

## 梅雨寒

毎年当たり前のように「いつもと違う異常気象」が話題になりますね。今年京都は6月末に平年より19日遅れてやっと梅雨入りしましたが、東日本では平年より早く6月初めに梅雨入りし、冷夏と日照不足が続いています。平成5年（1993年）の記録的冷夏による米不足を連想して、米不足を心配する声も聞こえ始めました。何事もなく実りの季節が来てくれることを祈るばかりです。

この季節は天気安定せず、なかなか外を歩けないため運動不足にもなりがちですが、たまには雨の日に山を歩くと晴天とは違った趣があります。雨に煙った森は幽玄で神秘的、近くの緑は洗われて鮮やかさを増し、足元の苔は一層みずみずしい。テントを叩く雨音さえまた一興です。

## 気象病に注意

さて、気候が不安定な時期には心身の不調を感じる方も少なくないでしょう。気圧、気温、湿度などの変化によって起こる体調不良を「気象病」や「季節病」と呼ぶことがあります。

1日の間に10度以上温度が変化したり、気圧が前の日と比べて10ヘクトパスカル以上変化したりすると症状が出るという論文もあり、気象の急変や高温多湿によるストレスなどによって、自律神経のバランスが乱れやすくなることが一因と考えられています。

自律神経は、循環器、消化器、呼吸器など、無意識下で働いている体の活動をコントロールするために、24時間働き続けています。自律神経は体の活動時や昼間に活発になる交感神経と、安静時や夜に活発になる副交感神経の相反する2つの神経から成り、そのバランスによって内臓の機能を調節しています。自律神経の不調は不眠、疲労感や気力の低下など精神的な症状だけでなく、循環器系、消化器系、免疫系など様々な内臓機能に影響を及ぼすので注意が必要です。

## 高血圧症の基準が厳しくなった？

血圧も自律神経によって調節されているため、気候の変化による影響を受けます。ところで、今年4月に日本高血圧学会から「高血圧症治療ガイドライン」が発表されました。テレビや新聞などでも「高血圧の基準が厳しくなった」と大きく取り上げられたので、ご覧になった方も多いかと思います。

5年前に発表された2014年版と比較すると、右上の表の様になります。「高血圧」のラインは140以上と変わりませんが、従来「正常高値」だった130～139が「高値」、また「正常」だった120～129が「正常高値」に変えられ、判断基準が概ね10mmHg引き下げられました。また、診察室血圧よりも家庭血圧を重要視することになったの



雨に煙る森



雨のテント場  
物好きが大勢！

収縮期血圧	2014年版	2019年版
<120	至適血圧	正常血圧
120～129	正常血圧	正常高値血圧
130～139	正常高値血圧	高値血圧
140～	高血圧	高血圧

血圧区分の分類  
日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2019」

も大きな特徴で、家庭血圧の基準は診察室血圧よりも概ね 5mmHg 低く設定されています。

また、治療目標も以前より厳しく設定されました。このように変更された理由は、様々な研究によって血圧を厳しくコントロールしたほうが脳卒中や心筋梗塞などの病気が減って寿命が延びたというデータが示されたからです。

分類	診察室血圧 (mmHg)			家庭血圧 (mmHg)		
	収縮期血圧	かつ	拡張期血圧	収縮期血圧	かつ	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ	<80	<115	かつ	<75
正常高値血圧	120-129	かつ	<80	115-124	かつ	<75
高値血圧	130-139	かつ/または	80-89	125-134	かつ/または	75-84
I度高血圧	140-159	かつ/または	90-99	135-144	かつ/または	85-89
II度高血圧	160-179	かつ/または	100-109	145-159	かつ/または	90-99
III度高血圧	≥180	かつ/または	≥110	≥160	かつ/または	≥100
(孤立性)収縮期高血圧	≥140	かつ	<90	≥135	かつ	<85

## その人にあわせた治療を

これは高齢者にもあてはまるので、75歳以上の方の降圧目標も、収縮期血圧 140 未満と以前より厳しく設定されました。さらに、75歳以上でも糖尿病や冠動脈疾患、尿蛋白陽性の腎臓病などがある場合、忍容性があれば若年者と同様収縮期血圧 130 未満を目指すこととなっています。

もちろん血圧が下がり過ぎたり薬の副作用が出たりしては困りますので、何が何でも基準に合わせるのではなく、基準を考慮しながら患者さんひとりひとりの体にあわせた治療を行うことが大切です。

新しい基準では収縮期血圧 130 以上は「正常ではない」という事になりましたが、これは 130 を超えたらすぐに薬を飲みなさいという事ではありません。130~140 の患者さんはまず減塩を手始めに生活習慣の改善に取り組んで、血圧 130 未満を目指すことを優先します。国民健康栄養調査によると日本人の1日の食塩摂取量は平成18年の平均 11.2g (男性 12.2g、女性 10.5g) から平成28年には平均 9.9g (男性 10.8g、女性 9.2g) に減少しましたが、それでもまだ世界標準 (1日 5g) の2倍近く摂っています。塩好きの日本人に1日 5g は現実的ではないということで、厚生労働省では健康のために男性 8g、女性 7g、高血圧や腎臓病がある人は男女とも 6g 以下を目標に掲げています。減塩を実現するためには、自分の「舌」を信用しないこと (塩味に慣れてしまうと自分では薄味のつもりでも実は塩分が多すぎる事が多い)、そして食品中に最初から含まれている隠れ塩に注意することが重要です。

降圧目標 (以前との比較)		2014年		2019年	
		収縮期	拡張期	収縮期	拡張期
成人	75歳未満	140	90	130	80
	75歳以上	150	90	140	90
糖尿病患者		130	80	130	80
冠動脈疾患患者		140	90	130	80
腎臓病患者	尿蛋白陽性	130	80	130	80
	尿蛋白陰性	140	90	140	90

### 川柳

日の出見て生きてる幸せ感じてる  
チコちゃんに叱られないよう本を読む  
計画は樹てるが実行先送り  
リーグ一少ないホームー多いエラー  
ガンバレと言っても無理なものほむり

紫竹 虎さち様

### 俳句

令和なり靴紐しかと青野行く  
失言が失言を呼び梅雨ごもる  
梅雨晴れの園児の声や高らかに  
禅寺の魚板の凹み夏兆す  
古時計ねじ締め直す夕薄暮

T様





### 食物繊維とれていますか？

食物繊維は、食べ物に含まれ、人の消化酵素では消化することのできない成分です。以前は、「食べ物のカス」として評価されませんでした。食物繊維の働きにおいて最近では、さまざまな健康機能が明らかにされてきました。

#### 食物繊維の良い効果

- ◎腸の動きを活発にし、便秘の予防効果。
- ◎便容量が増える。
- ◎コレステロールの吸収抑制効果があり、動脈硬化予防。
- ◎血糖値上昇の抑制。
- ◎腸内の善玉菌(ビフィズス菌や乳酸菌など)の割合を増やし、腸内環境を改善する。
- ◎噛む回数が増えて、食べ過ぎを防ぎ肥満予防。

生活習慣病予防のために、積極的に食物繊維を摂取しましょう！



#### じょうずに食物繊維を取り入れるには...

- 主食には、1日に1食を玄米ごはん、麦ごはん、全粒パンやライ麦パンなどをとり入れましょう。



- 野菜料理を1日3食とり入れましょう。



- 海藻類、きのこ類をとり入れましょう。



- 豆類、芋類、果物をとり入れましょう。



※病状によって食物繊維を控える方が良い場合は、医師の指示に従ってください。

5月のいきいき教室で  
お話し頂いた歯科  
衛生士さんから

## 『 歯の話 』

溝渕歯科 島田弘子  
(訪問 認定歯科衛生士)

皆様 こんにちは  
訪問歯科衛生士・島田です。  
5月31日健康教室で歯の話をしました。  
下記ワンポイントアドバイスです。  
2016年3月に日本糖尿病対策推進会議では「糖  
尿病の方への歯科受診」をすすめています。穏  
やかな暮らしを続けるためにも「歯は命」です。



### ① 毎日の歯磨き

写真の赤い所が汚れやすい場所です。就寝前や、朝食前も磨くとお口の菌が減り、すこぶる快調。かぜ、インフルエンザ予防や糖尿病コントロールにも効果的です。



### ② ガーゼ磨き

寝たきりの方の介助磨きや、災害で水道の断水時、ガーゼ磨きが有効です。京都チームとして参加した東日本大震災。簡単だと好評。歯の間の汚れは取れないので歯ブラシ併用で!!



### ③ 鼻腔ケア

鼻づまりは口が乾燥したりごっくんしにくくなります。ぬれガーゼでやさしく拭くと呼吸が楽です。歯磨きの後は、鼻掃除も。

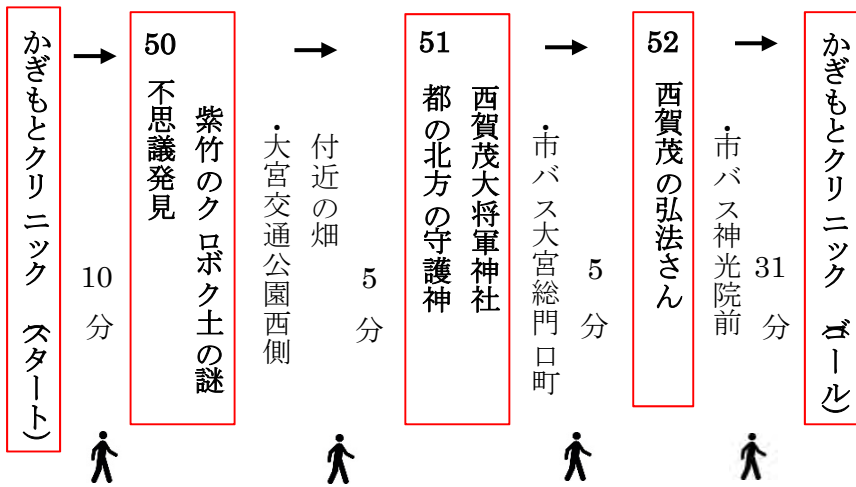
### ④ 訪問歯科

- ・合わない入歯を治し食欲アップ、気力体力増進。
- ・入退院を繰り返さず過ごせるようになった。
- ・グラグラの歯で不安だったが、抜いてスッキリ。等など、喜びの声を頂いてます。詳しくは、ケアマネさんか溝渕歯科ホームページへどうぞ。  
<http://www.mizobuchi-dental.com/>





## 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10)



- 50 紫竹のクロボク土の謎
- 51 都の北方の守護神  
西賀茂大將軍神社
- 52 西賀茂の弘法さん

### 50. 紫竹のクロボク土の謎



クロボク土とは火山灰を起源とする真黒の土で、その堆積は地表から約40cmの深さで玄塚下から御土居に沿い、「開町、栗栖町、大門町」方面に広がっています。

この土は一切石が混じらない軽く「ふわあ、ふわあ」で野菜作りのベッドです。雨が降ってもすぐに乾き、肥沃度高く、排水、通気に富み、農家にとっては引く手あまたの土です。冬野菜、根菜の大根、人参等は土中に石がないので、真っ直ぐ表面が美しい野菜に育ちます。夏野菜は根が張る土層40cmと深いので、トマト、茄子等、日焼けにも強

草丈2mを超すエンドウ(ハウス内) 新鮮で光沢ツヤツヤの夏野菜です。火山に縁の薄い京都(火山は夜久野の田倉山のみ)にあって、なぜ紫竹に火山灰起源のクロボク土が堆積しているのか、7000年から数万年前にどこからか飛来(九州阿蘇のカルデラ火山? 鹿児島島の始良火山?)してきたのか興味はつきません。



茄子の他 多くの緑野菜 (ハウス内)

### 51. 都の北方の守護神 西賀茂・大將軍神社



改元慶祝の社頭風景

桓武天皇は平安京の四隅に方除けの大將軍を祀り、大内裏の鎮護に努められました。西賀茂・大將軍はその起源を平安・飛鳥時代まで遡る由緒深い北方の守護神です。紫竹付近には大徳寺総門前に紫野大將軍が昔祀られていましたが、今は今宮神社境内に遷り末社としてお祀りされています。

## 5 2. 西賀茂の弘法さん

比叡山、北山を背に船山の麓の西賀茂の里、古来より景勝の地で、平安時代に平安京の造営に用いる瓦の窯が多く営まれたところです。開山から 800 年余りの神光院は真言宗のお寺で、東寺仁和寺と並ぶ京都 3 弘法の一つです。いつの時代も弘法さん、お大師さんと人々の信仰厚く、お参りで賑わっています。本堂の弘法大師像は大師自らが刻んだものと伝えられています。



境内の弘法大師の石像



満開の菖蒲

### スタッフです！

はじめまして。管理栄養士の梅原依里子です。  
最近、運動不足を感じ、休みの日に出かけるときは、できるだけ歩くようにしています。エスカレーターは使わず、階段を使ったり、一駅二駅歩いています。家には、2匹の猫がいて毎日癒されています。  
どうぞよろしくお祈りします。 (管理栄養士 梅原 依里子)



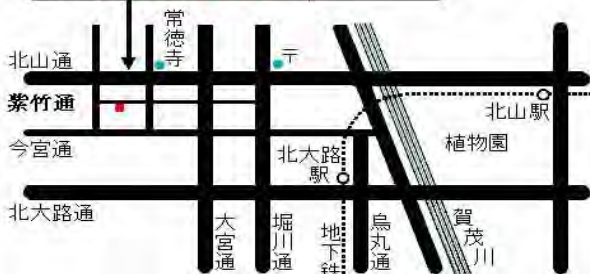
## Information

### 牛若はつらつ教室

8月 夏休み  
9月13日(金) すわりずむ体操 第63弾  
10月11日(金) すわりずむ体操 第64弾

### 牛若いいき教室

8月 夏休み  
9月27日(金) プロバイオティクスってなに？  
**10月18日(金) 腎臓を守りましょう**



## 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