

謹賀新年

新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしく願い申し上げます。この年末年始は用事が立て込んでいて、残念ながら山に行けませんでした。せめて気分だけでも… 右の写真は3年前の正月、雪の延暦寺阿弥陀堂です。

皆様、お正月は楽しく過ごされたことと思いますが、正月のニュースでは初詣の賑わいや交通ラッシュに混じって、「お餅をのどに詰ませた」という暗い話も毎年報じられます。東京消防庁によると今年の元旦に東京都内だけで、餅を喉に詰まらせて55～90歳の男女15人が搬送され、このうち50代と80代の男性2人が亡くなったそうです。1月2日にはBBC（英国放送協会）のニュースでも“Delicious but deadly mochi: The Japanese rice cakes that kill”（おいしいけど危険な日本の餅：死者が出ることも）と伝えられました。世界でも話題になるほど危険な(?)食べ物「餅」、実態はどうなのでしょう。



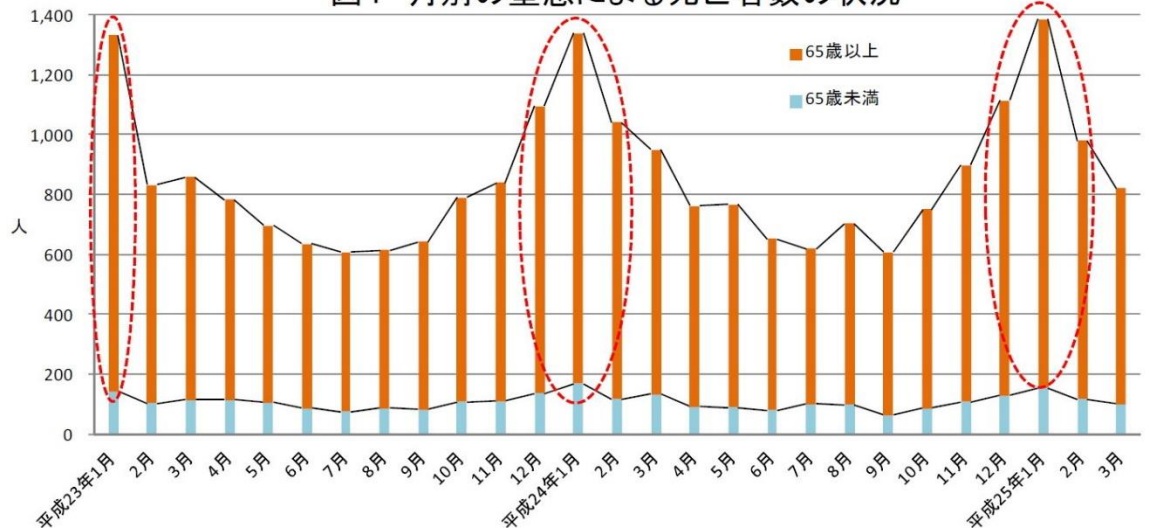
『日本の礼儀と習慣のスケッチ』(J. M. W. Silver, 1867年、英国)より

誤嚥・窒息事故と餅

人は誰でも、歳とともに誤嚥しやすくなります。診察室でも、「以前に比べてむせやすくなった」とか「突然唾が変なところに入って咳が止まらなくなった」といった相談をよく受けます。嚥下に伴って舌や喉の筋肉は極めて微妙かつ複雑な動きをしていますが、歳とともにこの動きが衰えるのが誤嚥の原因です。衰えさせないためには普段から口や喉の筋肉をしっかり動かして鍛えておくことが重要です。

また、むせて咳が出るのは、気道に入った異物を排除するための防御反応ですから、しっかり咳が出るのは大事なことです。この防御反応が鈍くなると誤嚥性肺炎や窒息の危険が高まります。

図1 月別の窒息による死亡者数の状況



(注) 厚生労働省「人口動態統計」より作成。死因が「不慮の窒息」である人の数。

厚生労働省の統計によると、窒息による死亡者数は毎年1月に最も多く、次いで12月が多くなっています。また、年間を通じて「不慮の窒息」による死亡者数の大半を65歳以上の高齢者が占めており、特に1月は90%以上が高齢者となっています。これは年末年始に餅を食べる機会が多く、高齢者が餅をのどに詰まらせやすいためと考えられます。

餅を詰まらせやすくなる原因として、高齢になるとしゃく力や飲み込む力が低下し、食べた物をしっかりかんでスムーズに飲み込むことが難しくなること、口や喉の温度によって餅の温度が下がると餅がくっつきやすくなることなどがあげられます。餅が喉に張り付くことを防ぐためには、口の中でしっかりかんで唾液とよく混ぜることが重要です。

もし詰まらせたら

口や喉の筋肉を鍛えておく、食べ方に注意するなど、未然に防ぐ努力が重要ですが、もし詰まらせてしまったら…

「喉が詰まったの？」と尋ね、声が出せずうなずくようであれば窒息と判断して、緊急に対応が必要です。

119番通報するよう誰かに頼み、ただちに以下の二つの方法を数回ずつ繰り返し、異物が取れるか、傷病者の反応がなくなるまで異物の除去を試みます。咳をすることが可能であれば、できるだけ咳を続けさせます。咳は異物の除去にもっとも効果的です。

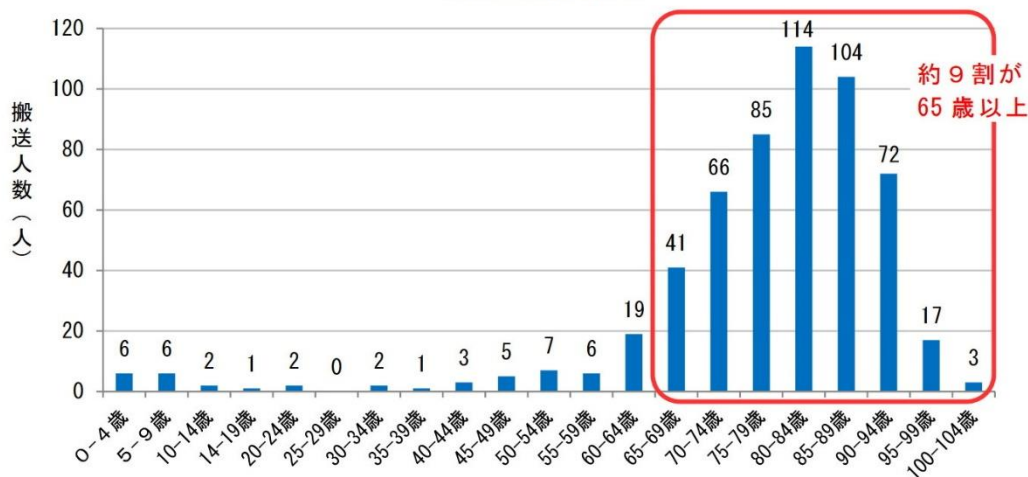
① 腹部突き上げ法

- 傷病者を後ろから抱えるように腕を回します。
- 片手で握りこぶしを作り、その親指側を傷病者のへそより上で、みぞおちの十分下方に当てます。
- その手をもう一方の手で包むように握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げます。

② 背部叩打法

- 背中をたたきやすいように傷病者の横に回ります。
- 手の付け根で肩胛骨の間を力強く、何度も連続してたたきます。

図2 餅、団子等による窒息での救急搬送人数(年齢層別)
(東京消防庁管内)



餅を詰まらせないために

○冬の寒い朝の一口目には十分注意が必要です！

朝起きてすぐには、口の動きもスムーズではありません。また、寒い時期は温かい餅でも食べている間に硬くなりやすくなっています。餅をしっかりかんで食べられるように、食事の前に会話することなどにより口の準備運動をしたり、スープ等の滑らかなもので喉を潤してから、食べましょう。

○餅を小さくするだけでなく、さらに口の中でよくかんで食べてください！

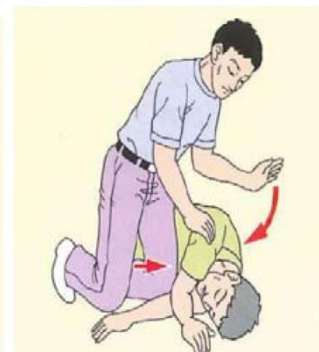
せっかく小さく切った餅もそのまま飲み込んでしまえば、餅が喉の中で再びくっついてしまうこともあり、小さくした効果が十分生かせません。口の大きさに合わせた少な目の量を口に入れ、餅に唾液を十分含ませられるよう、口の中でしっかりとかんで食べましょう。

○口の中の分が飲み込めてから、次の一口を！

しっかりかんだ後、口に入っている分が飲み込めてから、次の餅や他の食べ物を口の中に入れましょう。よくかまないうちにお茶等で流し込んではいけません。



腹部突き上げ法



背部叩打法



高血圧・心臓病・腎臓病・糖尿病などで食事療法は・・・

まずは減塩に心がけましょう！！

減塩調理のポイント



- だしをしっかりとる
- だし割り醤油を利用



- 酢・香辛料・香味野菜を利用



- かけ醤油はしない！
- 下味をつけるより
表面に味付けを！



塩分を多く含む食材には気をつけましょう！



たらこ1腹 3g



きゅうり浅漬汁 1/2 本 2g



かまぼこ 1/4 1.5g



うどん 4~5g

基本の出汁(だし割り醤油) だし汁100ccで塩分1g

材料

だし汁(出汁パックなどでとったもの)1リットル

薄口醤油 50cc

みりん 50cc

作り方

① みりん50ccを火にかけ沸騰させ火を止める

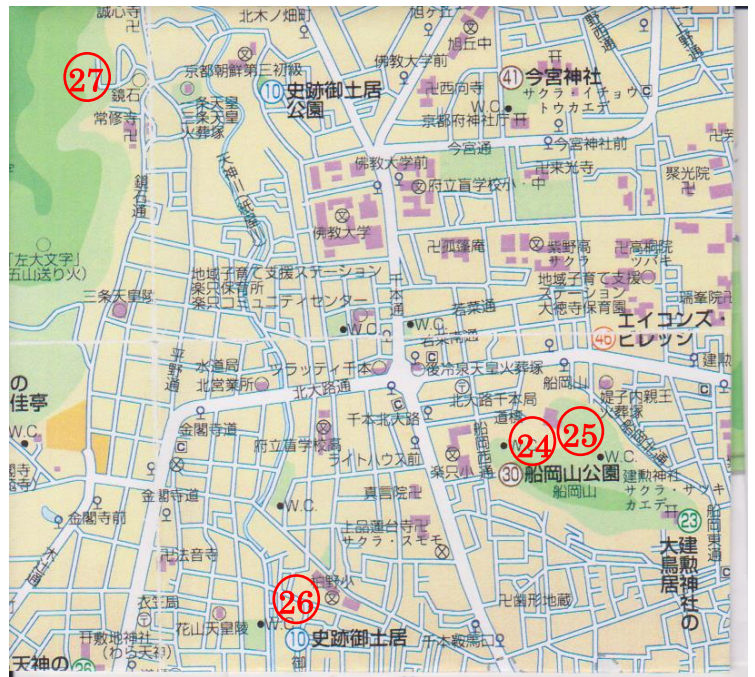
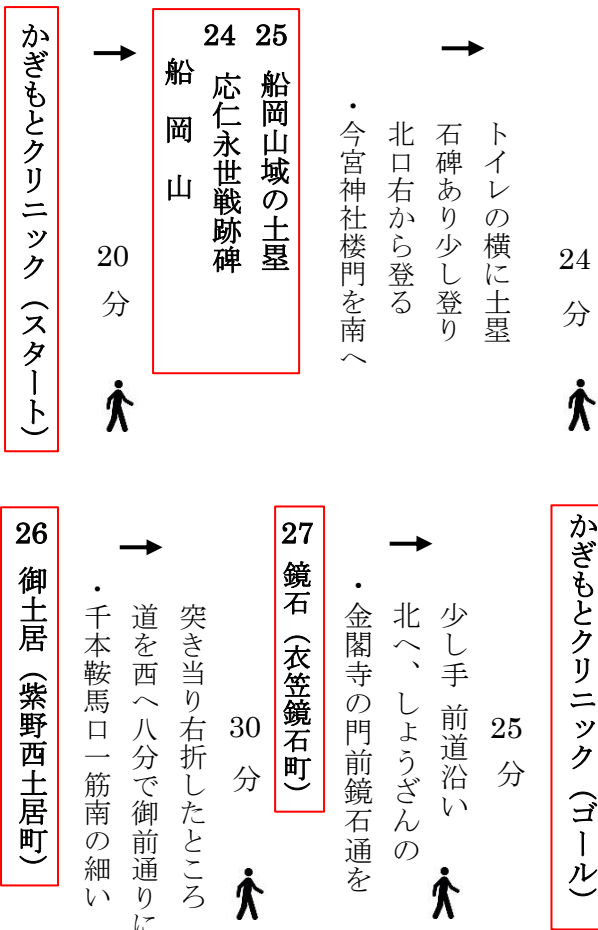
② ①に薄口醤油50ccを入れる

③ ②だし1リットルを入れ出来上がり

紫竹の不思議

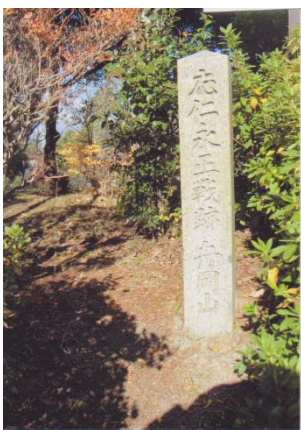
(上野新三郎 様)

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6)



- 24 応仁永正戦跡碑
- 25 船岡山城の土塁
- 26 御土居 (紫野西土居町)
- 27 鏡石 (衣笠鏡石町)

24. 紫竹の一步手前まで迫る 応仁の乱の戦火



平安京造営の北の基点、度重なる自然災害や疫病の蔓延を鎮める祭祀、紫野御霊会 (今宮神社創祀の前身) も修行された穏やかな山容ですが、戦国時代に入ると戦さの場となりました。勃発 550 年を迎えた 10 年戦争 応仁の乱 (応仁元年 1467 年) と永正の乱 (永正 5 年 1511 年) 二回にわたり船岡山城で戦さが繰り広げられました。特に市中の大半が焼土と化した応仁の乱の戦火は、紫竹の一步手前の大徳寺も罹災したと記されています。

25. 中世 戦国時代 船岡山城の造営

112mの小高い丘ですが市中全域の眺望に優れ、中世、戦略的な要塞地になり、応仁の乱で西軍を率いた山名崇全がこの山に砦を築き陣を張りました。船岡山城は応仁、永正の激戦のほか、若狭、丹波方面よりの長坂道を使い京攻めの兵が挙げられた場合、船岡山の攻防の大きな使命を担っていました。



26. 紫竹周辺の御土居 (紫野地区)



京の都を取り囲む「御土居」は延長22キロ余り、その工事は僅か4ヶ月で完成にこぎつけたと記されています。当時人力による超大型土木工事、いかにして超スピード完成にこぎつけたか興味は尽きません。国指定の史跡として現在9か所保存されていますが、その内5ヶ所まで紫竹近辺（紫野1ヶ所、鷹ヶ峰2ヶ所、大宮1ヶ所、紫竹1ヶ所）です。

27. 京の名石の一つ鏡石 (衣笠)

鏡石とは日が昇り太陽が当たると、ぴかっと光って光沢が生じ、物を映す鏡代わりの石です。江戸時代の名所記にも数多く取り上げられ多くの見物人で賑わったようです。

紫竹にゆかりの義経、常盤御前も姿見に映したと伝わり、地名、通り名、紙屋川に架かる橋名、公園名に鏡石の名残りをとどめています。



山気分の忘年会

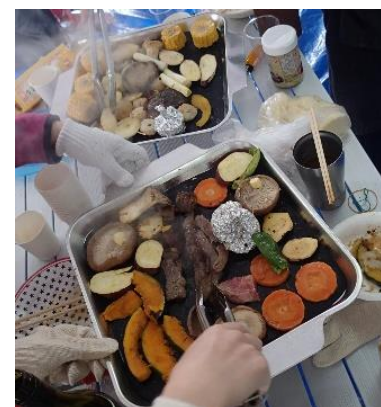


2015年12月、沢の池で鍋パーティー。2016年12月、「山の家はせがわ」でバーベキュー&すき焼き。恒例となったハイキング会の忘年会、2017年は一足早く11月23日（勤労感謝の日）に向山でバーベキューを計画していました。残念ながら2017年の秋は雨が多く、予定の前日にも大雨。当日の朝には晴れ間が見えましたが、山の上はぬかるみだらけの上にまだ風向きによっては時雨れそうで、「忘年会」にはちょっと厳しい条件。かぎもとクリニック3階で床の上にレジャーシートを広げて、道具は全て山道具にこだわり、皆

さんのアイデア食材を持ち寄って「山気分鉄板焼き大会」となりました。

実は、山の上でバーベキューをするには、いくつかハードルがあります。自然保護と山火事防止のため直火はさけて、必然的に鉄板焼きになりますが、重い鉄板は山に持って上がられません。準備したのは1枚たった350gの鉄板（写真）、通販で600円ほどで入手。しかし、軽い（＝薄い）鉄板は熱が伝わりにくく真ん中ばかり焦げてうまく焼けません。また、山の上では鉄板を洗うことができないので、出来るだけ鉄板を汚さない、焦がさない工夫が必要です。そこでシリコン製の焦げ付かないバーベキューシートを鉄板の形に合わせて切断し、重ねて使いました。

次はぜひお天気の良い日に山の上で行いたいですね。



準備した鉄板とバーベキューシート

いただきました!

俳句

暮れ染むる冬の富岳の揚々と
 「雪だるま」の予報のマーク寒列島
 平成の天皇(すめらぎ)いかに年惜しむ
 添書きの「平穩」といふ年賀状
 撫で牛や流れのままに初天神

(T様)



川柳

買うまいと誓えどチラシに買わされる
 大嫌いそんな事云う人大嫌い
 夢を買う本音はちがうくじを買う
 うみを出せ云った人から膿が出る
 ちよっとだけいいつつみな飲む一升酒
 (紫竹 たらきち 様)



フットケアワンポイントアドバイス

「しもやけ」ってどんなイメージがありますか?
 「子供がなるもん」「昔の話やろ」みたいな声が聞こえてきそうですが、寒さが厳しいこの冬は大人の男性にも、しもやけ(凍瘡)の方が増えています。

しもやけは**気温が3~5℃の時や、昼夜の気温差が10℃以上ある**と出来やすいといわれています。男性は**煙草**、女性は**パンプスやきついブーツ**など、血行が悪くなるような生活習慣が影響するようです。また、スポーツで汗をかいた後や、家事の合間に手足が濡れたまま放置していると、水分が蒸発するとき急激に手足の温度が下がるため、しもやけになり易くなります。

対策として、身体を温める食べ物をとる、ゆっくり入浴するなど**身体を内側から温める**工夫をしましょう。外出時には、手袋など**防寒対策**をお忘れなく。

(看護師 山本ゆかり、田中眞岐)



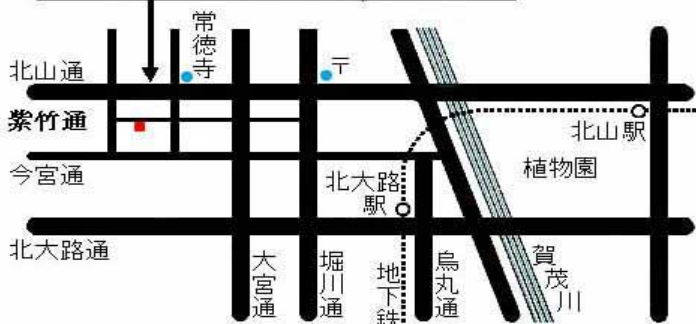
Information

牛若はつらつ教室

- 2月9日 すわりずむ体操 第38弾
- 3月9日 すわりずむ体操 第39弾
- 4月13日 すわりずむ体操 第40弾

牛若いいき教室

- 2月23日 ロコモティブシンドローム
- 3月23日 正しい薬の飲み方
- 4月27日 糖尿病最新情報 (with 総会)



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

むせ易い年頃になり、お餅を食べるのも本当に命がけですね。意識して飲み込むようにしていても、美味しくってついパクパク、注意を忘れてしまいます。空気と食べ物、出入り口が別だったらよかったのに・・・皆さま今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

次回発行は4月1日です)