

## 祝♥十周年

かぎもとクリニックは2006年10月10日に開設され、同年11月1日に保険診療を開始しました。この秋、無事に満10年を迎えることができましたのも、ひとえに皆様のおかげとあらためて感謝申し上げます。

かぎもとクリニック開院当初からの理念は「健康寿命を伸ばすこと」です。そのために食事、運動などの生活習慣改善に力を注いできました。このたび開院十年の節目を迎えるにあたって、個人医院から医療法人に組織を変更し、8月1日から正式名称が「医療法人健伸会かぎもとクリニック」となりました。「健伸会」の名前は「健康寿命を伸ばす」というクリニックの理念そのまま、「伸」は院長の名前の一文字でもあります。これからも初心を忘れず精進して参りたいと思いますので、今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。



## かぎもとクリニックの歩み(オリーブを振り返って)

**2006年8月1日:クリニック内装工事始まる** 私を頼って下さる患者さんに迷惑をかけられないと、ぎりぎりまで病院で診療を続け、仕事が終わってから真夜中まで打ち合わせや準備作業を行う日が続きました。

**2006年10月10日:診療所開設** 京都市に開設を届け出た後に近畿厚生局に保険医療機関指定申請を提出

※ 保険診療を行うためには診療所を開設した後で保険医療機関の指定を受けなければなりません。だから、どこの医療機関もいわゆる開院日(保険診療開始日)の前月には開設されています。

**2006年10月20日:病院を退職し開院準備に専念** この後わずか10日の間にノロウイルスが大流行し、開院してみたら重症の嘔吐下痢の患者さんが大勢おられてびっくりすることになりました。

**2006年11月1日:開院** スタッフ一同不慣れで、開院直後に受診して下さった大勢の皆様には、ご迷惑をおかけしました。130鉢ものお祝いの鉢植えを頂戴し、**クリニック中が花で埋め尽くされ、濃厚な花の香り**で満たされていました。患者さんからは「お花畑みたいで楽しい」と言ってもらったり、通りがかった方から「ここはお花屋さんですか?」と尋ねられたりしたことも昨日の様です。(表題の写真)



**2007年4月:オリーブ創刊号** (左) 手さぐり&手づくりで始めましたが、今回で39号まで続けることができました。院長からは医学知識や趣味の登山(効果的な運動です!)の話、スタッフから食事、運動など生活習慣に関する情報、そして紫竹の地域の話題や皆様から頂いた投稿などを盛り込んでお届けしています。健康寿命を伸ばすためには、動脈硬化や脳卒中・心筋梗塞を防ぐこと、骨粗しょう症の予防、筋肉量の減少(サルコペニア)を防ぐこと、認知症を防ぐこと、がんを予防・

早期発見すること等が大切です。院長が担当する巻頭部分では、これらに関連するテーマを多く取り上げてきました。(次項に過去のテーマ一覧)

**2007年11月:開院1周年特別号** (右上) 皆様から祝福の寄せ書きを頂戴しました。特別号では、運動療法を5か月続けた30名の方の調査で、筋肉量が増え体脂肪量が減少したこと、この効果は高齢の方でも認められることなども報告し、「**健康寿命を延ばすために運動療法を!**」と呼びかけました。運動を習慣化するきっかけ作りのために、8月から12月までかけてイベント「**琵琶湖一周旅気分!**」が催されました。(右中)

**2008年5月:3階多目的スタジオ完成** スペースが広くなり、いきいき教室、はつらつ教室など、多くの方に参加して頂けるようになりました。(右下)





## 2008年7月:フットケア外来開始

4月から糖尿病性足壊疽の予防を目指してフットケアが健康保険で認められるようになり、かぎもとクリニックは京都府下の個人診療所としては最初に認可されました。



## 2009年:新型インフルエンザ流行

4月にメキシコで発生したブタ由来**インフルエンザA (H1N1)**が5月には日本に上陸、大流行となりました。国民皆保険制度のおかげで早期受診が当たり前であった日本では重症化する方は少なくて済みました。



## 2010年8月:禁煙外来スタート

オリーブ14号では森林浴と京都一周トレイルの話が出てきて、この後徐々に山の話が増えていきます。



## 2011年3月:東日本大震災

未曾有の大地震と津波、そして原発事故、現地ではまだまだ苦難が続いています。4月には初めてハイキング会を開催、皆さんと一緒に**シャクナゲ尾根**を歩きました。



## 2012年:東京スカイツリーオープン

高さ634mは京都でいうと八瀬ケーブルの山頂あたりになります。この年の10月、かぎもとクリニックが**KBS テレビ・ぽじぽじたまご**に出演しました。



## 2013年:アンジェリーナジョリーさんが乳がんを防ぐために手術

ちょうど糖尿病患者さんには癌が多いという事も話題になり始めた頃で、オリーブでも癌の話を取り上げました。インスリン治療についての話でかぎもとクリニックが**KBS テレビ・京 Biz**の取材を受けて、2度目のテレビ出演となりました。



## 過去のオリーブ、院長担当部分のテーマ

赤字は本文中に表紙のイメージを挿入した号です

2007年	第1号	糖尿病ってどんな病気でしょう 運動するとなぜ血圧が下がるの？
	第2号	健康情報とのヘルシーな付き合い方
	第3号	運動不足と動物性脂肪の摂りすぎに注意
2008年	1周年特別号	健康寿命を延ばすために運動療法を！ 祝！開院一周年ー皆様からのメッセージ
	第4号	椅子物語
	第5号	日本人と塩
2009年	第6号	バランス (メタボリック症候群の話)
	第7号	体の奥のプラークコントロール (動脈硬化予防)
	第8号	サイレントキラー (高血圧の話)
2010年	第9号	脂質異常症
	第10号	熱 (新型インフルエンザの始まり)
	第11号	新型インフルエンザ
2011年	第12号	体の中からアンチエイジング (腹七分目)
	第13号	ドキドキ! 不整脈
	第14号	ウォーキングと森林浴、 京都一周トレイル
2012年	第15号	脳の働き、 物忘れと認知症
	第16号	頭痛はなぜ起こる
	第17号	前へ! (東日本大震災をうけて) 体が錆びる!? (酸化)
2013年	第18号	生命のリズム、 シャクナゲ尾根ハイキング
	第19号	自然と空気 呼吸と肺
	第20号	うまい話には落とし穴! 寿命が縮む低炭水化物食
2014年	第21号	京都一周トレイルー北白川から比叡山へ HbA1cが変わります
	第22号	コレステロールってなに? 動脈硬化を防ぐには、LDL (悪玉) の目標値
	第23号	634m、 スカイツリーの天辺を歩く!
2015年	第24号	体内時計、 不規則な生活は肥満を招く
	第25号	方向音痴とナビゲーション能力 京都一周トレイルーいよいよ佳境です
	第26号	二人に一人は癌になる 糖尿病の人は癌になりやすい
2016年	第27号	八ヶ岳登山、 ブロックン現象、 京都の雲海
	第28号	骨の構造と役割、 骨粗しょう症ってどんな病気?
	第29号	春分の日 昼と夜の長さ、 5月5日は薬の日
2017年	第30号	積乱雲と雹・雷、 夏はこむら返りにもご用心
	第31号	糖尿病とは、 2型糖尿病の内服薬 (新薬発売)
	第32号	八周年記念! 山特集号 山の思い出、 メスティンでお手軽飯盒炊爨 山にまつわる皆様からの寄せ書き
2018年	第33号	鼾 (いびき)、 睡眠時無呼吸症候群の検査・治療
	第34号	むくみの原因と対策、 減塩モニタ貸し出し中
	第35号	日本アルプス、 南アルプス最高峰北岳登山記 インフルエンザワクチンが変わります
2019年	第36号	登山と食事、 山の上で鍋パーティー
	第37号	男性 80.5、女性 86.83 男性 9.89年、女性 13.08年 (平均寿命と健康寿命)、 運動のススメ
	第38号	残雪の北アルプス登山、 日焼けと紫外線対策

写真左:「ぽじぽじたまご」撮影風景 (2012年10月31日放送)  
写真右:「京 Biz」緊張する村田看護師 (2013年5月31日放送)



**2014年:新型トレッドミル導入** 開院以来皆様に使って頂いた2階のトレッドミルが老朽化し、新型に交換しました。糖尿病の新薬が発売され、治療の幅が大きく広がりましたが、**食事療法を守れないと新薬も効果を発揮し難い**ということも明らかに。

**015年:八周年** 山にまつわる思い出などを皆様から寄稿して頂きました。5月からは院長が京都北医師会会長に就任し、公務や会議が増え、診療時間短縮等でご不便をおかけすることが多くなりました。皆様には温かくご理解頂き、感謝申し上げます。

**2016年:健康長寿を目指して** 京都の人は平均寿命に比較して健康寿命が短いことから、京都市では健康寿命を伸ばそうと「健康長寿のまち・京都」プロジェクトが始まりました。かぎもとクリニックも、開院当初から掲げてきた理念に向かって、さらに取り組みを広げて参ります。

**クイズ**

オリーブでは時々クイズもありました。  
そんな中からエビにまつわるクイズを2題

<p>1) 厳冬の雪山では風の影響で木々に写真のような形の氷が成長し、<b>エビのしっぽ</b>と呼ばれます。さて、この写真では<b>風はどちらから吹いている</b>でしょう？</p>	
<p>2) 山歩きの最中に面白いものを見つけました。一見<b>エビフライ</b>のような、これは何でしょう？</p>	
<p>答えは・・・昔のオリーブを探してみてください</p>	

## 日本糖尿病教育・看護学会学術集会に参加しました



平成 28 年 9 月 18 日～19 日 日本糖尿病教育・看護学会が山梨県甲府市で開催され、山本、田中の看護師 2 名で参加しました。

今年のテーマは **「今こそ、五感を使って身体に働きかける ～響き合い、互いの可能性を拓く～」** です。

学会は最新の情報を入手できる場所ですが、「看護学会」となると看護師どうし悩みを共有し、解決の糸口を見つけられる格好の場でもあります。糖尿病看護という共通の意識を持った集団なので、病院は違っても、気付けば旧知の仲間のように語り合っている自分がいて、良い刺激を受けてリフレッシュしてきました。

夜はせっかくの甲府ですので、名物のほうとうや鶏もつ煮込みなどを堪能してきました。

美味しいはずのワインは・・・二人とも飲めません。残念!!

勉強してきたことも少しだけご紹介しましょう。

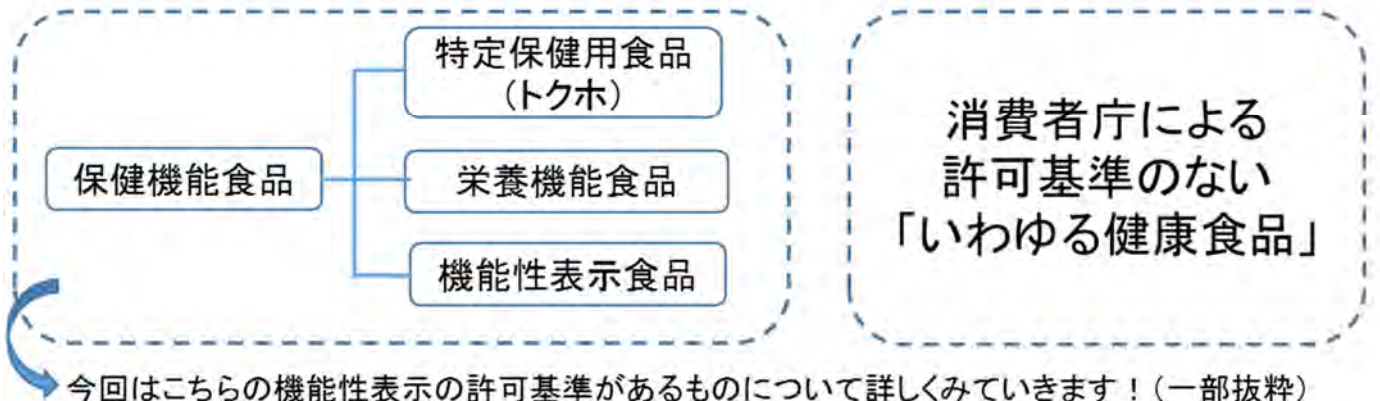
**HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)** : 赤血球の中のヘモグロビンにグルコース(糖)が結合したもので、採血前 2～3 か月間の血糖値の平均を反映しているということをご存じだと思いますが、直近 1 か月の比重が最も大きく約 50%、2 か月前、3 か月前がそれぞれ 25%位関与しています。

**血液ドロドロ** : 高血糖が続くと、血小板も影響を受けて、血栓症の発症や動脈硬化の進展に関わってきます。血小板だけでなく LDL コレステロールなど様々な要素が複雑に絡み合ってきますが、まずは適正な血糖を保っていくことが大切です。

これからもいろいろと学んで、現場で生かしていきたいと思ひます。(看護師 山本ゆかり、田中眞岐)



## 〈健康食品は絶対に必要??〉



**健康食品を買わなくても普通の食品・食事、きちんとした生活習慣で健康な生活が送れます！**

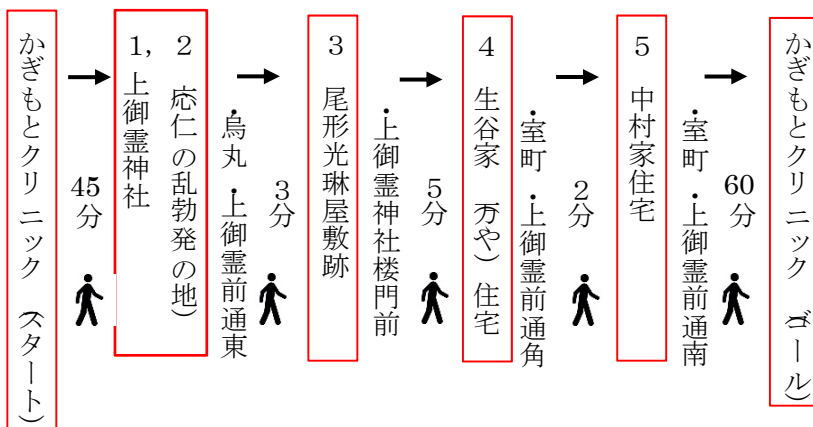
健康食品		通常の食品に変換してみると	同じ作用のある通常の食品・生活習慣
成分（一部のみ記載）	表示内容（一部省略）		通常の食品
カゼインドデカペプチド、GABA	血圧が高めの方に適する	➡	野菜（生野菜が効果的）、果物 <span style="float: right;">まずは減塩！</span>
グアバ葉ポリフェノール、難消化性デキストリン	血糖値が気になる方に適する	➡	バランスのよい食事、ゆっくり食べる、野菜から食べる
中鎖脂肪酸、茶カテキン、DHA	食後の中性脂肪が上昇しにくい	➡	青背の魚
CPP-ACP、キシリトール	歯の健康維持	➡	牛乳・乳製品 <span style="float: right;">まずは、きちんと歯磨き！</span>
大豆イソフラボン、ビタミンK <sub>2</sub>	骨の健康	➡	納豆、魚
カリウム	正常な血圧を保つ	➡	野菜、果物 <span style="float: right;">まずは減塩！</span>
カルシウム	骨や歯の形成	➡	牛乳、骨ごと食べる魚
鉄	赤血球を作る	➡	肉、魚、海藻
ビタミンA	夜間の視力の維持、皮膚や粘膜の健康維持	➡	レバー、にんじん、卵
ビタミンB <sub>12</sub>	赤血球の形成	➡	魚介類、レバー <span style="float: right;">メインのおかず（=たんぱく質）を毎食食べましょう</span>
ビタミンC	抗酸化作用、皮膚や粘膜の健康維持	➡	野菜、果物
ビタミンD	腸管でのカルシウム吸収を促進、骨の形成	➡	魚
ビタミンE	抗酸化作用	➡	たらこ、うなぎ、赤ピーマン
葉酸	赤血球の形成	➡	レバー、ほうれん草、卵

- ◎消費者庁の許可を得ている商品も科学的根拠が絶対ということはありません。
- ◎いくらでも食べてよい健康食品もありません。使用するときには基本の食事に加えて補助的に活用しましょう。
- ◎食事の基本は、炭水化物（お米、パン、めん類）、たんぱく質（肉、魚、大豆）、野菜を毎食そろえることです！

# 紫竹の不思議

(上野新三郎 様)

## 千年の歴史を秘めた紫竹の大廻り御土居跡「うち、そと」を巡る (その1)



### 1. 上御霊神社



祭神として崇道天皇（早良親王）、吉備真備、橘 逸勢をはじめ十三柱の神霊を祀る。

この地には、はじめ付近住民の氏寺として創建された上出雲寺があったが、平安京遷都（794年）に際し、桓武天皇の勅願により王城守護の神として奈良時代・平安時代初期に不運のうちに亡くなった八柱の神霊が祀られたといわれ、その後、明治天皇の御願により祭神五社が増祀され現在に至っている。

また境内は「御霊の杜」と呼ばれ、応仁元年（1467年）正月18日に畠山政長と義就の合戦が行われ、応仁の乱の発端となった場所としても知られている。

### 2. 応仁の乱勃発の地

1467年（応仁元年）から京都で11年間続いた内乱。細川勝元（東軍）と山名宗全（西軍）との対立に將軍足利義政の跡継ぎの問題、斯波・畠山両官領家の相続争いがからんで、諸国の守護大名が細川方の東軍と山名方の西軍・それにより日本は戦国時代に突入していくのですが、その前哨戦が積み重なりついに大きな戦争になってしまいます。



### 3. 尾形光琳屋敷跡



(ウィキペディアから)

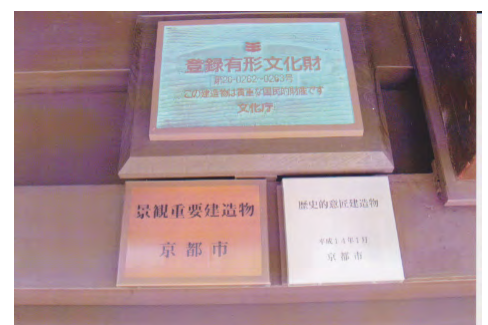
尾形光琳は万治元年1658年生まれ、京都呉服商雁金屋宗謙の次男で狩野派にも絵を学んだ。江戸時代の画家、工芸家。後代に「琳派」と呼ばれる装飾的大画面を得意とした画派を生み出した琳派中興の祖。



室町頭（昔の市中の最北端）を彩る景観建造物

- 4. 生谷家 (万や) 住宅
- 5. 中村家 住宅

> 国の登録有形文化財・市の景観重要、歴史的意匠建造物



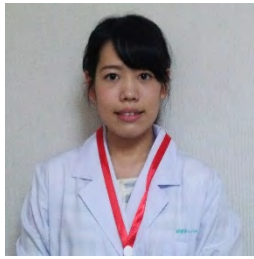
# 川柳

期待する 大関コロコロ 黒い星  
 大変革 打てず走れず 守れない  
 全勝を 土俵で語る 浪筆節  
 お待たせと 全勝大関 仁王立ち

紫竹 虎さち様



# はじめまして！



今年の5月から勤務しております管理栄養士の青 未空 (あお みそら) と申します。京都女子大学大学院で研究をしながら金曜日のみですが、フィットネスと栄養指導を担当しております。まだまだ不慣れなことも多いですが、皆さんを笑顔にできるように明るく頑張っていきたいと思えます！ どうぞよろしくお願いいたします。

(管理栄養士 青 未空)

## フットケア ワンポイントアドバイス

起床時や立ち上がって歩き始めるときに足の裏に激痛が走ることがありませんか？もしかしたら足底腱膜炎かもしれません。

女性に多く、長時間の立ち仕事や、硬い路面を歩くことで生じやすくなります。痛みが強い場合は安静や消炎鎮痛剤が必要ですが、治療の基本はアキレス腱や足底腱膜のストレッチです。

まず自分の手で足の指をゆっくり背屈したり、足関節を底屈させます。アキレス腱と足底腱膜は立位で壁に両手をつけて、足を前後(伸ばす側が後ろ)に開き、壁を押しながら10~15秒伸ばしたり緩めたりを10回程度くりかえしてみましょう。

(看護師 山本ゆかり、田中真岐)



## Information

### 牛若はつらつ教室

- 11月11日 すわりずむ体操 第32弾
- 12月9日 すわりずむ体操 第33弾
- 1月13日 すわりずむ体操 第34弾

### 牛若いいき教室

- 11月25日 冬をのりきる食事のコツ
- 12月16日 感染症とその予防
- 1月27日 科学的根拠のあるがん予防を！



## 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** 今回のオリーブで開院から今までの歩みを振り返ってみて、いろいろあったなあ…と感慨深いです。お祝いに頂いたお花に囲まれ、感謝の気持ちで一杯になりながら深夜に水やりをしていたことが昨日のこのようです。周りのあらゆる方々に成長させていただいた10年です。本当にありがとうございます。

(次回発行は1月1日です)