

山笑う

3月15日に気象庁から発表されたデータによると、この冬の西日本の平均気温は12月は平年より1.4℃高く、1月は0.5℃高く、2月は平年並み、3か月間のトータルでは平年より0.8℃高い暖冬だったそうです。

けっこう寒かった気もしますが、「暖冬のち平年並み」だったため2月の寒さがこたえたのかも知れませんね。春を迎えて暖かくなった山の中では、膨らんだ蕾がまるで笑っているかのようです。



汗と汗腺



さて、暖かくなると汗をかきやすくなりますが、良い汗と悪い汗があるのをご存知でしょうか。

汗は体の表面にある汗腺から分泌されます。汗腺は唾液腺、涙腺などと同様、体外に体液を分泌する外分泌腺のひとつで、エクリン腺とアポクリン腺の2種類があります。エクリン腺はほぼ全身に分布し、全体では200~500万個もあります。しかし、このうち実際に活動しているのは半分程度しかなく、これを「能動汗腺」といいます。汗の量は能動汗腺の数に依存しており、平均能動汗腺数は気候と関係があり、ロシア人では180万個、日本人で約230万個、フィリピン人で280万個といわれています。この数は3歳までで決まってしまうそうです。

エクリン腺から出る汗の99%は水分で、肌の表面で皮脂と混ざって皮脂膜を作り、肌を弱酸性に保ち、肌を外敵から守る働きをします。残りの1%は塩分なのでほとんどにおいはありません。

アポクリン腺は大汗腺とも呼ばれ、思春期になると急速に発達していきます。エクリン腺よりも肌の深いところにあり毛穴と連結しているため、脇の下、外陰部、乳首の周り、肛門周辺などに分布しています。アポクリン腺から出る汗には、ホルモン、脂肪分、色素、尿素、アンモニアなどが含まれており体臭の原因になります。

汗をかく最大の目的は体温調節です。体温が高くなった時に汗をかくと、その水分が肌の表面で蒸発する時に気化熱となって熱が奪われるので、体温を下げる事が出来ます。しかし、暑くもないのにドキドキしたり、緊張した時に、手に汗をかくこともありますね。これは体温調節とは関係なく、ストレスや緊張などにより、自律神経の交感神経が優位になり、汗腺の活動が活発になってしまうためです。他にも、辛い物を食べたときに汗をかく「味覚性発汗」などもよく経験します。

エクリン腺から出る汗の中には水分以外に塩分なども含まれますが、「良い汗」は水分が多く混ざり物が少ない汗の事です。水分が多くてさらさらした汗は蒸発しやすく、少しの汗でも効率的に体温を下げる事が出来ます。逆に塩分などが多くネバネバした汗が「悪い汗」で、蒸発しにいたため体温を下げるのが難しく、たくさんの汗をかく必要があります。このため体力を消耗しやすく、脱水や熱中症の危険がたかまります。

悪い汗をかく原因のひとつが運動不足やエアコンの使い過ぎです。一年中「汗をかかない生活」をしていると、どんどん汗腺の機能が低下してしまいます。適度な運動で汗をかくことは、「良い汗」をかくための体質改善につながります。入浴やサウナなどでしっかり汗をかくのも汗腺の活性化には役立ちます。しかし、サウナで汗をかいても代謝が増えたわけではありませぬので、運動の代わりにはならず、ダイエット効果もありませんので誤解されませぬように。





フレイルって何?!

— 要介護の危険性を減らすために —

年齢とともに「体力が落ちた」、「食が細くなった」などを感じることはありませんか？
高齢者の場合、体力の低下や食事量の減少が続くと、介護が必要な状態に移行する危険性があります。この状態をフレイル(虚弱)と言います。体力の低下や栄養不足を防ぐことで健康な生活を送ることができることもわかっています。

★予防にはどんな食事をすればいいの？

① 3食食べる！



食事を抜くと1日に必要な栄養素を摂ることが難しくなります。

＜フレイルの評価基準＞

- ① 力が弱くなった(握力の低下)
 - ② 活動量の低下(不活発)
 - ③ 歩く速度が遅くなった
 - ④ 疲労感
 - ⑤ 体重減少
- (判定方法)
- ・ 健常高齢者: いずれも該当しない
 - ・ 前フレイル(プレフレイル): ①～⑤のいずれか1つまたは2つに該当する
 - ・ **フレイル: ①～⑤の3つ以上に該当する**

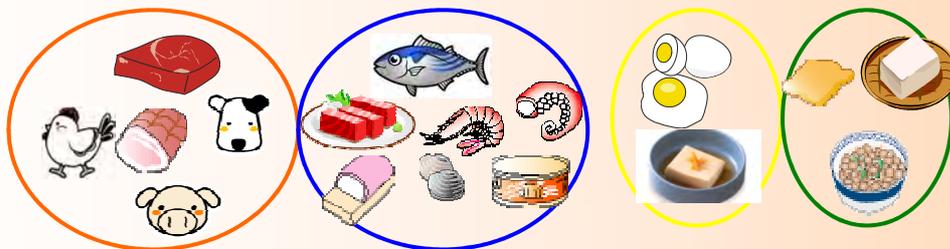
Fried LP, et al.: Frailty in older adults: evidence for a phenotype. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 56(3): M146-156, 2001

② 食欲がない時は**間食**で**栄養補給**を！



間食にはおにぎりやゆで卵、カステラと牛乳、ヨーグルトなどの乳製品、ハムや卵などのサンドイッチ、栄養補助食品などカロリー源になる炭水化物と筋肉を作るたんぱく質のとれる食品をなるべく組み合わせると不足する栄養素が補えます。

③ **毎食、肉・魚・卵・豆腐(大豆製品)を！**



★目安は1日手のひら3～4つ!!



筋肉や体をつくるもとになるたんぱく質を多く含みます。フレイルの予防には十分摂ることが必要です。

④ **牛乳やヨーグルトを1日コップ1杯**

カルシウムやタンパク質が多く含まれ、骨の健康や筋肉量の維持に意識して摂りたい食品です。



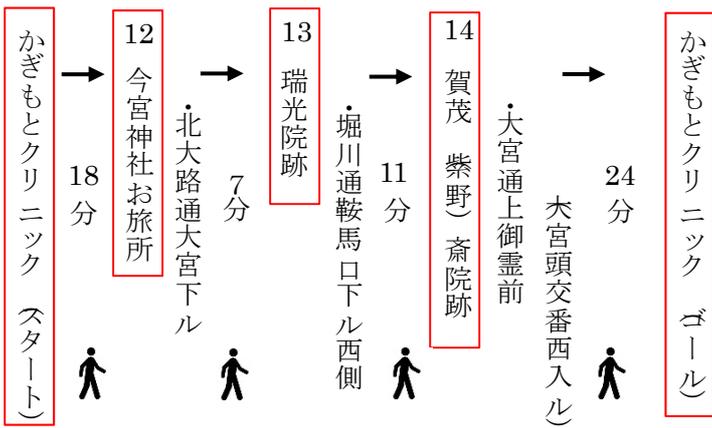
⑤ **マヨネーズや油の利用を！**



油脂類は少ない量でカロリーの摂れる食品です。必要カロリーの確保に上手に使いましょう。

(管理栄養士 菅野美和子)

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3)



12. 400年の歴史を誇る 今宮神社お旅所能舞台



能舞台は寛永3年(1626年)東福門院(徳川2代将軍秀忠の娘で後水尾天皇の皇后)の寄進と伝えられる。その後天明の大火で焼失、現在の能舞台は寛政7年(1795年)の再建です。江戸期初頭から昭和40年代後半まで祭礼時には勸進能(今宮お旅能)が盛んに催され大勢の人で賑わい親しまれました。近年、能を再興の声も多く、今年は祭礼期間中の5月7日(日)終日、能、邦楽、狂言等の能舞台フェスタが催されます。現存する大型の能舞台と橋がかり(能舞台に通ずる役者の通路13.2m)を備え、大変貴重な文化財と思います。

(能舞台正面は防犯上、祭礼期間外は閉めています)

13. 赤穂義士46士を偲ぶ 瑞光院跡

瑞光院は播州赤穂城主浅野家の京における祈願寺としてゆかり深い寺院だったようです。元禄15年12月、赤穂浪士吉良邸に討入り本懐を遂げし後、瑞光院の和尚が江戸に赴き4大名家に預けられ、切腹2日前の義士46人から髷の髪をもらい受けた。帰京後、主君 浅野内匠頭ゆかりの当院に遺髪塔を建立祀られてきました。当院は昭和37年山科に移転いたしました。移転地において今も祀られています。



14. 平安王朝文化の館 賀茂(紫野) 齋院

洛北七野の一つ紫野の地は古代より多くの歌にも詠まれ、船岡山、大徳寺今宮神社等景勝の地です。また一年を通じて花が咲き乱れ春の若菜摘みや野遊び等、朝廷や貴族の饗宴の場でした。この紫野の一角、櫟谷七野神社の境内地を含む一帯に今から1200年前賀茂社に奉仕する齋王御所(齋院)のあった場所です。



齋院は齋王をはじめ仕える官人や女官等500人近い御所で、その御所用水や齋王の禊は紫竹から流れる清流有栖川と伝わり、齋院跡の北東、大宮通りに沿い、筋違橋町の町名に禊の川の名残りが残ります。また少し南の大宮通に面した交番は「大宮頭交番」であり近年までこの辺りが大宮の末で、風光明媚な「洛北、紫野」の入り口を物語っており、齋院跡も含み文化遺産として後世に伝えねばならないと思います。

待ち時間についてお詫びとお願い

最近患者様が増え、診察の予約がとりにくい、待ち時間が長いなど、皆様にはご不便ご迷惑をおかけしておりますことを、お詫び申し上げます。しかし誠に恐縮ですが、予約がいっぱいの日でも急病の方を断るわけにはいかない、重病が疑われる方は割り込んで対応せざるを得ないなどの諸事情を、どうぞご理解頂きますようお願い申し上げます。

フィットネス利用時間が変わります

2階のフィットネスも以前は想像もしなかったほどの賑わいで、皆様には心から感謝申し上げます。一方で院長の公的な会議や臨時の往診などが増えて目が行き難くなってきたため、安全管理上の観点からご利用時間を変更させて頂くことになりました。

ご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

午前の部 9時～12時30分

午後の部 4時～7時30分



川柳

おばあちゃんの手料理うまいと孫が来る
ほめ言葉駆使して世の中立ち回る
いつの間に強くなったか稀勢の里
春一番浪花の土俵荒れまくる

紫竹 ミスター虎さくら様



Information

牛若はつらつ教室

5月12日 すわりずむ体操 第38弾

6月9日 すわりずむ体操 第39弾

7月14日 すわりずむ体操 第40弾

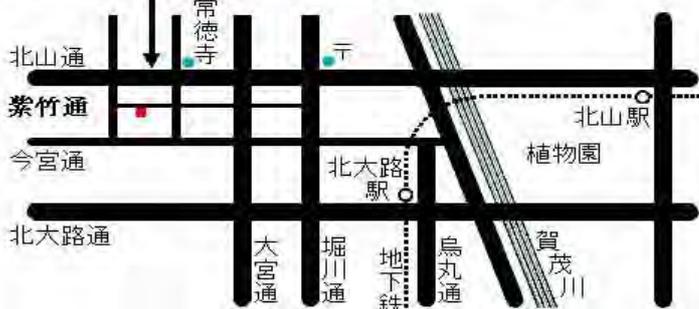
牛若いきいき教室

5月26日 糖尿病 第8の合併症

— 歯周病を予防する —

6月23日 身体に大切な水の話

7月28日 体臭を予防しよう



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 桜が咲くと新しい年度の始まりを感じ、ウキウキした新鮮な気持ちになります。かぎもとクリニックも開院11年目の春を迎えました。新たな気持ちでスタッフ一丸となり、また次の節目に向かってスタートしたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。
(次回発行7月1日です)