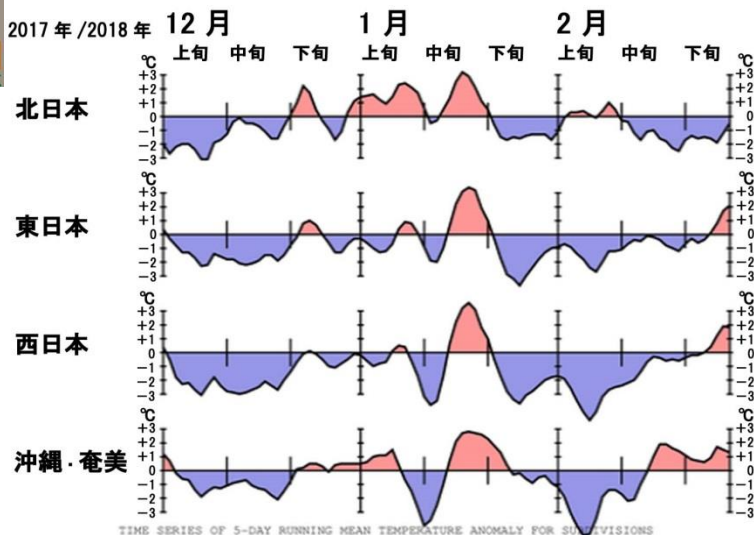


## 駆け足の春

今年の冬は寒かったですね。京都では大雪にはなりませんでしたが、日本各地から大雪のニュースが届きました。気象庁が発表している12月から2月の平均気温経過図をみると、東日本西日本ともに例年より低く、西日本はなんと32年ぶりの寒さだったそうです。

ところが3月途中から急に暖かくなり、例年より早く桜が満開を迎えました。早々に通り過ぎていく桜だよりを見ていると、冬が寒かったのは気のせいだったのかと思ってしまうそうです。

## 地域平均気温経過図 (気象庁ホームページより)



地域平均気温年差の5日移動平均時系列 (2018年3月9日発表)

## 春を感じる時

さて、皆様はどんな時に春を感じるでしょうか。2007年にアサヒグループホールディングスが行ったアンケート調査によると、

- 第1位：陽気を感じる
- 第2位：桜や花見が気になる
- 第3位：花粉症が気になる

という順だったそうです。

これを地域別に見ると、北海道では雪解けの始まりがダントツの第1位になり、関東以西では桜が第1位で、なんと



花粉症が第2位に上昇します。意外なところで地域性が表れていて面白いですね。

同アンケートで春が好きかどうかを尋ねたところ、9割以上の方は「好き」と答えたそうですが、中には花粉症や強風などの理由で「春嫌い」のひともおられるとか。今年も花粉を恨んでいる方が多いことと思いますが、今や花粉症は俳句の季語にもなっていますので、敵ながら(?) あっばれですね。

## 春霞と黄砂

空気が澄んでいる日に大文字山に上ると、大阪市内のビル群まで遠望することができます。冬場は空気が澄んでこのように遠くの景色までくっきり見える日が多いですが、春になると空気中の水蒸気が増えて遠くが霞みやすくなります。しかし最近では春霞というと、水蒸気よりも花粉や黄砂を思い浮かべる人も多いことでしょう。

昔の人が花粉を意識していたかどうかは分かりませんが、黄砂現象は太古からよく知られていたようです。中国では紀元前1150年頃の書物に「塵雨」という言葉で記載されています。韓国では新羅阿達羅王の時代(西暦154年~184年)に「雨土」という記録が残っており、黄砂現象は天の神様が怒って、雨や雪ではない土粉を振りまいたために発生するものと信じられ、恐れられていたそうです。

日本でも、古文書などにもしばしば泥雨、赤(紅)雪、黄雪などの言葉で黄砂現象が記されていますが、春霞を詠んだ和歌も数多く残されています。

## 春霞たてるやいづこみよしのの 吉野の山に雪はふりつつ (詠み人知らず)

(暦の上では春になったのに霞はどこにあるのだろう？ まだ吉野山には雪が降っているよ)

## 春霞たなびく山の桜花 見れども飽かぬ君にもあるかな (紀友則)

(春霞がたなびく山の桜はいくら見ても飽きないように、あなたにはいくら会っても飽きることはありません)

これらの和歌を見ると、昔の人々が春の象徴として春霞を待ち望み、愛でていたことがうかがえます。しかし現代では黄砂による健康や社会活動への悪影響が問題になり、のどかに春霞を喜んでいる人は多くないと思います。さらに近年では、黄砂とともに飛んでくるPM2.5も大きな問題となっています。

### PM2.5

PMとは「Particulate Matter (粒子状物質)」の頭文字をとったもので、工場や自動車、船舶、航空機などから排出されたばい煙や粉じん、硫黄酸化物(SO<sub>x</sub>)などの大気汚染の原因となる粒子状の物質のことです。

PM2.5は、大気中に浮遊している直径2.5μm(マイクロメートル; 1μmは1mmの1000分の1)以下の非常に小さな粒子です。10μm以下の浮遊粒子状物質

(SPM)については以前から環境基準を定めて対策がなされてきましたが、PM2.5はさらに小さいため(髪の毛の太さの1/30程度)、肺の奥深くまで入りやすく、呼吸器系への影響に加え、循環器系への影響も懸念されています。

PM2.5の問題がクローズアップされるようになったのは比較的新しく、平成21年9月に環境基準が作られ、1年平均値15μg/m<sup>3</sup>以下かつ1日平均値35μg/m<sup>3</sup>以下と定められています。

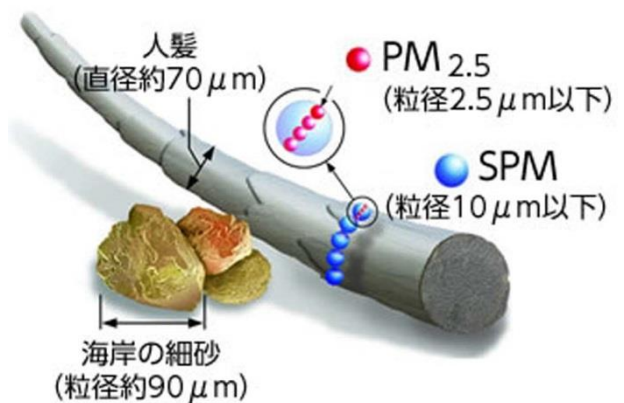
### PM2.5による健康への影響

大気中のPM2.5の一日平均濃度が10μg/m<sup>3</sup>上昇すると、当日または数日以内に死亡する人が、全ての原因合計で0.3~1.2%増加、心血管系疾患による死亡は1.2~2.7%増加、呼吸器系疾患による死亡は0.8~2.7%増加することが米国から報告されています。

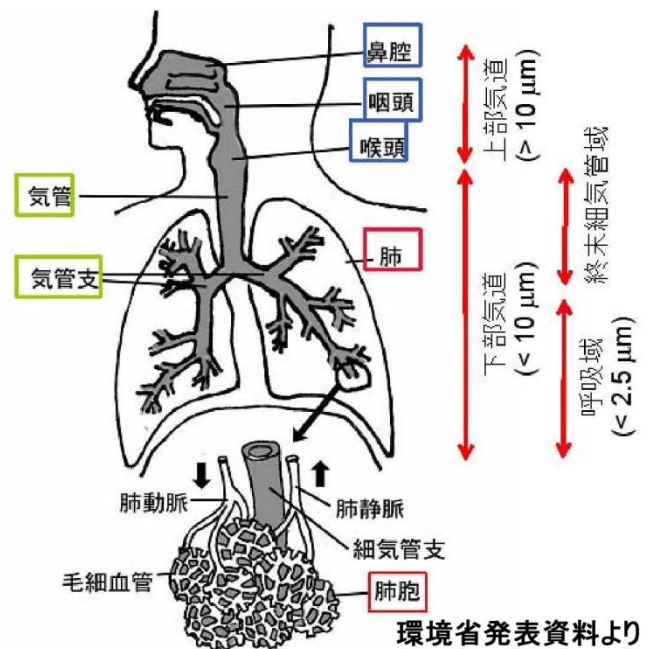
長期的には心血管系・呼吸器系疾患による死亡だけでなく、喘息や慢性閉塞性肺疾患、慢性心血管疾患、肺がん、胎児の子宮内発育遅延など様々な影響が指摘されており、日本での研究でもPM2.5の濃度が10μg/m<sup>3</sup>上昇すると呼吸器疾患による死亡は16%、肺がんによる死亡は24%増加することが示されています。

健康被害を避けるためにPM2.5の量が多い時は、京都市から注意報が発令されます。PM2.5注意喚起が発令されたら、不要不急の外出や屋外での長時間の激しい運動を減らす、部屋の換気や窓の開閉を必要最小限にし外気の屋内への侵入を減らす等の注意を心がけましょう。

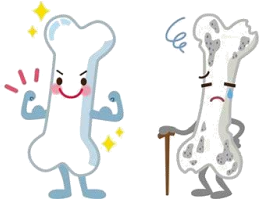
京都におけるPM2.5等の情報は京都市大気常時監視情報(<http://www.kyoto-city-taiki.jp/index.html>)で確認できます。



出典：米国EPA





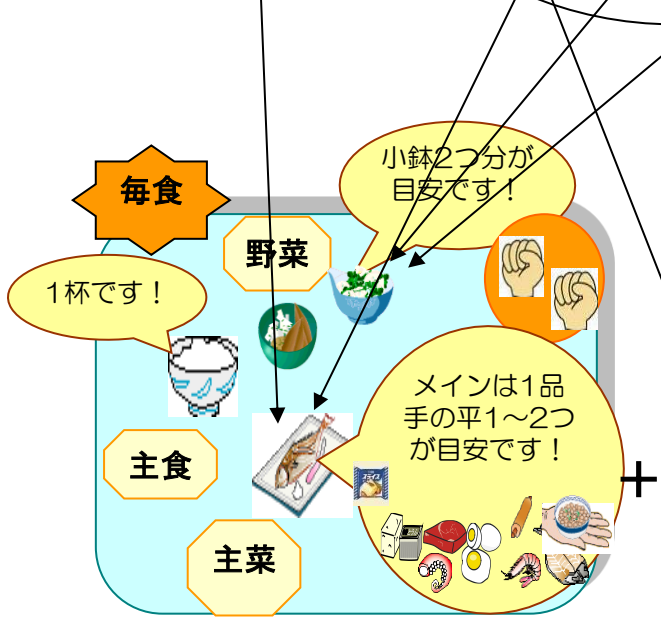
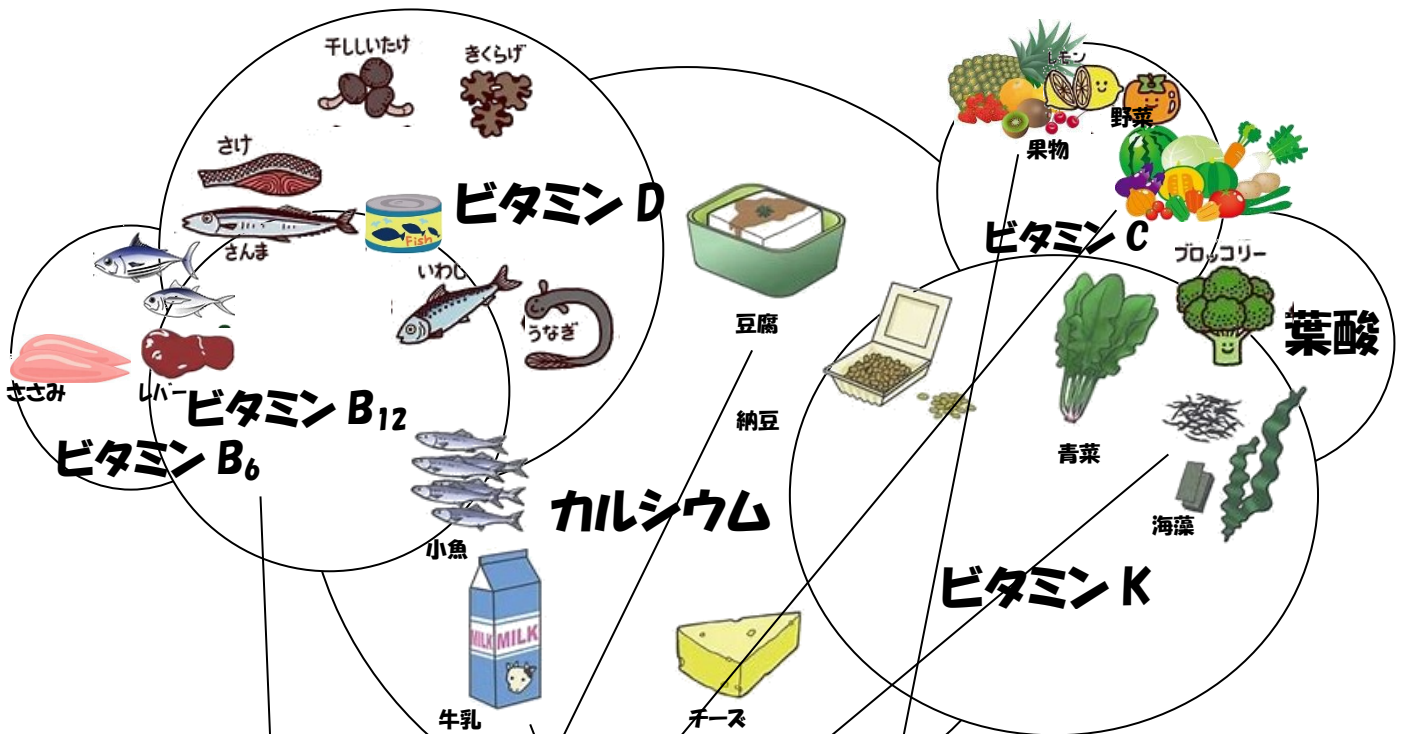


# 骨粗しょう症と栄養

## カルシウムだけを気にしていませんか?!

骨を強くするにはもちろんカルシウムは必要、そのカルシウムをしっかり骨にするためにはビタミンD、K、C、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、葉酸などが必要です。

## 骨粗しょう症に大切な栄養は？



**朝・昼・夕の3食とも主食・主菜・野菜のそろったバランスのいい食事**をすることが骨粗しょう症の予防、治療のポイントです!

★牛乳コップ1杯  
★果物片手にのるくらい

※大切な栄養素を簡単にそろえるには 魚の缶詰+ブロッコリーでもOK!



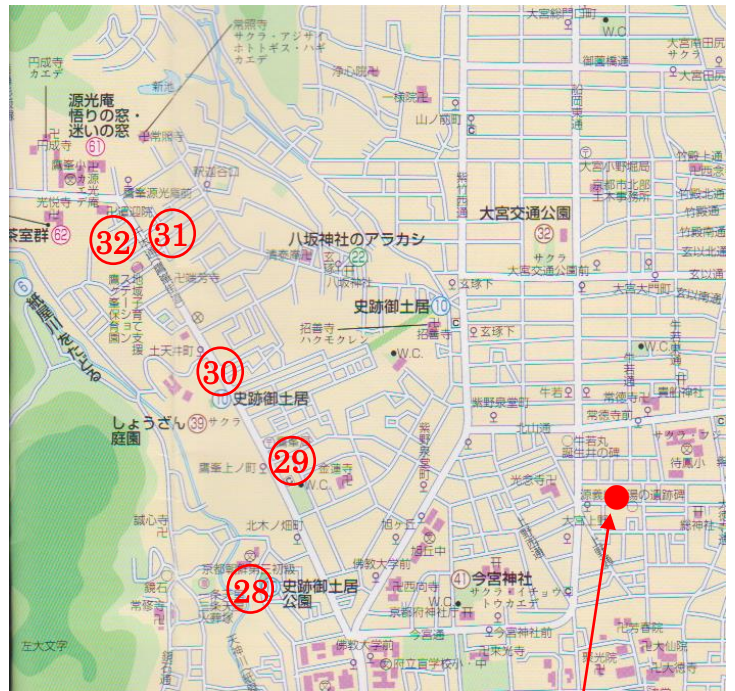
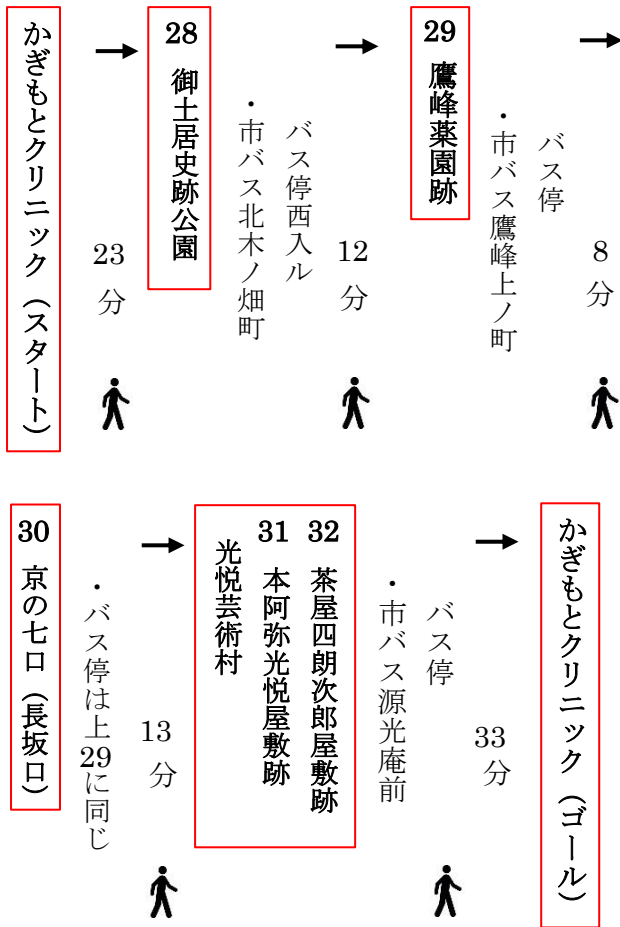
## バランスのよい食事

(管理栄養士 菅野美和子)

# 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7)



かぎもとクリニック

- 28 御土居史跡公園
- 29 鷹峰薬園跡
- 30 京の七口 (長坂口)
- 31 本阿弥光悦屋敷跡
- 32 茶屋四朗次郎屋敷跡

## 28. 御土居史跡公園 鷹峰旧土居町



土塁の地形や起伏をそのままに公園として整備され、公開されています。この付近の御土居は防水よりも外敵の襲来に備えたことと思いますが、土塁の上からの地形、目も眩む紙屋川の深い谷、急峻な崖を巧みに取り入れた御土居、恐らく難攻不落と思われます。

## 29. 鷹峰薬園跡

鷹峰児童公園から御土居にかけての街道の東側、藤林町一带は江戸幕府が設けた(寛永17年、1640年)薬園の跡です。幕府医員の藤林道寿が管轄、その後、維新までの230年近く藤林家の世襲により薬草が栽培されていました。京都の医学の研究や発展に大いに役立ったことでしょう。今日、藤林町の町名にその名残を留めています。





### 30. 御土居（鷹峰旧土居町）の切り通し、京の七口「長坂口」



長坂越の登り口付近を指しますが、丹波や若狭、はるか日本海へ通ずる古道で、中世には関所が設けられた時代もあったようです。近世の長坂口は街道に黒門が建ち（明治の頃はまだ門はあったようです）、人々の往来や物資の集積で賑わい、鷹峰は船の来ない港と呼ばれる一時期もあったと伝わっています。今日では黒門町の町名に黒門を偲ぶことができます。

#### 31. 本阿弥光悦屋敷跡

本阿弥光悦は江戸初期の芸術家で、1615年（元和元年）徳川家康から現在の洛北鷹峰光悦町一帯の土地を下賜され、洛中の住居から一族、工匠とともに50戸余りが移り住み、蒔絵や茶碗など芸術品の創作活動を行い、本阿弥家の本拠地となった。

#### 32. 茶屋四朗次郎屋敷跡

安土桃山期の京の豪商で朱印船貿易もおこなった。徳川家康の側近として活動、徳川家の呉服師でもありました。茶の湯を学ぶなど風流を好んだお人柄だったようです。本宅は洛中に構え、芸術村の屋敷は洛北鷹峰の山荘だったと思います。



## 受動喫煙

花粉や黄砂、PM2.5など空気中には健康に悪影響する物質がいっぱい飛び交っていますが、煙草の煙はもっと有害です。タバコを吸っているご本人は危険を承知の上で楽しんでいるのかも知れませんが、最近では受動喫煙が大きな問題となっています。

国立がんセンターの発表によると、受動喫煙を受けていると肺がんのリスクが1.3倍、虚血性心疾患のリスクが1.2倍、脳卒中のリスクが1.3倍、乳幼児突然死症候群のリスクはなんと4.7倍に増えます。受動喫煙さえなければ少なくとも年間1万5千人（交通事故死亡者の約4倍）が死なずに済んだと推計されます。

また、厚生労働科学研究班による平成26年度の

推計では受動喫煙による超過医療費は約3200億円と見積もられます。残念ながら、日本における受動喫煙対策の現状は世界最低レベルです。2020年の東京オリンピックまでに受動喫煙対策を実現することが国際社会からも求められており、国を挙げての受動喫煙対策が喫緊の課題となっていますが、国会では受動喫煙防止法の議論が難航しており、先進国としてはお恥ずかしいばかりです。

#### ◆世界の規制状況（WHOの調査）

- 世界の186か国中、公衆の集まる場（public places）すべて（8種類）に屋内全面禁煙義務の法律があるのは55か国
- 日本は、屋内全面禁煙義務の法律がなく、**世界最低レベルの分類**  
※「基本的な考え方の案」に基づき、規制を強化しても1ランク上がるのみ

禁煙場所の数	国数	代表的な国
8種類すべて	55か国	英国、カナダ、ロシア、ブラジル等
6～7種類	23か国	ポルトガル、ハンガリー等
3～5種類	47か国	ポーランド、韓国等
0～2種類	61か国	<b>日本、マレーシア等</b>

公衆の集まる場（public places）とは、①医療施設 ②大学以外の学校 ③大学 ④行政機関  
⑤事業所 ⑥飲食店 ⑦バー ⑧公共交通機関

出典：“WHO report on the global tobacco epidemic, 2017”

#### ◆WHOとIOC（国際オリンピック委員会）の合意（2010年7月21日）

- ・身体活動を含む健康的な生活習慣を選択すること、すべての人々のためのスポーツ、**たばこのないオリンピック**、子どもの肥満を予防することを共同で推進することについて合意。
- ・**合意後、日本を除く全てのオリンピック開催国・開催予定国※は、罰則を伴う法規制を実施。**（【 】はオリンピック開催年）

※韓国、ブラジル、ロシア、英国、（カナダ（バンクーバー）、中国（北京））  
【2018年】 【2016年】 【2014年】 【2012年】 【2010年】 【2008年】

いただきました!

俳句

輝ける額の朱の字梅の宮  
透きとほる嬰の十指や春動く  
猫も乗る自轉車春を駆けて行く  
つなぐ子の甘えてをりし一年生  
巻尺のもどる速さや夏つばめ

(T様)



川柳

四日目にはもう書いてない日記帳  
宝くじ夢から覚めた抽せん日  
百才が珍しくない時代(トキ)が来た  
三月は冬、春、夏が同居する  
アメリカへ渡った大谷気にかかる  
(紫竹 虎さち様)



フットケアワンポイントアドバイス

—日本フットケア学会—

2018年2月9日～11日、福岡にて開催された、第16回日本フットケア学会年次学術集会に参加しました。各会場は立ち見で溢れるほど大盛況で、足病変に対する関心の高まりがうかがえました。ここで学んだ情報は、ワンポイントアドバイスでもお伝えしていきます。

今回は、爪のお手入れです。爪のトラブル予防に大切なことは、清潔に保つことと、保湿です。爪は石鹼の泡を乗せて、柔らかい歯ブラシなどを使ってやさしく洗います。そのあと、爪用オイルや、保湿クリームなどで乾燥を防ぎましょう。



(看護師 山本ゆかり、田中眞岐)



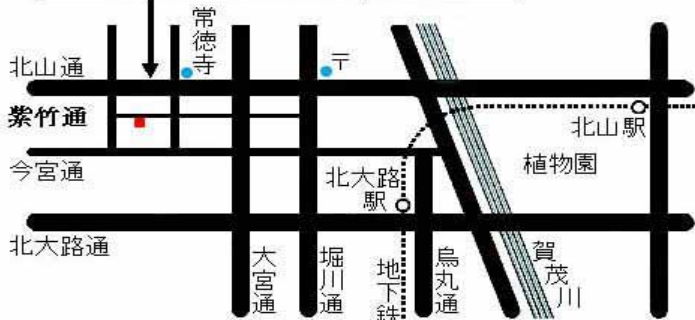
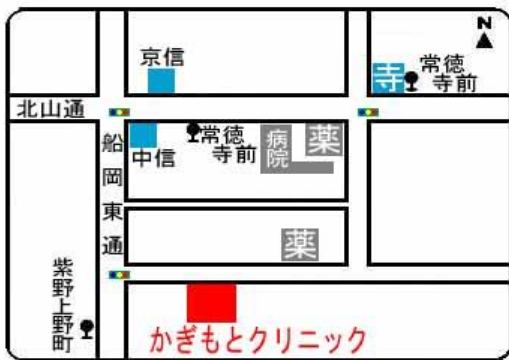
Information

牛若はつらつ教室

- 5月11日 すわりずむ体操 第41弾
- 6月8日 すわりずむ体操 第42弾
- 7月13日 すわりずむ体操 第43弾

牛若いいき教室

- 18 5月25日 生活習慣病と眼
- 6月22日 めまい・貧血・立ちくらみ
- 7月27日 夏ばてを防ごう



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 先日、美容室で聞こえて来た話し声、「暖かくなるのは嬉しいけど、花粉症がいややわあ。それにしても新緑がきれいやねえ、でも昨日お出かけする時はダウンコート着たわ」。なんとややこしい季節なのでしょう。体調管理も大変です。

(次回発行は7月1日です)