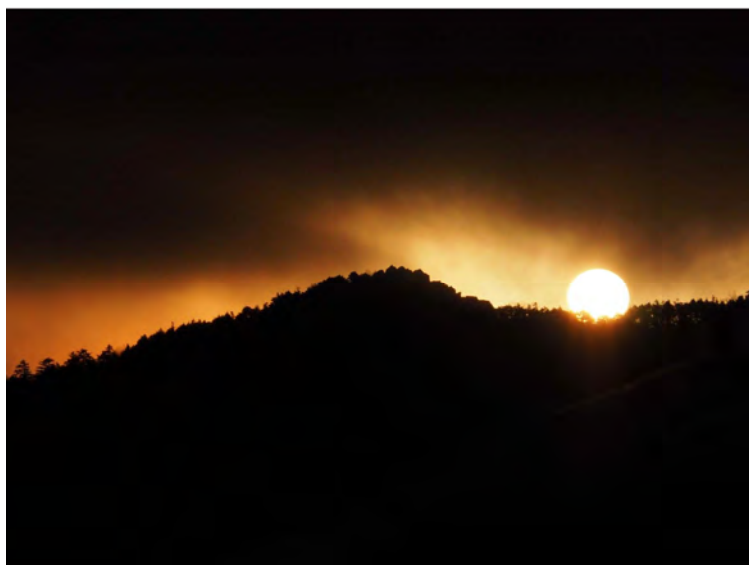
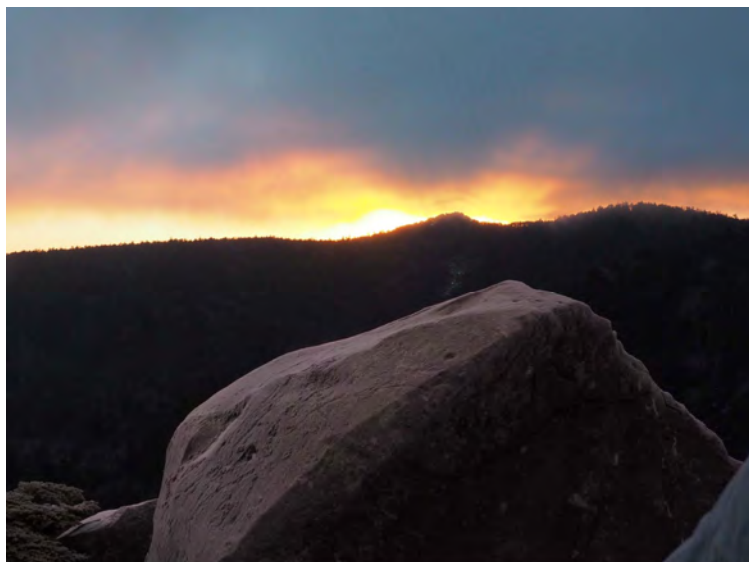


## 謹賀新年

新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしく願い申し上げます。晴天続きで暖かいお正月となりましたが、皆様どのようにお過ごしになりましたでしょうか。

私は山の上で初日の出を見ようと、北八ヶ岳の高見石（標高 2300m）で雪の上に張ったテントの中で新年を迎えました。日中は雲一つない晴天で遠くの山々まできれいに見渡せ、日没後は満天の星空を満喫。ご来光もバッチリのはずでしたが…

1月1日午前6時過ぎに起床、気温はマイナス13℃。意を決してシュラフから出て防寒着を着込み、眺望が開けている岩場の上によじ登ると、東の空は既に明るくなり始めていました。ところが、西から真っ黒な雲がどんどん近づいてきます。雲がやってくる前に太陽が稜線から顔を出してくれることを祈りながら、その時を待ちました。しかし意地悪く、もう少しで日の出というところで雲が稜線に届いてしまいました。諦めて降りていく人も少なくありません。それでも、赤く映えた雲が刻々と形を変える様は荘厳な美しさがあります。光と影の芸術を楽しんでいると、雲の切れ間に一瞬丸い太陽が姿を現しました。諦めずに待っていた者へのご褒美ですね。



## 冬用のテント

雪山で泊まるためには寒さに耐えられるシュラフ等の防寒装備が重要ですが、テントの構造も夏と違います。私が使っている二重構造のテントでは、内側は夏冬共通ですが外張り（フライ）は雪のシーズンだけ**スノーフライ**という専用の物を使います。**夏用のフライ**は雨を防ぐように**防水性能を重視しており通気性が低い**のですが、フライ



の下隙間から新鮮な空気が入って換気が出来ます（写真左）。しかし、雪が積もってフライの裾が埋められると換気が出来なくなり、**酸欠や一酸化炭素中毒**の恐れがあります。このため**スノーフライ**は生地に**通気性**を持たせて酸欠を防ぎ、テントの裾は雪に埋めさせることで冷気の侵入を減らしています（写真右）。**防水ではないので雪山専用**で、雨が降る可能性があるときは使えません。

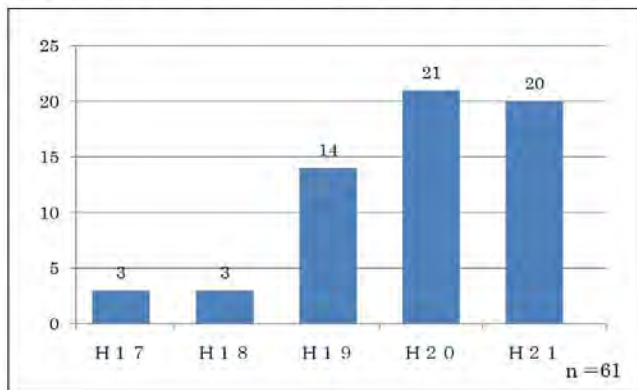
## 一酸化炭素中毒に注意

昔の都市ガスは一酸化炭素が含まれる石炭ガスが使われていましたが、現在日本国内で供給されている都市ガスは全て一酸化炭素を含まない天然ガスになっており、ガス漏れによる一酸化炭素中毒の危険は減っています。また、昔暖房によく使われた木炭や練炭は多量の一酸化炭素が発生しますが、最近では火鉢をみかけることもほとんどありませんね。



それでは**一酸化炭素中毒**は減っているのでしょうか。東京消防庁が平成 22 年に発表した報道資料によると、一酸化炭素中毒で救急搬送された件数はむしろ**増加傾向**でした。大半は居間でガスファンヒーター等を使って暖を取っていたか、台所や居間で調理中に発生しており、換気不足が大きな原因と考えられます。昔に比べて一酸化炭素の発生源は減っているものの、**住宅の気密性が高くなったため換気不足から一酸化炭素中毒を招く危険**が身近にあり、特に暖房器具を使う冬場は注意が必要です。

東京消防庁管内での一酸化炭素中毒発件数の推移



平成 23 年に日本職業・災害医学会会誌に掲載された合志らの論文によると、日本における一酸化炭素中毒による死亡数は火災などの事故や自殺も含めると年間 4000 名以上にのぼり、死亡や救急搬送に至らなかった軽症例まで含めると発件数は**年間約 58000 例**と推計されています。

### 急性一酸化炭素中毒の社会的影響

患者総数：約 58,000 人/年  
 後遺障害（認知機能障害）の頻度：33%  
 逸失利益：1 兆 2,400 億円/年  
 社会的損失：1 兆 7,500 億円/年

（日職災医誌，60：18—22，2012 より）

さらにその**約 3 分の 1 に認知機能障害などの重大な後遺症**が残るため、本人や家族にとってはもちろん社会的経済的にも大きな問題であり、もっと注意喚起がなされるべきであると指摘しています。

## 一酸化炭素中毒とは

炭素が燃えると二酸化炭素（CO<sub>2</sub>、炭素原子 1 個と酸素原子 2 個が強く結合した状態）になります。人間も細胞の中で炭水化物や脂肪を燃やしてエネルギーを得ていますが、栄養素の中にある炭素を燃やすと CO<sub>2</sub>が発生します。体内で発生した CO<sub>2</sub>は血流によって肺に運ばれ、呼気に排出されます。一方、燃やすためには酸素（O<sub>2</sub>）が必要ですが、大気中に含まれる O<sub>2</sub>が肺の奥（肺胞）に吸い込まれ、赤血球の中にある血色素（ヘモグロビン、Hb）と結合します。酸素を取り込んだ赤血球が体の隅々まで運ばれると、ヘモグロビンから酸素を切り離して必要とする末梢組織に渡します。**ヘモグロビンが足りない状態（貧血）**になると体の隅々に十分な酸素を届けることが出来なくなり、疲れやすい・息切れする・ふらつくなどの症状が現れます。

炭素が燃えるときに酸素が不足していると、**炭素原子 1 個と酸素原子 1 個が結びついた一酸化炭素（CO）**が発生します。CO は不安定で何かに結びつきたい、いわば寂しがり屋の状態です。**CO はヘモグロビンと極めて相性が良く酸素の約 250 倍結びつきやすい**ので、肺の中に CO を吸い込むとヘモグロビンに結びついて離れなくなってしまうため、赤血球は酸素を運ぶことが出来なくなり、体に害を引き起こします。これが一酸化炭素中毒です。

**一酸化炭素中毒の初期症状は、頭痛・めまい・耳鳴り・吐き気**などで、重症になると心機能や呼吸機能に障害を生じ、意識障害や死亡に至ります。**初期症状がわかりにくい**ため気付くのが遅れ、本格的に「おかしいぞ」と思った時には既に体が動かせずそのまま昏睡に陥ってしまうこともあります。**定期的に換気**をすること、**異変を感じたらまずは疑ってみる**ことなどが重要です。また、症状が一旦回復しても数週間後に再び重篤な神経症状が現れるケース（遅発性神経障害）もあり、軽そうに見えても慎重に対処する必要があります。

### 空気中の一酸化炭素濃度と一酸化炭素中毒の症状

50ppm 以下	許容濃度	（ヘビースモーカーの呼気には 80ppm 以上含まれていることがある）
～300ppm	1 時間以内の暴露では影響は少ない	
～600ppm	1 時間で軽度の症状が出現	
～900ppm	1 時間で中度ないし重度の症状が出現	（最小致死濃度：650ppm・45 分）
1500ppm	1 時間で生命の危険	
5000ppm	5 分で死亡	

## 摂食・嚥下障害をご存知ですか

普段皆さんが普通に行う「口から食べる」行為ですが加齢や病気によりこの機能が障害され、食べ物がうまく噛めない、飲み込めない状況が続くことを摂食・嚥下障害といいます。

噛む力や飲み込む力が低下すると唾液や食べ物が食道ではなく気管に入ってしまいます。これを誤嚥(ごえん)と言い、体力や免疫力が落ちている状況で誤嚥する誤嚥性肺炎になることがあります。飲み込むことが少しでも上手くできるように食事前に体操をすることをお勧めします。

### おくちの体操 (むすんでひらいてV e r)



おくちの体操  
1・2・3!



むすんで♪



ひらいて♪



ベロだして♪



むすんで♪



またひらいて♪



ベロだして♪



そのベロ鼻に♪



ベロを右に♪



ベロを左に♪



ベロをぐるぐる  
回します♪



楽しくおいしく  
食べましょう

『食べることは生きること』人にとって食べることはとても大事なことです。食べる力に合わせて食事を工夫することとても大事になってきます。

当院では4人の管理栄養士がいますのでお気軽にご相談ください。

(管理栄養士 山本茂子)

## クリニック忘年会でのサプライズ

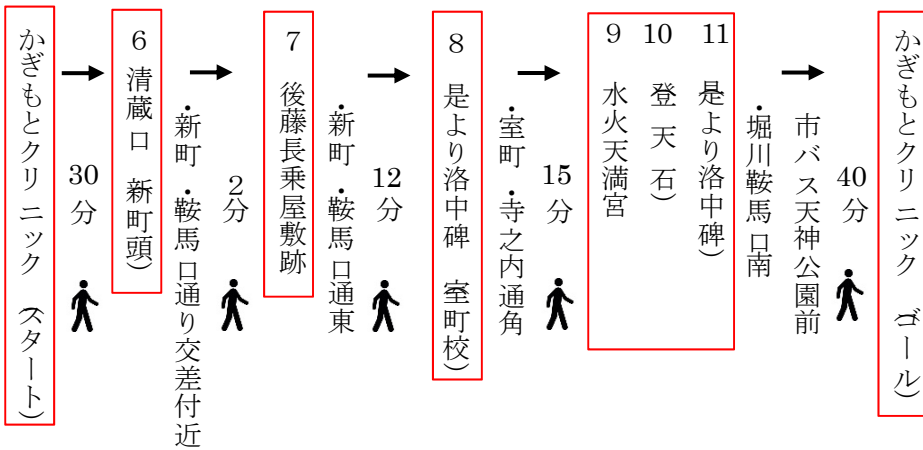
毎年12月にはクリニックスタッフで忘年会を催しています。満10周年迎えた(忘年会としては11回目)2016年、スタッフからサプライズで、院長夫妻の似顔絵入りのお祝いケーキをプレゼントしてもらいました。良いスタッフに恵まれて仕事ができることにあらためて感謝しています。



# 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2)



### 6. 京の北玄関 清蔵口 (新町頭)



京の七口の一つ。七口とは7ヶ所という意味でなく、ほかにもたくさんありますという意味のようです。

平安建都から 300 年くらい後には京の町は鴨川を超え左京が栄え町の中心は東に移りました。当時の市中、人の行き来は室町通や新町通が南北のメインです。この両道の周辺には幕府の花の御所跡や旧門跡寺院が今も多く見受けます。洛北や丹波、若狭方面へ

清蔵口を起点に多くの人が往来したことでしょう。

### 7. 京の三長者の一つと称された 後藤長乗屋敷跡

後藤祐乗と共に室町期に始まる装剣専門の金工師の家。歴代の権力者に仕え栄えた。その名残は長乗西町・長乗東町の町名に留めています。残り二つの長者と称されたのは角倉了以 (保津川・高瀬川の開削) と茶屋四朗次郎 (家康の側近、徳川家の呉服師で朱印船貿易も行った豪商)。



(後藤長乗屋敷跡)

### 8. 今も町に江戸時代の交通標識 是より洛中碑

元は木製だったのを石に作り替え (享保 2 年 1717 年)、丁度 300 年前、洛中の周辺に 30 本建てられたものです。石には「是より洛中荷馬口付のもの乗べからず」と彫られています。その意味は是より洛中 (京都の市中) になるので、荷を引く馬から降りて馬の口取りを行い事故が起きないように交通安全の為、下馬を命じたものです。室町校の門前に移され保存されていますが元は校区内の室町頭や清蔵口に建っていたものと思います。紫竹は標識のエリア外、洛北の片田舎ですから、馬の背にまたがり優雅にのんびりと通行ができたのです。



(是より洛中碑と由緒説)

### 9. 日本最初の天満宮のご神号 水火天満宮

千年余りにわたり都の人々から水火 (すいか) の天神さんと親しまれてきたお社。祭神は平安時代の政治家であり、漢詩人、学者として有名な菅原道真公です。都の水害、火災を鎮める為に、延長元年 (923 年) 第 60 代醍醐天皇の勅願で「水火の社 天満大神」という神号を天皇より賜り菅原道真の神霊を勧請し建立されました。



(水火天満宮)

「日本最初の天満宮」と号する所以は「天皇より天満宮の神号を賜った事」と初めて「道真公の神霊を勧請した事」によります。ご利益は水、火から災難、災害除けと学問の神さまで。

### 10. 登天石 **道真公の神霊が降り立った石**

この石に祈ると迷子が戻るといわれています。



(道真公ご降臨の登天石)

### 11. 石標 **是より洛中碑**

前掲8に同じで堀川頭（堀川鞍馬口）に建てられていた交通標識と思います。



(是より洛中碑)

## 患者会 With 活動報告 16回京都府糖尿病ウォークラリー大会 ～歩いて学ぶ糖尿病～



平成28年9月25日、患者会「With」の皆さんと宝ヶ池公園を歩いてきました。今年初めての試みでスロージョギングの実技講習があり、皆さんさっそくウォーキングの合間にスロージョギングを取り入れながら楽しく歩いておられました。

暑い時期でしたが、水分補給しながらみんなで無事にゴールイン。大塚食品のマイサイズシリーズのカレーやパスタなど美味しいお土産もついて、充実した一日でした。次回からはもっと涼しい秋の開催になる予定ですので、ぜひ一緒に参加しましょう。

(看護師 山本ゆかり)



## ハイキング会 山の家で忘年会

2015年の12月にはハイキング会の物好き企画として沢の池で鍋パーティーを行い盛り上がりましたが、第2弾となる2016年は12月11日に、「山の家はせがわ」に行きバーベキュー&すき焼きで忘年会を行いました。「山の家はせがわ」は京見峠の先にあり、自動車なら、かぎもとクリニックから15分位で到着しますが、歩くと約2時間の行程です。午前9時にクリニックを出発、玄塚下から尺八池、秋葉神社、京見峠を経て午前11時、順調に「山の家はせがわ」に到着。午前11時半から総勢24名での食事会が始まりました。食事会の後は少し歩いて京見峠の名水を訪れ、引き返して城山の三角点を制覇したあと京見峠から秋葉山を経て秋葉神社への尾根道を下りました。



## 川柳

あの犬もインフルエンザかマスクする  
 痴話喧嘩長くは続かぬ四畳半  
 このままじゃモンゴル国技の日本場所

紫竹 ミスター虎さくら様



## はじめまして!



9月から勤務しております健康運動指導士の松田 忍と申します。

月・木・土曜日にフィットネスを担当しています。皆様が生き生きと生活できる様に健康づくりのお手伝いをさせて頂きたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

(健康運動指導士 松田 忍)

## フットケア ワンポイントアドバイス

「左足がしびれるんやけど糖尿病のせいとちがうやろか？」

クリニックの廊下のポスターを見て、もしや自分もと心配して相談して下さる方が時々あります。糖尿病の合併症の中でも、比較的早い時期に起こってくるのが抹消神経障害で、“素足なのに靴下を履いているような”しびれ感や、ピリピリ、ジンジンする異常感覚などの症状があります。

糖尿病神経障害は通常足先から両側同時に起こりますので、左右片側の場合は腰椎など他の原因を疑う必要があります。

何れにせよ、気になる症状は自己判断で放置せず、気軽に医師や看護師に相談して下さい。  
 (看護師 山本ゆかり、田中真岐)



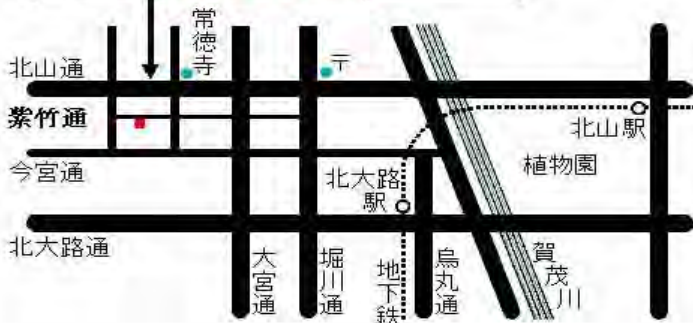
## Information

### 牛若はつらつ教室

- 2月10日 すわりずむ体操 第35弾
- 3月10日 すわりずむ体操 第36弾
- 4月14日 すわりずむ体操 第37弾

### 牛若いいき教室

- 2月24日 知っておきたい口の中の話
- 3月24日 頭痛のはなし
- 4月28日 知っておきたい災害時の対策



## 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

あけましておめでとうございます。今回忘年会の記事が載っていますが、夏には毎年8月、某所の屋上バーベキュービアガーデンで納涼会を行っています。皆どんどん焼いて、食べて、飲んで、お肉の減るスピードの速いこと！院長以外は全員女性なのですが…。夏も冬も皆で元気に楽しく乗り越えています。今年もどうぞよろしくお願いいたします。  
 (次回発行は4月1日です)