

## 遅くありません m(.\_. )m

今年5月の連休に北八ヶ岳に行ってきました。右の写真は標高2070mの雨池です。冬は真っ白な氷の世界で、この季節もまだ氷が残っていることが多いのですが、今年は雪解けが急速に進んで、すっかり溶けていました。連休があけて仕事を再開したあとは、下関・小倉での日本糖尿病学会に出張があり、皆様にはご迷惑をおかけ致しました。実は出張から帰った直後に京都北医師会の総会があり、医師会長に就任致しました。その後は今まで以上に雑用や会議、いろんな打ち合わせが増えてしまって、なかなか原稿に取りかかることが出来ず、オリーブの発行が遅れてしまいました。



## 梅雨(徼雨)

5月は五月晴れのさわやかな日が多かったですが、梅雨入り後は例年以上にジメジメした鬱陶しい日が続いています。さて、梅雨と書いて「つゆ」「ばいう」と読むのは常識ですが、元々中国では「徼雨(ばいう)」と呼ばれていたそうです。「徼」はバイ菌の「バイ」で、カビの意味です。文字通りカビが生えやすいジメジメした雨の季節ということですね。「徼雨」という言葉が江戸時代に日本に入ってきて、「徼(カビ)」ではイメージが悪いため、ちょうどその頃に梅の実が熟すこともあって「梅」の字を当てはめて「梅雨」と書き表すようになったという説があります。梅雨の語源にはその他にも諸説ありますが、いずれにしても食中毒などが多くなる季節ですのでご注意ください。また、この季節には「むくみ」が悪化する方も少なくありません。むくみは医学用語では浮腫(ふしゅ)と呼びますが、今回は少しむくみのお勉強をしてみましょう。



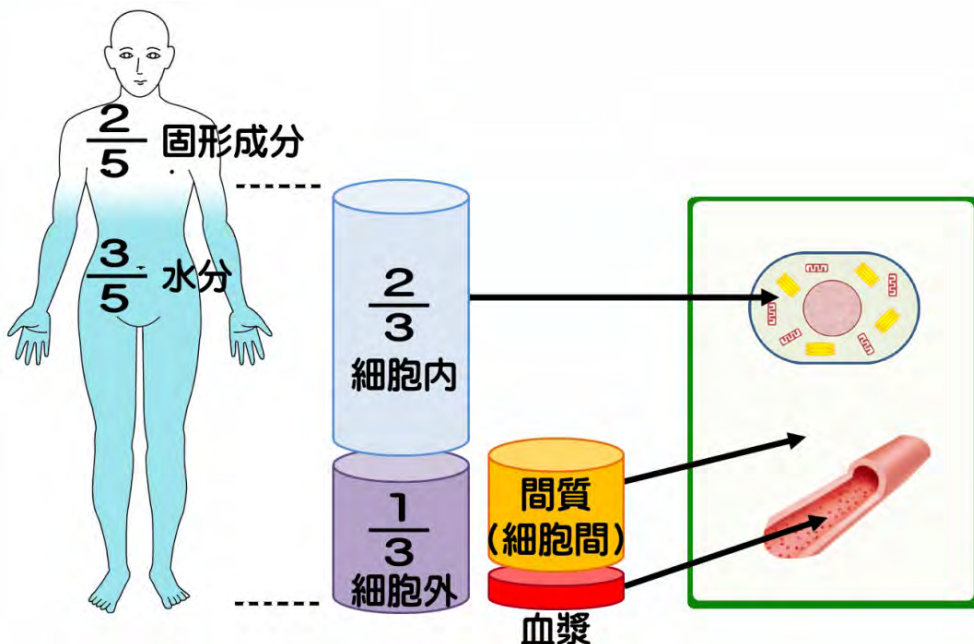
## むくみて何?

夕方になると靴がきつく感じられたり、靴下のゴムの痕がくっきり凹んでいたりしたことはありませんか。あるいはお酒を飲み過ぎたり疲れ過ぎたりした翌朝、まぶたが腫れぼったかったり顔の皺が減っていたり...

このようなむくみは皮下組織に水分が過剰に溜まって皮膚が膨らんだ状態です。人間の身体は60~70%が水分でできています。体重50kgの人なら約30kgは水分ということになりますが、このうち約3分の2(20kg)は細胞内に、残り3分の1(10kg)が細胞外にあります。

細胞外にある水分の約20%は血管の中にあり血漿(血液の血球以外の成分)と呼ばれます。残り80%は血管内でも細胞内でもない間質(細胞間液)と呼ばれます。

むくみはこの間質に水分が過剰に溜まってしまった状態です。



# なぜむくむの？

私たちの身体には動脈・静脈の二種類の血管とリンパ管が張り巡らされています。心臓から送り出された血液は動脈を通過して身体のすみずみ（末梢組織）まで運ばれます。血液中の血漿成分は末梢組織で間質液となって細胞に酸素や栄養分を送り届けます。入れ替りに二酸化炭素や不要物（老廃物）を受け取って、静脈やリンパ管を通過して心臓へと戻っていきます。このときにスムーズに戻れずに間質液が余分に残ってしまうとむくみになります。

## むくみの原因

- 静脈やリンパ管の働きが悪い
- 心不全（心臓の働きが弱って十分に血液を回せない）
- 足を動かしていない（足の筋肉を動かすと静脈血やリンパ液を上半身に押し上げる推進力となる）
- 塩分の取り過ぎや二日酔いなどで全身的に余分な水分が溜まっている
- 腎臓が悪くて全身的に余分な水分が溜まっている
- 血液中のアルブミンというタンパク質が不足している（腎臓病や肝臓病、栄養失調でおきやすい）
- 自律神経やホルモンバランス（性ホルモン、甲状腺ホルモンなど）の乱れ
- その他

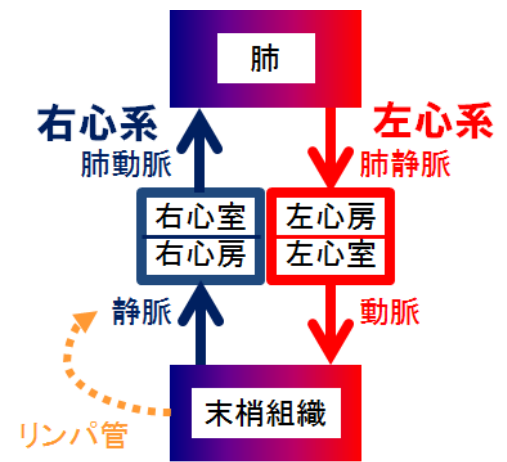
むくみには上記のように様々な原因が考えられ、背景に治療すべき病気が隠れていないか注意が必要です。体液は右図のように循環しており、静脈から右心房・右心室を経て肺に向かう右心系の流れが悪くなると末梢組織のむくみを招きます。静脈血栓や腫瘍による圧迫、外傷や手術の影響などで静脈やリンパ管の流れが妨げられるとむくみが現れます。

また、咳をしすぎると顔がむくみますが、これは咳で胸腔内の圧が高くなり右心系の血流がうっ滞するためです。

心不全では左心室から動脈に向かって血液を送り出す力が弱まり、その手前である肺に水が溜まって、坂道などで息切れしやすくなったり、夜横になると息苦しくて目が覚めたりします。このとき、右心系の流れも滞るため、足に水が溜まってむくみが現れます。

その他、血液中のアルブミンと呼ばれるタンパクが減少すると水分が血管から間質に漏れ出しやすくなり、むくみの原因となります。ネフローゼなどの腎臓病ではアルブミンが尿中に漏れ出すため、肝硬変など重症の肝臓病ではアルブミンを作れなくなるため、むくみが現れます。また、栄養（とくにタンパク質）摂取不足のため肝臓でアルブミンが作れなくなると、同様のむくみを招く場合もあります。

とくに病気がない健康な人でも夕方に足がむくむ場合がありますが、ほとんどの場合は一晩寝れば翌朝には消えています。このようなむくみはあまり心配ありませんが、生活の中で出来そうな対策を下にまとめてみました。



## むくみ対策いろいろ

1. 足の筋肉（特にふくらはぎ）をよく動かす  
（同じ姿勢で座りっぱなしや立ちっぱなしが一番悪い）
2. 規則正しい生活と十分な睡眠で疲れを残さない
3. 冷房で身体を冷やしすぎない
4. 正しい入浴で疲労回復（ぬるめのお湯にゆっくり）
5. バランス良く栄養をとる  
（タンパク、ビタミン、ミネラル、クエン酸などが大事）
6. 利尿作用のあるお茶なども上手に活用
7. 塩分を減らしカリウムを多く摂る（腎臓の悪い方は医師に相談を）

## 減塩モニタ貸し出し中

むくみだけでなく、塩分摂りすぎは健康の大敵です。

自宅で塩分摂取量を簡単に測れる減塩モニタを無料で貸し出ししています。ご希望の方はスタッフにご相談下さい。





## 今回のテーマ『水分補給』

暑い夏は、汗や皮膚からの水分蒸発量が増え、脱水になりやすい季節ですね。実は、脱水は、熱中症だけでなく、脳梗塞や心筋梗塞までもなりやすく、とても怖い状態なんです。こまめに水分補給をすることで脱水予防を心がけましょう。

### タイミング

### こまめに飲む！

ひと休み中に

#### ★午前中

起床後 → 朝食時 → 10時 → 昼食時

ひと休み

忘れずに

#### ★午後

15時 → 夕食時 → テレビを見ながら → 睡眠までに

#### ★忘れないでネ！ 入浴前 → 入浴後

運動中の目安量

運動の前後の体重が同

じくらいになる量です

1回にコップ1杯(150~200ml) × 10回 = 1.5~2L

#### ★運動する時は・・・運動前、運動中、運動後 “こまめな水分補給が大事です”

### ポイント

### 喉が渇く前に飲む！

年齢が上がると、喉の渇き(口渇感)が鈍くなるので「喉が渇いたなあ」という感覚が鈍くなります。そのため、喉が渇いたと思うときにはすでに脱水状態になっていることがあり、「喉が渇いた」と思う前に水分補給を心がけましょう。忘れないように、一日の中で飲むタイミングを決めておくこともお勧めです。

### 飲み物の種類

### 自分に合うものを飲みましょう

(ご質問)

熱中症予防に家の中でもスポーツ飲料を飲むようにテレビで勧めていました。

これって本当にいいの？

(回答)

スポーツ飲料には塩分と糖分が入っています。生活習慣病や運動不足の方は、普段の水分補給ではお水やお茶の方が良い場合もあります。体の状態、時と場合に合わせるのがコツです。

スポーツ飲料には塩分(ナトリウム)が多く入っています。そのため、塩分の取りすぎになることがあり、特に、血圧が高い方、腎機能の低下した方は飲みすぎに注意が必要です。家の中で過ごす程度の生活では、水やお茶などでこまめに水分補給する方が良い場合もあります。

しかし、脱水から熱中症などになってしまった場合には、水分の吸収を早めるために塩分入りの飲料を飲まなければならない時もあります。

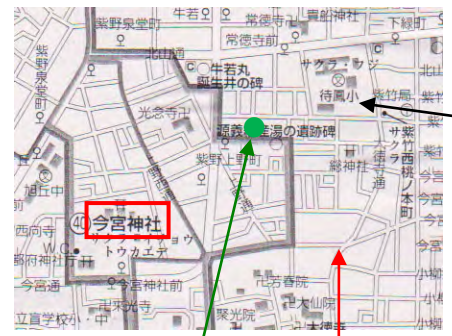
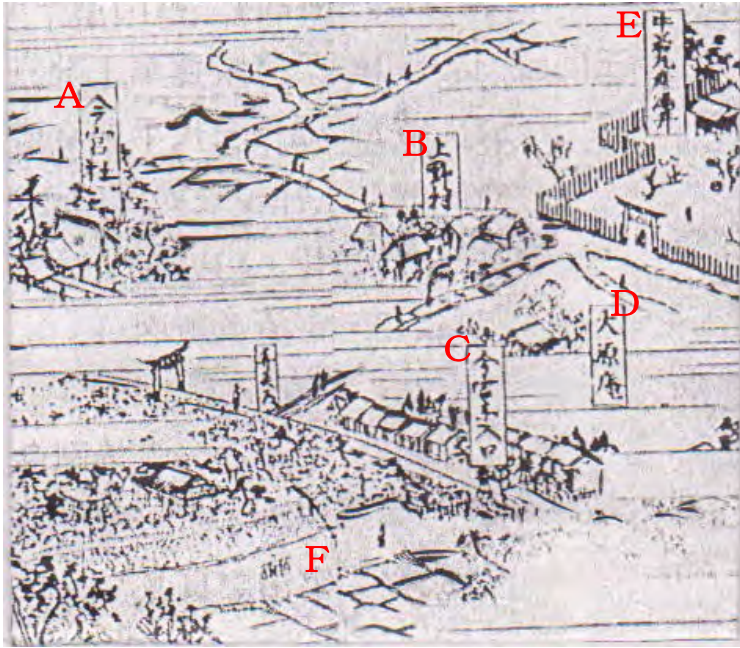
身体の状態や時と場合によって違いがあるので、テレビの情報をそのまま取り入れず、一度、院長やスタッフへお尋ねいただき健康づくりにお役立ていただければと思います。



# 紫竹の不思議

(上野新三郎 様)

## 今宮社東参道にゆかり深い桂昌院



かぎもとクリニック 今宮東参道入口 (C)

- A …今宮社
- B …上野村
- C …今宮東入口
- D …大源庵  
(源頼朝別館)
- E …牛若丸産湯井
- F …旧大宮通



桂昌院 (今宮神社内)

### 桂昌院 (お玉の方)

桂昌院は、寛永5年(1628)、西陣で八百屋の次女に生れ、名をお玉といった。その後公家二条家に出入りの本庄宗利の娘となり、関白家の鷹司孝子に仕えたが、やがて孝子が将軍家光に入嫁するのに伴われて江戸城に入り大奥で仕えているうち、春日の局に認められて家光の側室となり、後に五代将軍となる綱吉を生んでその生母となり、晩年には従一位に叙せられ、余に畏敬されつつ、至福のうちに宝永二年(1705)79才で没した。

桂昌院は終生神仏を敬うこと深く、報恩感謝の心厚かったが、とりわけ西陣の産土の神の坐す今宮社が、当時荒れているのを嘆き、元禄7年(1698)から、時の奉行に命じて社殿を造営・神領を寄進。そのため神域は面目を一新したという。また祭礼も途絶えていた「やすらい祭」を復活させ、「今宮祭」には、御牛車・鉾などを寄進、また御幸道を改修し、氏子地域を拓げるなど、大いに復興に努めたので、祭は往時を凌ぐほどの盛況を取り戻した。更に元禄12年(1699)には、江戸護国寺の地に今宮の神を分祀して今宮神社とし、毎年今宮祭をしたと伝えられている。(文京区音羽町に現存)

こうした桂昌院の業績は没後300余年を経た今でも神社中興の祖として、その遺徳を讃える産子が多い。また、一面、一介の市井人から身を起し乍ら、所謂「玉の輿」を昇りつめた類まれな女性として、その生涯を偲慕する人々も少なくない。

平成24年4月 今宮神社宮司 佐々木 従久

### 初めまして!

はじめまして。空木〈ウツロギ〉と申します。

5月から勤務しております。

初めての事ばかりで不安でしたが、先輩スタッフの優しい指導に恵まれ、一日でも早く仕事を覚えられるよう頑張っています。

皆様をいつも笑顔でお迎えすることを心がけています。

どうぞよろしくお願ひします。

(受付事務 空木美奈)





5月17日(日)、患者会「with」の皆さんと府立植物園に行ってきました。植物園ガイドの松井さんの案内で、普段は見過ごしてしまうような高い木の上から足元まで、様々な見どころを教えて頂くことが出来、植物園の奥の深さを改めて知ることになりました。

満開のバラ園では、皆さん色とりどりのバラに負けない、素敵な笑顔でカメラに収まっておられたのが印象的でした。

植物園北門横の「インザグリーン」でおいしいランチをいただき、楽しい1日を過ごしました。



(看護師 山本ゆかり)



## 牛若いきいき教室 (5月29日)

歯周病は糖尿病合併症の一つともいわれ、全身に様々な悪影響を及ぼすことが分かってきています。今回のいきいき教室では在宅療養指導(口腔機能管理)認定歯科衛生士の吉本美枝先生に来ていただき、スライドを見ながらお話をお聞きしました。

それぞれ歯ブラシを持参してもらっての実習では、歯ブラシの持ち方、歯と歯茎にあてる角度、歯間ブラシの重要性など、知っているようで知らなかったこともしっかり体感できました。

唾液も口の中では大事な働きをしているようで、講義と実習の最後には唾液を出やすくする唾液腺マッサージなども教えていただき、大変参考になりました。

毎日歯磨きをしていても歯石が付くなどなかなか自分でも手入れができないものです。年に一度くらいは歯医者さんで口の中をしっかりと見てもらった方がいいかも知れませんね。



(看護師 田中眞岐)



ちょっと一服  
川柳をどうぞ

どついでしょ おろした尻は 上がらない  
 冬寒い 夏暑いのは あたりまえ  
 うちの嫁 先生計れば 高血圧  
 (紫竹の虎きち様)



## 学会に行ってきました



今年 5 月 20 日～5 月 22 日、山口県下関市で開催された日本糖尿病学会年次学術集会に、院長他 3 名で出席してきました。会場は下関だけではなく、関門海峡を挟んだ門司にもまたがっており、下関と小倉を行ったり来たりしながらお勉強（空き時間には観光も）してきました。関門海峡の下には人道トンネルがあり、海底の下を歩いて海峡を渡ることが出来ます。門司から下関のメイン会場まで海底トンネル経由で約 12 km、院長は会議前の眠気覚ましに歩いてきました。

①会場のひとつ門司港ホテルにて ②高速道路が走る関門橋、下を関門トンネルが通っています ③海底の県境は絶好の記念撮影スポット ④関門海峡に浮かぶ巖流島、武蔵と小次郎の対決



## Information



### 牛若はつらつ教室

8 月 夏休み  
 9 月 11 日 すわりずむ体操 第 19 弾  
 10 月 9 日 すわりずむ体操 第 20 弾

### 牛若いいきいき教室

8 月 夏休み  
 9 月 25 日 胃腸の働きと生活習慣病  
 10 月 23 日 肺の働きと呼吸器の病気



## 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** 梅雨と大雨に備えて久しぶりにレインシューズを購入しました。ふくらはぎがぴったりフィットするものです。「夕方からは足がむくんで入らないかもなあ」と思いつつ、デザインを重視してしまいました。幸い？まだ、夕方以降の出番はないのですが、どうなることやら…です。 (次回発行は 10 月 1 日です)