

積乱雲と雹



毎年のように異常気象のニュースが繰り返され、少々の事では「異常」と感じなくなってきましたが、今年 6 月 24 日に東京で局所的に多量の雹が降って一面銀世界になってしまったニュースには驚かされました。雹は激しい上昇気流を持つ積乱雲内で生成されるため、多くは急激な天気の変化と雷を伴います。上の写真のように青空にくっきり浮かびあがる入道雲は夏の象徴でもあり美しいと思うのですが、雹や雷となるとちょっと怖いですね。

雹は上空で出来た氷の粒が落下して表面が溶け、再び上昇気流で雲の上部に吹き上げられて、一旦溶けた表面が凍結することを繰り返して作られます。その過程で、外側に他の氷粒が付着したり、水滴が付着し凍結したりして、だんだんと粒が大きくなっていきます。そのため、雹の内部を割って見ると右の写真のように、溶けて再凍結した透明な層と、付着した氷粒の不透明な層が交互にある同心円状の層状構造がみられます。雹は成長するにつれてその重さを増し、その重さを気流が支えきれなくなると、地上に降ってきます。



雹は積乱雲の発生が多い夏季に多いですが、地表付近の気温が高いと完全に溶けて大粒の雨になってしまうので、猛暑の 8 月前後よりも初夏の 5 月～6 月に起こりやすいと言われます。雹の大きさは数 mm のものが多いですが、時にはゴルフボ

ール大まで成長することもあり、大きな雹が高速で落ちてくると甚大な被害を招く恐れもあります。大きなものでは、1917 年（大正 6 年）6 月 29 日に埼玉県熊谷市に直径七寸八分（29.6cm）、重さ九百匁（3.4kg）もある巨大な雹が降ったという記録が、熊谷測候所に残っているそうです。



雷

巨大な雹も怖いですが、雷の方がもっと切実ですね。登山中に雷にあうと命が縮む気がしますが、山中でなくても海やゴルフ場、グラウンドなどで雷に打たれた事故は少なくありません。屋外で雷に遭ったらどうすればいいのでしょうか。

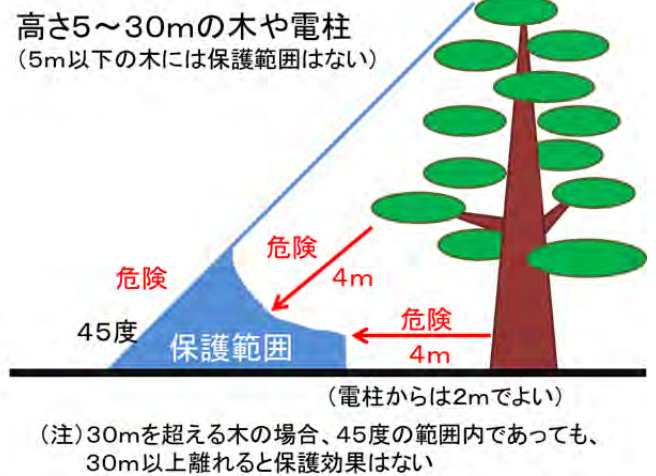
1) 建物や自動車などの安全な避難場所の中へ

建物があったら中に入りますしょう。屋根や壁がしっかりした建物の中に入れば、内部はかなり安全です。壁面やアンテナ、テレビからは 2m 以上、電灯線や

電話線とそれに繋がる機器からは1m以上離れましょう。携帯電話やデジカメなど電池で動く電子機器はそのまま使い続けても大丈夫です。自動車の中も安全と考えられますが、車体の金属には触れないように注意しましょう。

2) 建物などが無い場合は少しでも安全な場所を探す

森林など、なるべく周囲より自分が突出しない場所を探しましょう。川原や草原など開けた場所や、山頂や丘の上など突出した場所は避けます。高い木を避雷針代わりに使う場合は、右図の保護範囲で、両足をそろえてしゃがみ、指で両耳をふさぎます。絶対に地上に伏せてはいけません。



屋外で雷に遭ったときの心得

- 樹木（小枝や葉先を含め）の4m以内に近づかない。「木のそばへ避難」は自殺行為です。
- 絶対に傘をささない。ピッケルを頭より高く持ち上げない。
- ストック、ポールなどの長いものは素材にかかわらず身体から離して地面に寝かせる。
- ゴム長靴、ビニールレインコートなどは絶縁体の役をなさず、雷に対して全く無効。
- 金属類はそのまま身につけていても雷を引き寄せない（注）。
(金属類を気にする時間があれば少しでも安全なところに逃げる)
- 低い姿勢をとるときは、右図のように、寝そべらず、両足の間隔を狭くしてしゃがみ、指で両耳をふさぐ。足を広げたり手をついたりすると、落雷時に地面を流れる電流が体内を流れて負傷する。

(注：従来、金属が雷を引き寄せるので身体から外すと言われていたが誤り。落雷時に人体より電流が流れやすい金属周辺の皮膚にやけどは負うが、雷電流が金属を流れた分だけ人体内の流れが減り、生存確率は高くなる)



夏はこむら返りにもご用心

暑い夏に屋外で運動や仕事をしていると、こむら返りがおこる事があります。運動とは無関係に、夜間睡眠中、特に明け方に突然に生じたり、寒い季節に冷えが原因でおこる場合もあり、誰でも一度くらいは経験するものです。

多くの場合は、下腿のふくらはぎの筋肉（腓腹筋）が数秒から数分間痙攣し続けて激しい痛みを伴いますが、その他どここの筋肉にも起こりえます。一般的に加齢・筋肉疲労・脱水・電解質異常などで生じやすくなりますが、頻繁におこる場合はその背景に原因となる病気（右上）が隠れていないか疑う必要があります。

1) こむら返りが起こったときには

- 筋肉が縮んだ状態でおこるので、痙攣している筋肉をゆっくり伸ばすのが基本。ふくらはぎの場合、けいれん中の足関節（もしくは母趾）を手か反対側の足でゆっくり強制的に背屈させ下腿を伸展する。
- その後しばらくは力を抜いて安静に。あとはマッサージや湿布などをしてもよい。

2) こむら返りの再発予防には

- いちど起きた直後は再発しやすいので、その筋肉をしばらく安静に保つ。（筋肉が縮むとおこりやすい）
- 脱水や電解質異常が疑われる場合は、水分・ミネラルの補給を。
- 薬物療法としては芍薬甘草湯がよく用いられる。（おこってから飲んでも即効性があります）
- 原因となる基礎疾患があれば適切な治療を受ける。
- 筋肉疲労が原因の場合は普段からの運動で鍛えておく。

こむら返りの原因疾患

糖尿病・肝硬変・慢性腎不全（透析）・甲状腺機能低下症などの全身疾患や動脈硬化、腰部脊柱管狭窄症・椎間板ヘルニアなどの脊椎疾患、脳血管障害後遺症・末梢神経疾患・筋疾患、薬の副作用



紫竹の不思議

(上野新三郎 様)

紫竹五口めぐり -紫竹のへそ そのII-

紫竹のへそ（待鳳校前）から京都駅へ直行バス発車オーライ

当時の紫竹は市編入（大正7年）から10年、多くの水田が姿を消し、住宅地に変貌の昭和初期、市民の足は市電全盛の時代です。紫竹から四条へ買い物や京都駅へ向かうには市電上総町（地下鉄北大路付近）まで、少し遠い道のりが不便でした。

紫竹のへそ（中心）から直行バスの運行はへと便利なことかそのルートは待鳳校前から狭い曲がりくねった旧大宮道を今宮神社前、紫野門前町、大徳寺前のバス停経由、大宮通に入り、大宮今出川、烏丸今出川を通り、烏丸通を四条、京都駅と運行されました。



開業当時の乗合自動車
12人乗り（昭和3年）

沿線の京都御所では昭和天皇御大典の奉祝行事、京都駅も七条停車場、また、ハイカラに七条 STATION（ひつちょう・ステーション）とも呼ばれていた懐かしい80数年前の時代です。



大宮今出川 烏丸今出川 至 京都駅
-紫竹付近 市電、市バス路線図-
黒…市電、赤…市バス

紫竹の不思議 part 2

前回、町内会十年誌のお話を聞かせていただいた F 様は『町内の中を川が流れる風景、辺りを見渡せば広がる田畑、そして格段においしい空気』に魅せられて紫竹西野山東町に移ってこられたそうです。今回は F 様より頂戴した文章と写真をご紹介します。（事務長 鍵本裕子）

かぎもとクリニックと紫竹・・・当初前の通りは紫竹通りと言って当時でもかなり広く、農家が使う台八車は勿論、リヤカーを付けた自転車や、ゴミ集めの荷馬車（馬が引いていた？牛だと言う人もあります）が通っていた様に思います。クリニックの向かい側のみやこ薬局辺りに「牛若湯」という銭湯があり、仲の良い同級生が居たのでよく遊びに行った記憶が残っています。美しい女性が番台に座っていたので評判でした。その向かい側に少し高台になっている草原があり（今クリニックが建っている処）、そこで蝶々やバッタを追い回したり、正月の頃はタコ揚げを楽しんでいました。なかでもトンボ吊りが得意でした。

夏の夜、常德寺辺りでホテルが飛び交うのが見られ早めに夕食を済ませてから浴衣に着替えてブラリと散歩に行ったものでした。

十年誌・・・さて、十年誌を創り上げた町内の底力を感じつつ、もう一度ゆっくりと読み直してみましたが特に「町内周辺の今昔」はこまかく調べ尽くして、変貌する様子が記載されています。町内誌として出来上がった冊子を市、区役所及び図書館等に文献として配布してあるので、又何処かでお目に掛る事もあるでしょう。



比叡山をバックに

健康食品って効くの？

テレビや広告などで「〇〇の気になる方」や「飲むだけで潤う」などの言葉をよく耳にしますが、皆さんはいわゆる健康食品と呼ばれる商品を購入、服用されたことはありますか？

さてこのような健康食品を服用して本当に効き目があったのでしょうか？

実は大半の商品が実際に効果・効能があるのかについては根拠がないそうです。



「健康食品」の安全性・有効性に関する情報の一例

アガリクス

「抗癌効果がある」「免疫力を高める」などといわれるが、ヒトでの有効性と安全性については信頼できるデータが見当たらない。

アガリクスは食経験がなく歴史的に浅い食品であり原材料や製品でかなり品質に差異があるため厚生労働省から注意喚起されている。

朝鮮にんじん（高麗人参）

「疲労回復効果がある」、「強心作用がある」などと言われ、認知機能の向上、2型糖尿病などに対して、一部ヒトでの有効性が示唆されている。安全性については、種々の副作用、医薬品との相互作用の報告があり、特定の使用制限のあるハーブとされている。

出血時、血栓症患者、高血圧の人は禁忌とされている。

コンドロイチン硫酸

「骨の形成を助ける」、「動脈硬化や高血圧を予防する」などといわれている。ヒトでの有効性については、骨関節炎の緩和に対する検討が行われているが、見解が一致しておらず、まれに上腹部痛、吐き気などの副作用がみられる。安全性については、適切に用いれば経口摂取でおそらく安全と思われるが、妊娠中や授乳中の安全性については十分なデータがないので避ける。

コラーゲン

「美容に良い」、「骨・関節疾患に伴う症状の緩和に良い」などといわれているが、ヒトでの有効性については信頼できるデータが見当たらない。安全性については、アレルギーを誘発する可能性が示唆され、妊娠中、授乳中の安全性についての十分なデータがないことから使用を避けるべきとされている。

健康を維持の三要素

健康を維持増進するための三要素とは「運動・休養・栄養」です。ご自分にあった栄養をとり、適度な運動と十分な休養で心身ともに健康な状態を保ちましょう。

健康食品は服用中の薬との相互作用がある場合もある為、使用に関しては主治医に相談しましょう。



(管理栄養士 山本茂子)

はじめまして！



4月から2階フィットネスを担当している健康運動指導士の窓場朱根と申します。

中学校体育教諭を経て、10年前より健康体操という形で地元長岡京の皆さまの健康づくりのお手伝いをしています。元気で明るいのがとりえです。よろしく願いいたします。

皆さまのお役に立てる様に頑張ります！水・木曜日の勤務です。お気軽にお声をおかけくださいね。
(健康運動指導士 窓場朱根)

みなさまこんにちは！管理栄養士の中村由紀です。

5月から毎週木曜日に、栄養指導と2階のフィットネスを担当しています。趣味はパン作りとケーキ作り、犬との散歩です。得意料理は辛いマーボー豆腐です。

14年間の栄養相談の中で、「栄養だけではなかなか痩せにくい」し、「栄養と運動のセットだと良い効果が出やすい」ということを感じています。みなさまもご存じのとおりであります。やはり栄養と運動のセットは素晴らしいですね。皆さまの健康づくりのお役に立てるように頑張りたいと思います。よろしく願いします！



(管理栄養士 中村由紀)

患者会「With」活動報告 — 京都薬用植物園へ！ —

4月6日（日）一乗寺にある京都薬用植物園に総勢32名で行ってきました。

園内では漢方薬の原料となる植物が、薬ごとにわかりやすく展示栽培されていたり、甘草の破片をかじらせてもらったりと、珍しい体験もできましたが、何とんでも今回の目玉は560種を誇る、日本最大級の椿園の見学です。



2班に分かれて、係りの方の説明

を受けながら広大な園内を散策しました。素朴な山椿から大輪のあでやかな椿まで、あまりの種類の多さに圧倒されながらも、皆さんそれぞれに好みの椿を見つけられたようです。また山頂からは満開の桜を見下ろす絶景に、少し霧がかかっていたのがより風情があり、感動的でした。

写真で感動のおすそわけ。どうぞ。



患者会では、この秋に食事会や恒例のウォークラリーへの参加を予定しています。1人でも多くの方に患者会に入会して頂き、楽しい時間を共有できたらと思っています。詳細は

スタッフにお気軽にお声かけください。
(看護師 山本ゆかり)

ちよつと一服
素人？ 川柳

名木もその年輪がものを言う
今ですよトイレに行くならコマージュナル
もう八十一やまだ八十と言ひ返す
ランナーをためては残すタイガース

(紫竹のトラキチ様)



フットケア ワンポイントアドバイス・夏編



いよいよ夏本番！足元も涼しく装いたいものですね。

そこで大活躍するのが、サンダルやミュールなどの通気性がよく、蒸れにくい履物です。おしゃれなデザインのものも多く、何より簡単にはくことができ楽ですよ。

ただし、しっかりと足になじんでいないと、歩行時に足のズレが大きくなり靴擦れを起こしやすくなります。また、履くのが楽な靴は、それだけ脱げやすく、転倒などの事故の原因になりますので注意が必要です。

また「連続して同じ靴を履かないように」と言われますが、そうもいかない事もありますよね。そんな時、運動靴やウォーキングシューズなど中敷きが外せる靴は、脱ぐ時に中敷きを外して、風通しの良い場所に干して

おくだけでも、快適な靴環境を保つことが出来ますので、お試してください。



(看護師 山本ゆかり、田中眞岐)

Information

毎月第2・4金曜日 午後2時開催 (祝日等により変更させていただくことがあります)

牛若はつらつ教室

8月 夏休み
9月 12日 すわりずむ体操 第8弾
10月 10日 すわりずむ体操 第9弾

牛若いきいき教室

8月 夏休み
9月 26日 頭痛の話
10月 24日 心臓発作を防ごう



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 京都薬用植物園は 1956 年に北陸地方を中心にユキツバキの分布を調査をされたところ、貴重な株が消えつつあることが判明、これを機に各地のツバキについて保全活動を開始されたそうです。種類の多さに自分のお気に入りをついぞ絞り切れず、変な悔しさが。贅沢なひと時ありがとうございました。ところで表紙の電の写真、ツバキに見えるのですが…。 (次回発行は 10 月 1 日です)

