

秋の気配

突然ですが、9月に新しい自転車を買いました。自転車が届いた次の日曜日の朝、気持ちのいい青空に引っ張られて雲ヶ畑までサイクリングしてきました。サイクリングなんてほぼ三十年ぶりですが、自然の音や匂いを味わいながら、歩くよりは速く流れる景色に感動しました。雲ヶ畑まで行ったら持越峠を回って京見峠から戻ってくるのが定番のコースらしいのですが、残念ながら午前11時には学会の予定があったので来た道を引き返してきました。

帰る途中で道端に見事な栗を発見、自転車をとめて思わず手を伸ばしたら、案の定チクッ！

秋の気配を指先の痛みで実感しました。

栗を持ち帰るのをあきらめてしばらく走ると、廃校の雲ヶ畑小中学校が地区の運動会でにぎわっていました。この静かな山里でこれからも人の営みが続くことを願わずにいられません。



しびれと糖尿病

栗のイガを触ったら痛いのは、皮膚からの刺激が末梢神経から脊髄を通って脳に伝わり、脳が「痛い」と認識するからです。この信号経路のどこかに異常が生じると痛みを正しく感じない「知覚低下（しびれ）」になったり、痛くないはずのところに痛みを感じる「神経痛」になったりします。

糖尿病の合併症で「糖尿病性末梢神経障害」が起きると、足の裏のしびれの原因となりますが、軽い段階ではなかなか自分で「しびれている」と認識できず、「足の裏の皮が分厚くなったようだ」とか「裸足で硬い床を踏んでいるのに絨毯の上にいるように感じる」などいろんな感じ方をすることがあります。

末梢神経障害の検査

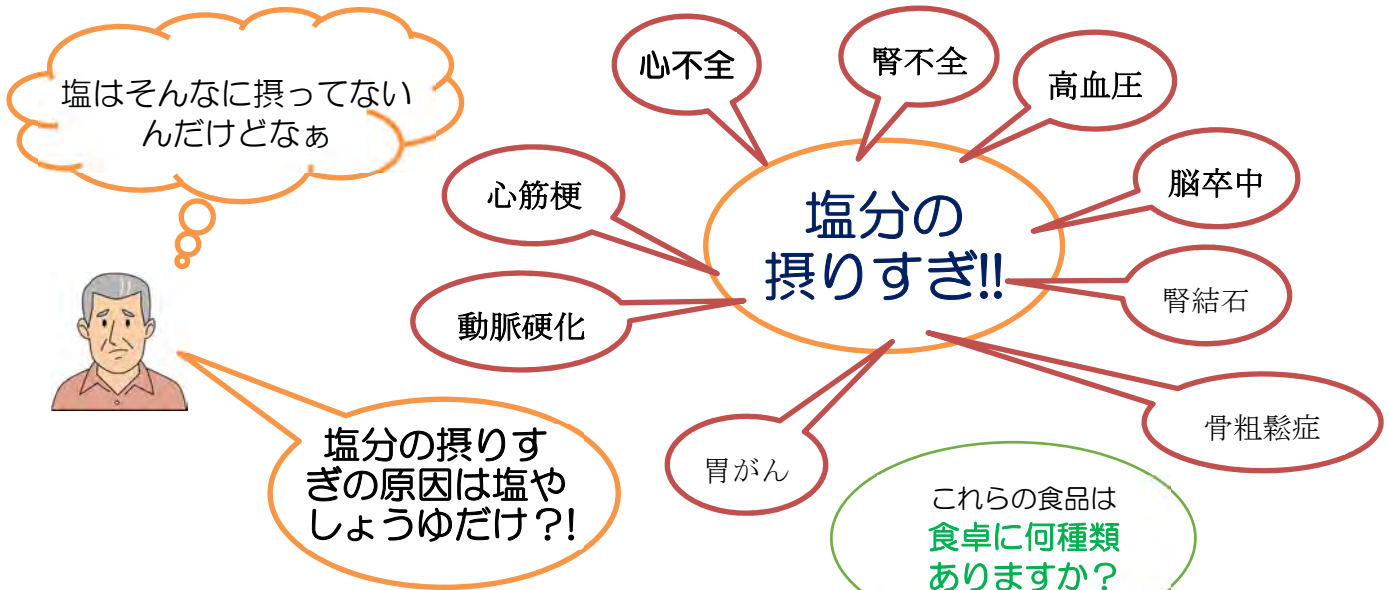
糖尿病は糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、動脈硬化など全身におこる合併症が怖いのですが、末梢神経障害はいろんな合併症の中で最も早期に出現すると言われています。適切な治療のためには合併症の早期診断が大切ですが、末梢神経障害を正確かつ簡便に診断するよい方法がなく、従来はくるぶしに音叉を当てて振動がわかるか、あるいは先の細い物でチクチクするのがわかるかなど、医師の経験と勘を頼りに診断していました。



末梢神経障害の程度を早期から正確に評価するためには、神経を伝える電気信号の速さと強さを計測する方法があります。大掛かりな検査になるため一般的ではありませんでしたが、これを簡便に測定する装置（左写真）が開発され、かぎもとクリニックでも最近導入しました。糖尿病をお持ちの方、足のしびれや感覚異常が気になっている方、是非いちどご相談ください。

塩分の摂りすぎと病気

※ 塩分の摂りすぎと関係がある疾患はこんなに！



★気を付けたい食品は？



★どうすればいい?!



☆野菜や果物でカリウムを！

カリウムを摂って塩を体だからだそう！
野菜は1食ふたにぎり、
果物は1日に片手にのるくらいが目安です。



●減塩〇〇の落とし穴

「減塩〇〇」だから安心?!
いくら使ってもいいの?!

普通の調味料と同じ量を使えば塩分は約半分になります。
使い方は正しいですか？



● 汁物(味噌汁・すまし汁・スープなど)
具たくさん、1日2杯以上→1杯に！

● 麺類の汁は残す



● 漬物・佃煮・梅干しなどは
食卓には1品だけに！
今の半分に！

● お酢は減塩の味方



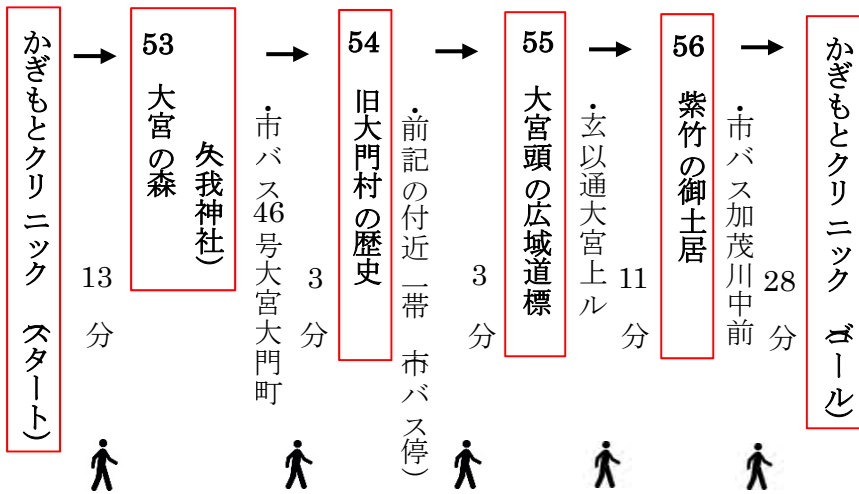
● 香りを減塩のお手伝いに



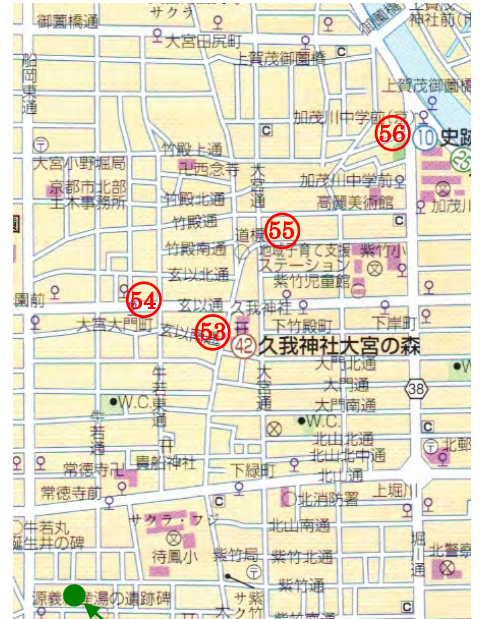
● ピリッ、香辛料の刺激で減塩上手



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13)



- 53 大宮の森 (久我神社)
- 54 旧大門村の歴史
- 55 大宮頭の広域道標
(建立、天保12年)
- 56 紫竹の御土居



53. 大宮の森 (久我神社)



平安時代の台帳に記載されている式内社で上賀茂神社の境外攝社です。ご祭神は賀茂建角身命をまつり、旅行、航空の神様です。通称には大宮社とも言われ、地名や社頭の前面通りに大宮がつけられた話は有名な話です。氏子区域をはるかに超えた広域の人々の心のふるさととして愛され、かつて9月1日の八朔に紫竹、大宮盆踊りが賑やかに催されていました。なお、境内には樹齢六百年以上の杉の大木、根元がご神木として保存されており、大宮の森の名残りです。

54. 旧大門村の歴史



昔の大宮郷7ヶ村中、大門村は正保2年(1742年)46戸中13戸は茶店と有り、大宮社(の森)参拝や大宮通の通行が多かったことがうかがえ、また村のどこかに大門(古愛宕山の参拝道でないか?)があったことが、村名の始まりと思います。

55. 大宮頭の広域道標 (建立、天保12年)



大宮通の北の起点でここから南は東寺の塔付近まで延長二里半の京で2番目に長い都大路です。石標は市内北部では寺町今出川の大原口の道標と競う大きな立派な石作りです。右は鞍馬街道、左は岩屋不動（雲ヶ畑街道）への起点となっています。

5 6. 紫竹の御土居

(御土居)



堀川通と賀茂川堤に挟まれたL字形の西から南への湾曲部です(紫竹上長目町、同上堀川町)。この場所は紫竹の裏鬼門に当たり、加茂川の

防水等、内側から御土居、加茂川堤の二重になっており、頑丈なものです。紫竹は500年の昔から防災先進地区でもあり、こうした機会に更に防災意識の高揚に努めましょう。



川柳

俳句

猛暑日にもうおせちのピラが来る
 食べてからやと気が付くメタボ腹
 貴景勝元気で土俵盛り上げる
 花嫁はよちよち歩きの初の孫
 阪神は負けても負けても客が来る

紫竹 虎きち様)



一望の草千里かな夏兆す
 阿蘇キャンプ湯水の列長々と
 日焼顔園児の列は汽車ポッポ
 温度計透かせば見える残暑かな
 脳トレに海馬を溶かす残暑かな

(T様)



Information

牛若はつらつ教室

11月 8日 (金) すわりずむ体操 第64弾
 12月 13日 (金) すわりずむ体操 第65弾
 1月 10日 (金) すわりずむ体操 第66弾

牛若いきいき教室

11月 22日 (金) 足の血管障害と神経障害
 12月 20日 (金) 甲状腺の役割と病気
 1月 24日 (金) オシッコで困ってませんか?



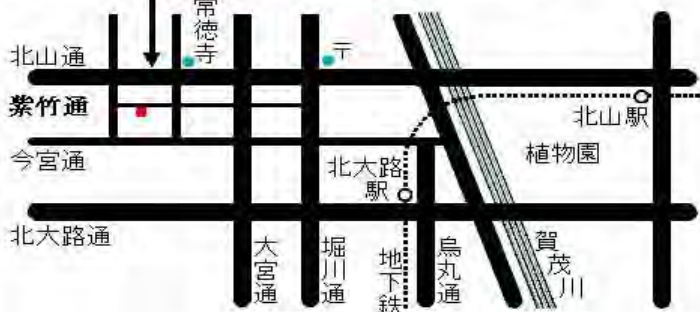
かぎもとクリニック

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



9月21, 22日、幕張メッセ国際会議場で行われた第24回日本糖尿病教育・看護学会学術集会に行ってきました。

(看護師 山本ゆかり、田中眞岐)

