

また遅くありません (.-.-.)

一昨年の5月に京都北医師会の会長に就任し、あっという間に2年が過ぎました。今年5月末で2年間の任期が無事に終了し、後任の会長に引き継ぎました。引き継ぎが終わった後、6月から今度は**京都糖尿病医会**の会長に就任し、またまたバタバタが続く、原稿が遅くなってしまいました。

京都糖尿病医会は糖尿病診療に携わる医師約260名が参加する団体で、学術講演会や研究会の他に、京都で糖尿病患者さんがより良い治療を受けられるよう、看護師・管理栄養士・薬剤師など医師以外のコメディカルスタッフ向けの講習や、市民の皆さんにむけた啓発活動なども行っています。これらの様々な事業では、患者さんを中心として組織されている**京都府糖尿病協会**とも密に連携しています。

青い東寺（世界糖尿病デー）

ところで、皆さんは青く染まった東寺をご覧になったことはあるでしょうか。

2006年の国連総会で11月14日が**世界糖尿病デー**と定められました。この日はインスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日で、糖尿病治療に画期的な発見に敬意を表し、この日を糖尿病デーとして顕彰するとともに、この日を中心に全世界で糖尿病の予防や治療継続の重要性についての啓発キャンペーンが開催され、160カ国から10億人以上が参加すると言われています。

日本でも毎年、世界糖尿病デーを含む1週間を**全国糖尿病週間**と定め、日本糖尿病協会が中心となって全国で様々なキャンペーンが開催されます。キャンペーンのシンボルマークであるブルーサークルにちなんで、京都では東寺、京都市役所、二条城などが青く染められます。



ブルーにライトアップされた東寺



2016年の世界糖尿病デー、全国糖尿病週間のポスター



二条城



京都市庁



京都市役所

日曜日には京都糖尿病医会、京都府糖尿病協会、京都府医師会が協力して市民の皆さんにむけた**糖尿病対策講座**が開催されています。今年は11月12日に二条駅前の京都府医師会館で開催される予定ですので是非ご参加下さい。

糖尿病協会

京都府糖尿病協会は、京都の糖尿病患者さんを中心として、糖尿病診療に携わる医師、管理栄養士、看護師などの医療スタッフも加わって組織された会で、**公益社団法人日本糖尿病協会**の京都支部を兼ねています。最近では、糖尿病の「第6の合併症」として歯周病が注目されるようになり、その対策のため歯科医師、歯科衛生士の会員も増えてきました。**かぎもとクリニックの患者会 With**は京都府糖尿病協会に所属する友の会の一つでもあります。

糖尿病協会の大きな目的は、患者さんが相互に交流することによって、励ましあい協力し合って糖尿病に負けないように人生を楽しんで頂くことです。昔は、糖尿病協会から届く各種の案内や機関誌「さかえ」が、糖尿病患者さんにとって重要な情報源でした。また、糖尿病患者さんが日ごろから活用されている糖尿病手帳や自己管理ノートも日本糖尿病協会が編纂してきました。



最近ではマスコミやネットで多くの情報が得られるようになり、情報源としては糖尿病協会の価値を感じにくくなっています。しかし、週刊誌やネットの情報は玉石混交で、詐欺まがい商法のような物も多いため、その見極めが大切です。その点、糖尿病協会のお墨付きがある情報は信頼性が高く、安心して活用して頂けると思います。

患者さんの声でよい良い治療を

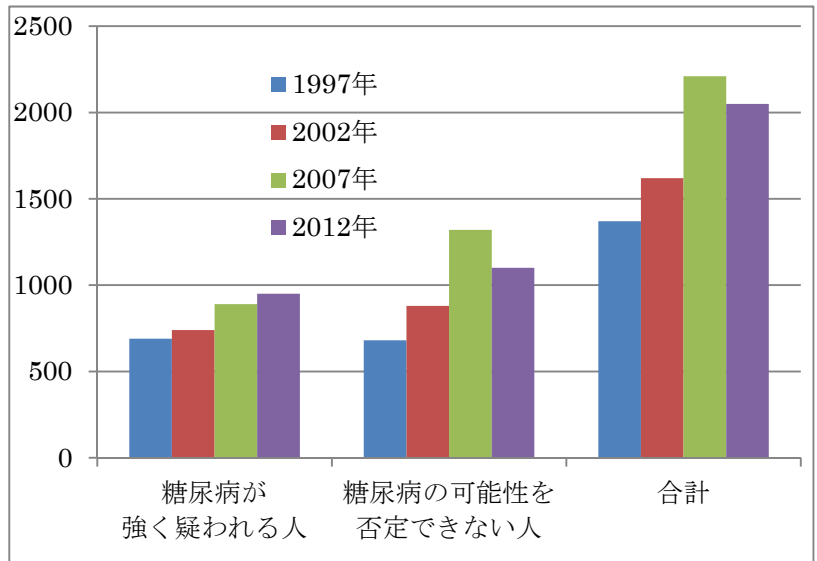
さらに、糖尿病協会には皆さんから直接は見えない、重要な役割があります。それをひと言でいうと「日本の糖尿病患者さんがより良い治療を受けられるよう、社会や政府に患者さんの声を届ける」という事です。

国の財政赤字がかさむ中で、医療費の増大が問題になってることは皆さんもご存知の通りで、財務省からは医療費を削減せよというプレッシャーが増えています。このままいけば近い将来、保険診療が縮小されてお金がなければ満足な治療を受けられないということになりかねません。

日本の保険診療の制度は世界に誇るべきものですが、その陰では日本医師会、日本医学会などが常に政府と話し合いを続けています。そこに患者さんの要望を届けることも日本糖尿病協会の重要な役割です。一人でも多くの患者さんが糖尿病協会に入って下さることが、皆さんがより良い治療を受けられる制度の確保に繋がります。

糖尿病対策推進会議の活動

厚生労働省の統計によると、日本で糖尿病とその予備軍の合計は 1997 年 1370 万人、2002 年 1620 万人、2007 年には 2210 万人と急増してきました。この急増をうけて、2005 年には厚生労働省と日本医師会、日本糖尿病学会、日本糖尿病協会が協力して「日本糖尿病対策推進会議」が設立され、糖尿病対策推進事業がスタートしました。



京都でも糖尿病対策推進事業委員会が組織され、市民の皆さんへの啓発、医療従事者の教育研修など様々な取り組みが続けられています。これらの活動

において、京都府糖尿病協会、京都糖尿病医会は重要な役割を担ってきました。

全国的な取り組みの甲斐あってか、2012年の調査では糖尿病とその予備軍の合計が初めて減少傾向となりました。昨年、糖尿病対策推進会議は新たに「糖尿病から透析になる患者さんを一人でも減らす」ことを目指して、糖尿病性腎症重症化予防プログラムを提唱しました。現在、糖尿病から新たに透析導入となる患者さんが、京都だけで年間約 300 人、日本全国では年間約 16000 人おられます。これを一人でも減らすことは、その方一人の苦痛を防ぐだけでなく、年間に一人 500 万円かかる医療費の節減に直結します。

これを受けて昨年、京都府下でどのように実現していくか、前述の委員会で話し合われてきました。将来透析にならないためには、健診で引っかかったら放置しないこと、既に治療を受けている人は治療を中断しないこと、腎機能が悪化するリスクが高い人は早期から専門医を受診し栄養指導を受けることなどが大切です。

糖尿病協会に入会するには

かぎもとクリニック患者会 With に入会すると自動的に京都府糖尿病協会、日本糖尿病協会の会員になり、機関誌「さかえ」を購読できます。詳しくはスタッフまでお問い合わせ下さい。



オリーブ 栄養相談室



7月になって毎日暑い日が続きます。夏になると「食欲がなくなって…」ということはありますか？
ごはんは約60%が水分です。パンや麺類でも30～40%が水分でできています。お肉やお魚も50%以上、野菜などは約90%が水分でできています。食事をとるといことは、実は水分補給にもなっています。

前回オリーブ栄養相談室にもありましたが、フレイルの予防にも食事は1日3回バランスよく食べましょう。

こんな感じで主食、主菜、副菜2皿をそろえて
食べられるといいのですが…



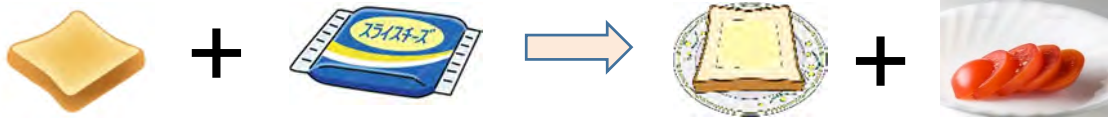
食欲がないときは、食べやすいものに変えてみましょう。



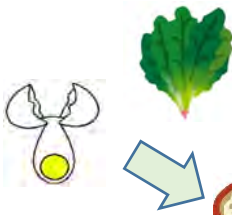
朝はトーストを食べる
だけなんです…



スライスチーズをのせて、チーズトーストに
してはいかがでしょうか？
スライストマトなど野菜も添えてくださいね。

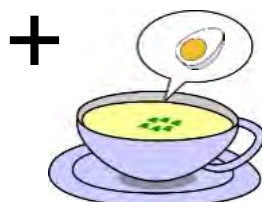


お昼はうどんだけ
です…



卵とじうどんや、月見うどんにし
てはいかがでしょうか？
ゆでたほうれん草を冷凍してお
くと、うどんに入れるだけで、簡単
に野菜も食べることができますよ。

カップスープだけで
精一杯…



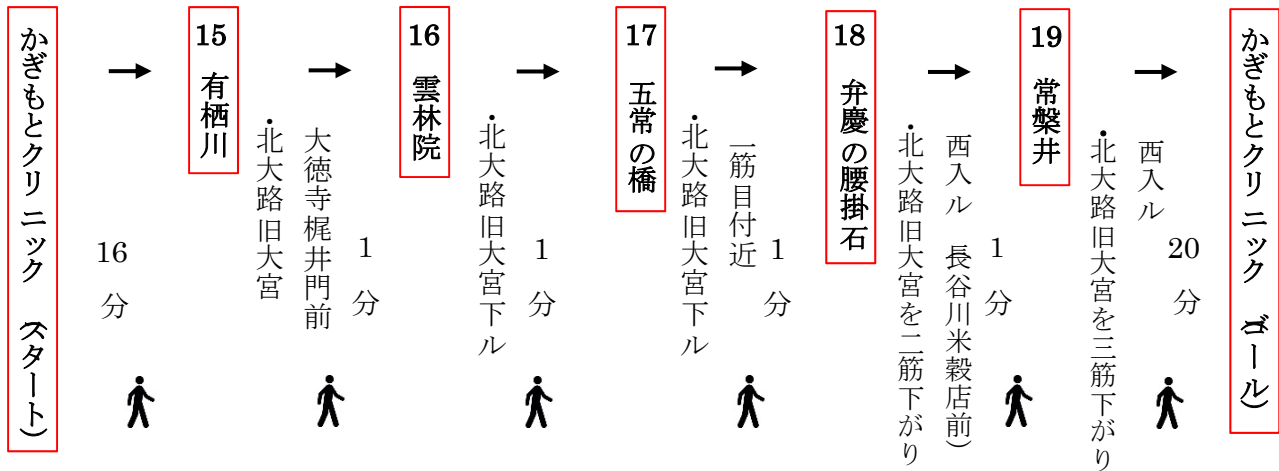
ゆで卵と一緒にミキサーにか
けてみてください。たんぱく質
がアップします。

その他、ご質問があれば、栄養士までお気軽にお声かけください。

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4)



- ⑮ 有栖川
- ⑯ 雲林院
- ⑰ 五常の橋
- ⑱ 弁慶の腰掛石
- ⑲ 常槃井



15. 紫野の有栖川 (下流) — 紫竹付近の上流は次回以降 —

斎王の禊の川と伝わる有栖川は、鷹ヶ峰源光庵付近から小川に落ちる堀川上立売近くの水落地蔵まで僅か4kmにも満たない清流でした。昔は紫野地区でもこの川に設けられた水車の廻る音、川辺にあった客待ち中人力車の車夫詰め所、雑談等、人々の生活とも結びついていました。住宅地の拡大により水源の消失と暗渠化で由緒深い清流の大半が見られなくなり残念です。

旧川筋には大徳寺、雲林院、この川での牛若丸伝説、紫野齋院跡、小川へ落ちる水落あたりでも、今年勃発 550 年を迎えた応仁の乱の戦跡等見どころもあり、散歩コースにいかがですか。



(有栖川)

16. 雲林院の史跡等

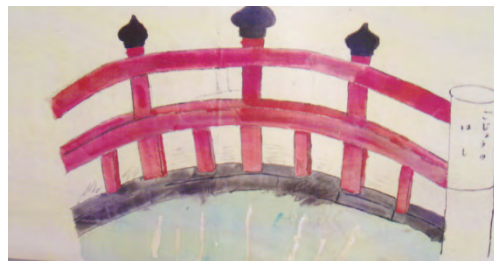
平安時代に淳和天皇はこの地に離宮紫野院を造営され、度々行幸されたそうです。紫野院はそののち天台宗の仏寺 (官寺) 雲林院に改められ、広大な寺域に大きな伽藍が建ちならび榮華を誇ったことでしょう。これらの建物は応仁の乱で焼失し、現在の雲林院は江戸時代、臨濟宗大徳寺の塔頭として建てられたものです。また、当地付近に賀茂祭の還立 (かえりだち) (賀茂祭に奉仕の斎王が翌日、紫竹、紫野の道筋で斎王御所へ還幸の行列) を見物のため、所狭しと物見車の居並ぶ様子が枕草子に紹介されています。



(雲林院)

17. 牛若丸と弁慶の出会い **有栖川の五常の橋説**

地元で語られている伝承で川は埋められ橋も現存しませんが、この付近に平安京を復元の地図にも橋の名が明示されています。この地は牛若丸が7才で預けられた鞍馬寺への道筋で、生誕地の紫竹にも近く、常盤御前が住まいしていた土地柄等、義経にとって思いのこもる良く知りつくした土地だったと思います。弁慶も天台宗比叡山延暦寺の僧で雲林院は同じ宗派の里坊で行き来があったのでしょう。この二人の土地勘が出会いのきっかけになったと思います。



(五常の橋のイメージ)

18. 刀狩りで座った**弁慶の腰掛石**

紀州熊野生まれの武蔵坊弁慶は6才の時から比叡山延暦寺に預けられ学問にも熱心で若者に成長の18才ころから怪力を頼みに乱暴狼藉が目立ち、この石に座り、通りすがりの侍から刀を奪ったと昔から言い伝えられています。



(弁慶の腰掛石)

19. 常盤御前が禊に用いた**常槃井**



(常槃井)

弁慶の腰掛石、常槃井の一带は築山町という町名で、この由来は常盤御前が住まいをした築山邸の名残りという説もあり、御前の生活が漂うところです。義朝が平治の乱で平家に敗れ、常盤御前も追われ、今若、乙若、牛若を連れ、逃げ延びる途中、追手に捕まらないようにと禊に使った水と伝えられ、常槃井と刻まれた石には経文と寛文12年(1672年)の銘が入っています。

参照記事…昭47年3月14日 京都新聞社発行 かくれた史跡100選

かぎもとクリニック患者会「With」活動報告 ～大徳寺散策と泉仙でのお食事会～

6月4日(日)に、患者会「With」の皆さんと深緑の美しい大徳寺に行ってきました。いつも療養を支えて下さっているご家族も招待して、総勢22人での散策です。



当院受付の歴女・藤原が、境内の案内をさせて頂くことに。

「わかり易かった」、「そんな事があったって知らなかった」などなど好評で、身内ながら隠れた才能にビックリ!! 当の本人は緊張しっぱなしだったようですが……。

散策後は、泉仙大慈院店で鉄鉢料理を堪能しました。

食事の前に、菅野管理栄養士から「約700Calの食事です。普段より多いかもしれませんが、前後の食事を調節して美味しく頂きましょう」と説明がありました。精進料理を完食した後は、器をきれいに重ねてご馳走さまでした。



患者会では、今後も皆様に喜んで頂けるような企画を考えていきます。近くの隠れた名所をご存知の方、情報提供よろしくお祈いします。

次は是非、ご一緒しましょう。

(看護師 山本ゆかり)



川柳

降るの嫌降らぬは困る梅雨の候
 交流戦で魅せた鯉の滝登り
 九連勝ほんまにしたのか疑われ
 愛してる一度は云われてみたい

紫竹 虎さち 様



はじめまして!

はじめまして、健康運動指導士の瀬川武史と申します。4月から週に2回程度、かぎもとクリニックで勤務しています。

それ以外の日は山科区にあるコンディショニングルーム HANA の代表として、シェイプアップしたい方、整形外科的疾患をお持ちの方、ゴルフやマラソンのレベルアップを目指す方などを若年者から高齢者までを対象にマンツーマンでの指導に取り組んでいます。

楽しく運動して頂くためのイベント企画にも取り組んできた経験があり、かぎもとクリニックのハイキング会などの取り組みに共感して、お役にたきたいと思っています。

皆様の健康の一助となれるよう、精一杯務めさせていただきますので、なんでもお気軽にご相談ください。どうぞよろしくお願い致します。

(健康運動指導士 瀬川武史)



Information

牛若はつらつ教室

8月 夏休み
 9月 8日 すわりずむ体操 第36弾
 10月 13日 すわりずむ体操 第37弾

牛若いいき教室

8月 夏休み
 9月 22日 フレイルを防ごう
 10月 27日 今話題のCKDってなに?



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

「紫竹の不思議」にいいよ牛若丸と弁慶が登場しました。有栖川の五常の橋説、鞍馬から出てきた牛若丸が弁慶と出会う場所としては、地理的に納得しやすいですね。地元民としてはこの説に大賛成です。

(次回発行は10月1日です)

