登ってきた甲斐がありますよね。



ご来光を見て朝食を済ませたら、夜露でグッショリ濡れたテントを撤収し、再び重いザックを担いで山頂までの登りです。昨日の疲れは抜けていませんが、山頂への期待で自然と足が軽くなります。でも油断禁物、無事に下りるまでが登山だ、ゆっくり一歩ずつ確実に・・・と自分に言い聞かせながら岩場を攀じ登ってゆきました。午前7時45分、無事に3193mの山頂に到着。山頂では既に大勢の人々が休憩していました。

山頂からは登りと反対側の北岳肩の小屋に下り、右俣経由で大樺沢二股まで、そこからは昨日と同じルートを辿って広河原に下りました。疲れたけど充実した二日間、ウエストが3cm縮みました。メタボ健診の前には是非登山を！










旬の果物、健康効果は？！

食欲の秋！ おいしいものがいっぱい。

どの食べ物にも体にいい機能性成分があります。上手に利用したいですね。

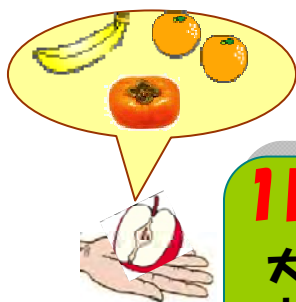
下の表は、秋の主な果物の機能性成分と効能です。

	主な機能性成分	期待される主な効能
柿 	ポリフェノール(タンニン)	効酸化作用、解熱・鎮痛・抗炎症効果、 コレステロールの低下作用、 高血圧・脳卒中の予防
なし 	ポリフェノール(クロロゲン酸、カテキン) ソルビトール	効酸化作用、美白作用 虫歯予防、高血圧予防、
ぶどう 	スチルベノイド、アントシアニン、カテキン、 ジヒドロフラボノール、フラボノール、 プロアントシアニジン	抗酸化作用、冠動脈性心疾患のリスク低 下、動脈硬化・発がんの抑制 記憶の低下の改善
いちじく 	食物繊維、アントシアニン アンゲリシン、マルメシン、プソラレン、 ベルガプテン	血糖上昇の抑制、高脂血症予防効果 抗酸化作用、目の明暗の調節、抗炎症、 毛細血管強化、抗腫瘍作用
りんご 	ポリフェノール(カテキン、エピカテキンやケ ルセチン配糖体、プロシアニジンなど)	抗酸化作用、生活習慣病予防効果 肺ガン予防効果、脳卒中のリスク低下 気管支ぜん息のリスク低下

「1日1個のりんごは医者いらず」ということわざもあり、それぞれの果物の成分には健康に良いという効能がありますが、果物は薬ではありません。それを食べれば、病気が治るというものではありません。果物の食べすぎは中性脂肪や血糖の上昇、体重の増加を招きます。

「過ぎたるは猶及ばざるが如し」にならないように、健康のためには、**適量の摂取**と「毎食、主食・主菜・副菜のそろったバランスのとれた食事」がおすすめです。

果物の適量は？！



**1日量です！
1回量ではありません。**

1日 片手にのるくらい！

大きい果物(りんごなど)→半個

中くらいの果物(柿、桃など)→1個

小さい果物(みかん、キウイなど)→2個

☆メモ☆

● 機能性成分

老化防止、発ガンの抑制、高血圧の予防、免疫力の向上等に効果のある成分のこと。

● 効酸化作用

様々な疾病の原因になっているといわれている活性酸素の作用(細胞をさびさせる)を阻止する働きのこと

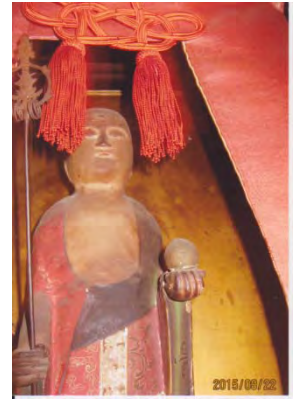
紫竹の不思議

(上野新三郎 様)

紫竹の地藏盆巡り

① 光念寺 常盤地藏菩薩

江戸時代初頭の寛永年間建立の浄土宗の寺院です。本堂におまつりされている常盤地蔵は平安時代、常盤御前が牛若丸誕生に際し、安産と子供の成育を祈願したとされる地蔵菩薩です。今日までの850年余の長い歴史のなか再三再四の火災により焼失の危機に見舞われ、その都度村人の決死の搬出により類焼を免れてきました。地元では災難除けの地蔵尊としても厚く信仰されています。



② 紫竹下横町 天道大日如来（旧大宮通今宮角）

今宮神社東参道口で、古来よりこの地区は今宮前、町名も南北に通ずるメインの旧大宮通に対し横町と呼ばれ、江戸時代から今日まで続く4戸の家で100年以上の長きに亘り、大日如来を守り続けられています。子供の成育はもとより、各家庭の家内安全、道路を往来の人々の道中安全をお守りいただいています。



③ 大徳寺前 天道大日如来（旧大宮通北大路角）

昭和のはじめ、市バスが京都駅から紫竹まで走り始めたころ見物客が連日押し寄せ、砂利道のデコボコで信号も何もない時代で、事故が懸念されたそうです。

そこで、付近の荒地から石仏を掘り起こし、小さなお堂を建て、交通安全を祈願したのが起源です。今年も大日如来の縁日（8月28日）に大峰山の山伏と町内の人々が大勢出席され、交通安全を願う安全祈願祭が催行されました。



- A 光念寺 常盤地蔵菩薩
- B 紫竹下横町 天道大日如来
- C 大徳寺前 天道大日如来
- D かぎもとクリニック



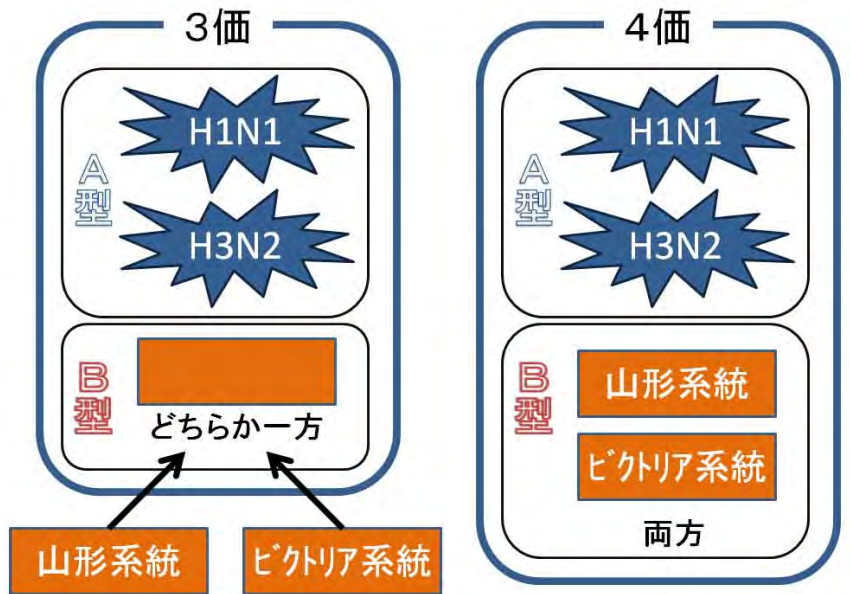
インフルエンザワクチンが変わります

今シーズンから日本でも4価のインフルエンザワクチンが使われることになりました。

昨シーズンまで使われていたのはA型2種類（H3N2のA香港型と、2009年に新型インフルエンザと呼ばれたH1N1型）とB型1種類の3種の抗原を含んだ3価ワクチンでした。B型インフルエンザは、「山形系統」か「ビクトリア系統」と呼ばれる2種類のうちどちらか一方が流行することが多かったため、シーズン前にどちらが流行するかを予測し、一方だけをワクチンに入れていました。

A型はH3N2とH1N1以外が流行する可能性は現在のところ極めて低いため、これでほぼOKと考えられます。しかし、同じH1N1でもAソ連型と2009年の新型とは微妙に性質（抗原性）が違ったため、それまでの免疫が効果を発揮しにくく世界的な大流行になりました。この様にウイルスに変異が起きてワクチン株と異なるものが流行すると、ワクチンの効果が落ちます。

B型はもっと深刻で、流行するのが「山形系統」か「ビクトリア系統」かどちらであるかの予測が外れると、その年のワクチンはB型に対しては全く効果がないこととなります。今シーズンから使われる4価ワクチンはB型を2系統とも含んでいますので、どちらが流行しても（両方同時に流行したとしても）、効果を発揮することが出来るようになります。



何故これまで日本では3価ワクチンが使われてきたのでしょうか。

厚生労働省告示の「生物学的製剤基準」によって、薬に含まれるタンパクの上限量が定められています。この制限は、薬に病原性のあるタンパクが混入すること等を防ぐためのものですが、この制限のためインフルエンザのワクチンを3種類までしか入れることができませんでした。

このため、B型2種類のうちどちらが流行するかを予測して一方だけを入れる方法がとられてきたのです。このやり方は予測が的中すれば問題はなく、これまで世界保健機構（WHO）も3価のインフルエンザワクチンを推奨してきました。しかし、最近では2株のB型インフルエンザが同時流行する傾向が増えてきたため、4価のインフルエンザワクチンが求められるようになりました。米国では2013年～2014年のシーズンから4価のワクチンを導入し、A型・B型インフルエンザの予防に有効であったと報告されています。

4価ワクチンの導入に伴ってインフルエンザワクチンの料金が昨シーズンまでより高くなりますが、ご理解下さい。

読めますか？

この字なんと読む
わかるかな…

鯧 鯰

鯛 鰻 鮎

(紫竹 虎きち 様)

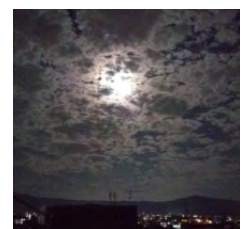
答は次のページ

9月28日はスーパームーン！



6時過ぎ、クリニックを出られた患者様が「今、きれいに月が見えていますよ」と戻って教えて下さいました。早速お月見。オレンジ色のとても大きなお月さま！！（屋上より撮影）

診察終了後（8時30分ごろ）。大きく写っていますが、高く昇って、白く小さくなった月。雲も出てきていました。



もう一缶 ないかと覗く 冷蔵庫
 乱暴に 過ごした夏の つげが来る
 外人に 土俵取られて 見る国技

(紫竹の虎きち 様)



フットケアワンポイントアドバイス



寒くなり素足で過ごす機会が少なくなる前に、一度自分の足をすみずみまでじっくり見てみましょう。

爪の形や厚さ、色はどうか？ 足の裏はどうでしょう。

ウオノメやタコは出来ていませんか？

踵のひび割れはありませんか？

また、あつては困りますが、皮膚がんは足の裏など気づきにくい場所に行きやすいので、見慣れない形のいびつなほくろのようなものがあれば、早めに診察をうけてください。

鏡を使うと見やすくなりますし、難しい方は看護師にお声かけください。

(看護師 山本ゆかり、田中眞岐)



クイズの答え・左上より (まなかつお) (あさり) 左下より (するめ) (かわはぎ) (ごり)

Information



牛若はつらつ教室

- 11月13日 すわりずむ体操 第21弾
- 12月11日 すわりずむ体操 第22弾
- 1月8日 すわりずむ体操 第23弾

牛若いいき教室

- 11月27日 楽しく元気脳をつくろう
- 12月25日 コレステロールの話
- 1月22日 アレルギーはなぜおこる？



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 2階フィットネスで、水など30kgを背負い、両手にそれぞれ5kgのダンベルを持ち、ウォーキングマシンとクライマーでトレーニングをしている院長を見かけてずっと謎？でしたが、南アルプス登山に向けての体力作りと知り納得。それでも、登山後、まだまだ体力不足を痛感しているみたいです。

(次回発行は1月1日です)