

謹賀新年

新年あけましておめでとうございます。かぎもとクリニックが開業してから 10 回目のお正月を無事に迎えることが出来ました。これもひとえにクリニックを支えて下さった皆様のおかげと感謝しております。

昨年の「今年の漢字」は『安』でした。漢字能力検定協会のホームページによると選ばれた理由は、

安

安全保障関連法案の審議で与野党が対立し、採決に国民の関心が高まった
世界で頻発するテロ事件や異常気象など、人々を不安にさせた
建築偽装問題やメーカーの不正が発覚し暮らしの安全が揺らいだ。
“安心して下さい”のフレーズが流行するなど、人々が安心を求めた

逆の意味で選ばれたように思われますが、今年こそは文字通り**安**らかな一年になることを祈念致します。

さて、安心して日々を過ごし年を重ねるためには、**動脈硬化**や**認知症**、そして**ロコモティブシンドローム**を防ぐことが必要です。そのためには適切な運動習慣とバランスのよい食事が鍵となります。

運動の効果を高め健康な身体を作る食事の基本は、**主食**（トレーニング時などの主なエネルギー源である炭水化物を供給）、**主菜**（筋肉などを作る元になる良質なたんぱく質源）、**副菜**（ビタミンやミネラル、食物繊維を供給する野菜など）、**乳製品**（骨をつくるカルシウムなどを供給）、**果物**（ビタミンやミネラル、炭水化物を供給）をバランスよく組み合わせることです。また、長距離走や登山など持久力が要求される運動を行う場合、本番の2～3日前から炭水化物を多めに摂取して身体にグリコーゲンを貯めておく**カーボローディング**も役に立ちます。

登山と食事

登山も他の持久系スポーツと同様に、普段のトレーニングに加えて食事を工夫することで、疲れにくくなったりスピードアップしたりといった効果が期待できますが、登山中に食事でエネルギーを補給する必要があるところが他のスポーツとは少し違います。

登山中の食事を考える前に、登山でどの程度のエネルギーを消費するのか考えてみます。極端な例では、体重 76kg の男性（私です）が 20 数 kg のテント泊装備を背負って、南アルプス北岳の標高差 1500m 以上ある急斜面を登った場合、歩行時間は正味 5 時間程ですが、4000kcal 以上を消費します。

京都近郊の山で、体重 65kg の 60 代男性が 10kg

のザックを背負って登った場合と、体重 50kg の 60 代女性が 6kg のザックを背負って登った場合の推計消費エネルギーを表に示します。バテずに山を楽しむために、食べ物が大切である事がよく分かりますね。

登山では食料を自力で運ばなければならないという特殊事情があり、体積・重量と満足感（味、見た目）・栄養のバランスも重要です。とはいうものの、山の中での食事は単なるエネルギー補給だけでなく、食べることで体が楽しみでもありますので、たまには無駄な荷物を背負って行ってでも贅沢してみたいですね。というわけで・・・



条件	山（標高差）	消費エネルギー
60 代男性 体重 65kg ザック 10kg	大文字山 (380m)	400kcal
	愛宕山 (850m)	1200kcal
	武奈ヶ岳 (1050m)	1500kcal
60 代女性 体重 50kg ザック 6kg	大文字山 (380m)	300kcal
	愛宕山 (850m)	900kcal
	武奈ヶ岳 (1050m)	1150kcal



山の上で鍋パーティ

参加者がみんな一人前ずつ鍋の具材を持ち寄って、どんな鍋になるかはふたを開けてのお楽しみ。決行日は12月6日、行き先は紆余曲折がありましたが**沢ノ池**となりました。

沢ノ池はかぎもとクリニックからほぼ真西（正確には278度の方角）に直線距離で約4.2km、京都一周トレイルのコース上にある周囲1.2km、面積4.1haの小さな池です。江戸時代末期に農業用ため池として作られ1950年頃まで利用されていました。池には護岸などの人工物はあまり設けておられず、静かな自然が残されています。現在は水田がなくなりため池としては利用されていませんが、周囲に民家がなく流入する河川もない、周囲の山腹から酸性雨を集めやすいことなどから、酸性雨の環境への影響を評価するための調査対象となっています。

12月6日午前8時20分、数人でクリニック前を出発。私のザックは、**大鍋3個**、コンロ、水、食材などでパンパンに膨れあがって**重量32kg**、歩き初めの舗装路が予想以上に足にこたえて無事にたどり着けるか不安になり、食材3kg余りを同行の元気な方に持って頂きました。8時50分、**西賀茂車庫前**で他のメンバーと合流、**総勢22名**で**京都ゴルフ場**を横切って**舟山**から**京見峠**へと進みました。京見峠で休憩のあとは**京都一周トレイル**に沿って**上ノ水峠**を経て、ちょうど**正午**に**沢ノ池**に到着。池の畔で手頃な場所を見つけてザックを下ろし、皆さんが持ち寄ったコンロ、コッヘルなどの道具や、水、食材を広げて鍋の準備にかかりました。



活躍した大鍋とガソリンコンロ
(奥は2Lのペットボトル)

まずは3つの大鍋にお湯を沸かします。お湯を沸かしている間に、耳鼻科の阿部Drが自ら釣ってこられたイカ等を刺身にして振る舞って下さいました。こんなところで**美味しいお造り**を頂けるとは大感激、あっという間に売り切れてしまいました。



暖冬とはいえ冬の山中、大量のお湯を沸かすのは大変かもと若干不安でしたが、強力な登山用コンロ（ガソリンコンロ2台、ガスコンロ数台）のおかげで合計6リットル以上の水があっけなく沸騰し、鍋キューブを放り込んでスープが完成。あとは持ち寄った具材を**どんどん投入して、ガツ**

ガツ食べ、また**どんどん投入してガツガツ**食べ・・・、最後の中華麺まで一気に進みました。

夢中で作って夢中で食べて、気がついたら鍋をしている写真をみんな撮り忘れていました。幸い、いやしんぼうでない？冷静な方が一人おられて写真を撮って下さったので、それを頂戴して掲載させて頂きました。本当に有り難うございます。

食べ終わったら辺りをきれいに片付け

て池をバックに集合写真。

帰りは最短距離を選んで、上ノ水峠から坂尻を経て千束に下り、鷹峯に登り返し、玄塚下へと下りました。紅葉見物の観光客で賑わう光悦寺や源光庵の前を大荷物の一団がぞろぞろ歩く姿は、さぞ異様だったことでしょう。



紫竹を彩る景観建造物めぐり

① 一文字屋和輔老舗 (市の景観重要建造物)

桂昌院 (お玉の方) ゆかりの今宮神社、東門前の茶屋で1780年に発刊された「都名所図会」の今宮社には当店も描かれている。

建物は東店部から西店部方向に順次建て増しが行われてきた建造物です。紫竹、紫野 地域最古と思われる東店部は築300年を優に超える元禄時代の遺構で、虫籠窓をはじめ、その建築意匠の美しさは別格です。

また中店部の地下には「いけす」と呼ばれる回廊下降進入式の井戸の上に建物が建造されており、参道まで張り出す見事なクロマツと共に景観に重要な風情を醸し出しています。



(東店部正面より撮影)



② 紫竹で唯一の「ぼったん床几」

今宮社参りで賑わう東参道、創業130年 (明治18年) の米田老舗、軒先のぼったん床几と人々の語らい。



① 一文字屋和老舗

② ぼったん床几



ロコモティブシンドロームと栄養（食事）

加齢にともない身体の運動器（筋肉、骨、関節）に支障をきたし、日常生活が困難になり、悪化すると要介護・寝たきりになる現象をロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）といいます。

7つのロコチェック

ロコチェックはロコモーションチェックの略です。
運動器や介護予防に関する研究の
進歩にあわせ、今後、項目が変更されることがあります。

はじめましょう
骨ケア

1



2

家のなかでつまずいたり滑ったりする



3



階段を上するのに手すりが必要である

4



横断歩道を青信号で渡りきれない

5



15分くらい続けて歩けない

6



2kg程度の買い物(1Lの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である

7



家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である

①～⑦のうちひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。



ロコモパンフレット 2010年度版より

1～7番のうち一つでも当てはまれば、ロコモである心配があります！！

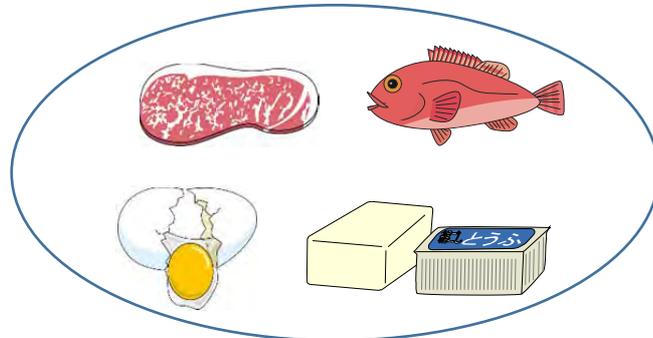
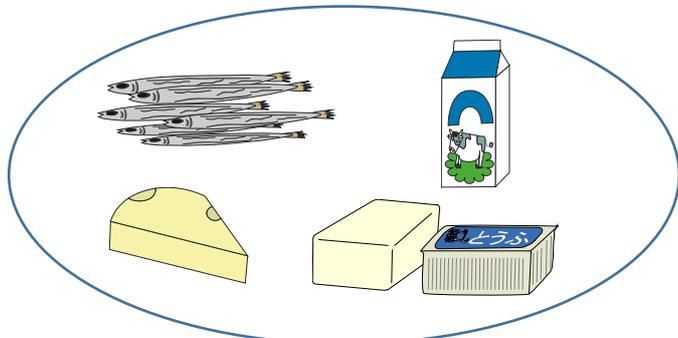
ロコモを予防するには、骨や筋肉の材料となる栄養を、食事できちんと摂ることが大切です！
また太り過ぎても、痩せすぎてもロコモを招く原因になります。
バランスの良い食生活で、ロコモに負けない体を作りましょう。

ロコモ予防のために！ バランスの良い食事のポイント

- ① 主食（ご飯など）、主菜（メイン）、副菜（野菜料理など）をそろえましょう！
- ② 必要な栄養素を摂るために、欠食せずに朝・昼・夕の食事を摂りましょう！
- ③ タンパク質食品はなるべく毎食取り入れましょう！
- ④ 牛乳などの乳製品を摂りましょう！
- ⑤ 適度な運動を取り入れましょう！

骨の材料となる栄養素

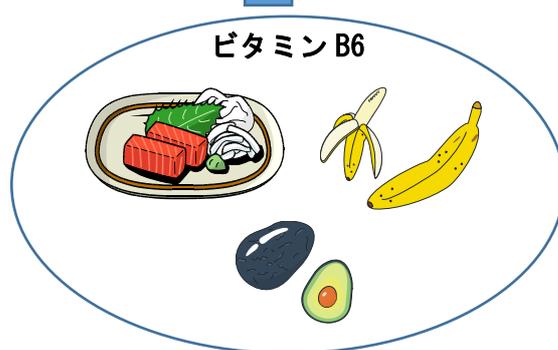
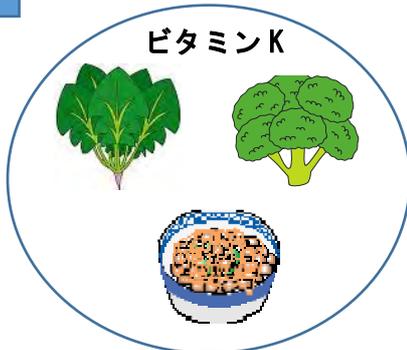
筋肉となる栄養素



ビタミンD

ビタミンK

ビタミンB6



干しシイタケ

(管理栄養士 山本茂子)

イベルメクチン

昨年は大村智先生がノーベル生理学・医学賞を、梶田隆章先生がノーベル物理学賞を受賞され、日本中が喜びに沸きました。これで日本人のノーベル賞受賞者は24名（うち二人は既に米国籍に変わっています）となりました。そのうち医学生理学賞は1987年の利根川進先生（多様な抗体を生成する遺伝的原理の解明）、2012年の山中伸弥先生（iPS細胞の作製）に続いて3人目ですが、実は1901年の第1回で日本の北里柴三郎博士が共同研究者としてノーベル生理学・医学賞を受賞して当然の功績がありながら、アジア人への差別と偏見によって選から外されたそうです。



大村先生はオンコセルカ症の治療薬イベルメクチンを開発した功績に対しての受賞です。オンコセルカ症は急流の川で繁殖するメスのブユによって広がり、開発途上国での失明の主要な原因となっている恐ろしい病気です。我々には関係なさそうなイベルメクチンですが、日本でもストロメクトールという商品名で発売されており、医療現場では疥癬（ヒゼンタニによっておこる皮膚病）の治療によく用いられています。恥ずかしながらストロメクトールがこれほど重要な薬だとは、ノーベル賞のニュースを聞くまで知りませんでした。



ニューイヤ

ニュー川柳

猫よりもカチあつさりだまされる
宝くじ当たった途端に目が覚める
気にしないと言っても気になる凶みくじ

(紫竹 虎きち様)



フットケアワンポイントアドバイス



空気が乾燥する冬は踵も乾燥し、ひび割れしやすい季節です。軽石でケアしている方もありますが、ちょっとご用心！

角質を気にするあまり、つい軽石やナイロンタオルでゴシゴシこすり落としてしまいがちですが、実は傷の原因になったり、乾燥を助長したりして、皮膚のトラブルを招いてしまうこともあります。

柔らかいタオルに石鹸をよく泡立てて、やさしく足全体を丁寧に洗いましょう。

洗った後は**保湿**が大切です。保湿剤は皮膚に浸透しやすい**入浴や足浴後 20~30 分以内**に塗るのがおすすめです。そのあと靴下を履いて乾燥を防ぎましょう。



ひび割れや痛みがある場合は、自己判断せず医師や看護師に相談してください。

(看護師 山本ゆかり、田中眞岐)

Information



牛若はつらつ教室

- 2月12日 すわりずむ体操 第24弾
- 3月11日 すわりずむ体操 第25弾
- 4月8日 すわりずむ体操 第23弾

牛若いいき教室

- 2月26日 腎臓の働きと病気
 - 3月25日 丈夫な骨をつくろう
 - 4月22日 膵臓の働きと病気
- (教室終了後、患者会 with 総会)



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

山の上で鍋パーティー。決定してからというもの何やら皆さまのウキウキ、ソワソワ感がクリニック中漂っていました。院長もお鍋の大きさ、火力など試行錯誤したり、試作品を作ったりと大変な熱の入れよう。それにしても、あまりに楽しくて一枚も写真を撮ってないなんて！
(次回発行は4月1日です)