

火星大接近

今年の夏は猛暑だけでなく、豪雨、地震、台風また台風と災害が相次ぎましたが、皆様ご無事に過ごされましたでしょうか。幸いかぎもとクリニックに被害はありませんでしたが、被災された方々には心よりお見舞い申し上げます。

さてこの夏、夜空に赤い星がひときわ明るく輝いていたのをご覧になったでしょうか。一番明るい時はマイナス 2.8 等級と、どの恒星よりも明るく輝いていた星の正体は火星です。「明けの明星」「宵の明星」と呼ばれる金星はさらに明るいのですが見える時間帯が限られるため、実質的に今年の夏の夜空で一番明るい星でした。

火星のみかけの明るさは地球からの距離によって 50 倍以上変化します。地球が約 365 日で太陽の周りを一周するのに対して火星は約 687 日で一周するため、約 780 日にいちど地球が火星に追い付き追い越します。この時に地球と火星の距離が近くなるのが最接近です。

今年 1 月には火星まで約 3 億キロメートル離れていましたが、7 月 31 日の最接近では 5759 万キロメートルまで近づきました。実は惑星の軌道が真円ではなく楕円のため、最接近のタイミングによって距離が異なります。一番近いところで追い越すときが「大接近」で、今年は 2003 年以来 15 年ぶりの大接近に当たりました。次回の大接近は 2033 年です。

災いの星？

ひときわ赤く輝く火星は、その色のせい昔から戦争や災いの象徴とされてきました。ギリシャ神話では「戦いの神アレース」、ローマ神話では「戦いと農耕の神マルス（英語の Mars の語源）」として登場します。ギリシャ神話でアレースは、天の神「ゼウス」とその妻ヘーラとの間に生まれた子供で、アレースが愛の女神アフロディティとのもうけた二人の子供が、フォボスとダイモス。火星の二つの衛星にはこの名前がつけられています。

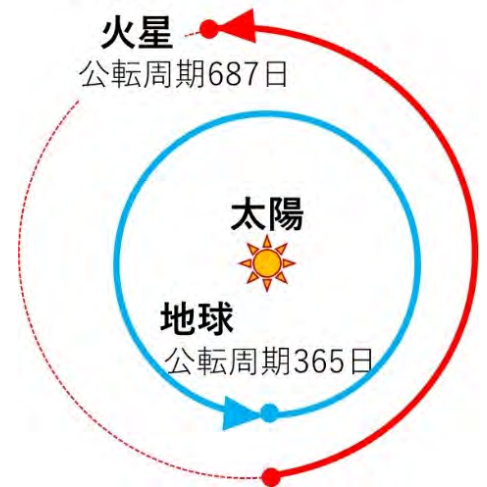
古代中国でも火星は災いの星とされていました。

その赤い色に加えて光度の変化や複雑な動きから、人心を惑わす星という意味で熒惑（けいわく、けいこく）と呼ばれ、熒惑の出現した星座に対応する地上の領域に戦争、飢饉、疫病などの政治的社会的混乱をもたらす天星（ようせい）として恐れられたそうです。

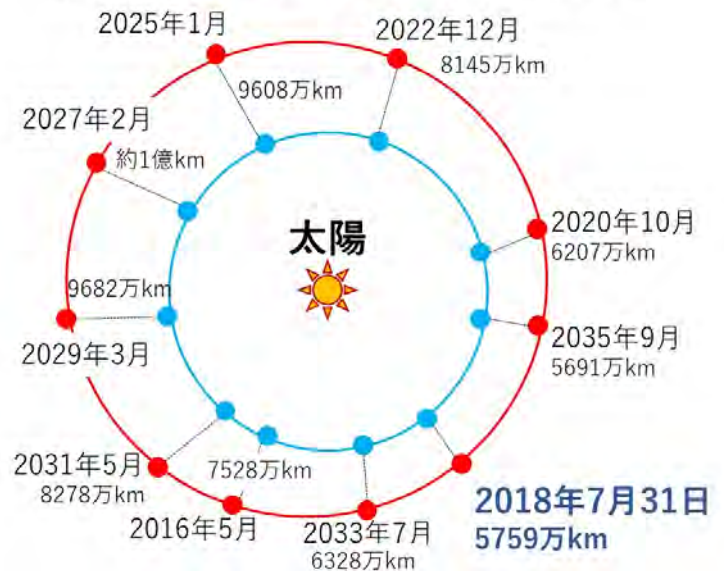
今年の夏はとくに災害のニュースが多かったので、火星大接近のせいにしたくもなりますが、科学的にはもちろん何の関係もありません。現代の人類は火星を恐れるどころか、無人探査機を送り込み、有人探査も現実味を帯びつつありますし、火星移住計画さえまじめに議論されているほどです。



1年間の移動距離



最接近時の地球と火星の位置



なぜエベレストに登りたいのかと聞かれて、「ここにあるからだ (Because it's there.)」と答えたのは、世界で初めてエベレストに挑んだイギリスの登山家ジョージ・マロリー (1866~1924) ですが、知らない所があれば行ってみたい、高い山があれば登ってみたい、そこに火星があれば行ってみたいという好奇心は人間の本能なのでしょう。

さて、エベレストや宇宙に比べるとだいぶスケールが小さいですが、いつもと違う山の表情を見たいという本能に従って、ちょっと趣向を変えたハイキング会を催しました。

大文字山夜景登山

登山の日はいつもより早く起きて、まだまだ静かな町を飛び出し、輝く朝日を浴びながら歩き始めるというのが定番です。朝早く出発する理由は、朝日を楽しむだけでなく、安全のための配慮でもあります。早く行動を始めることで行動時間に余裕が生まれるのはもちろんですが、夏の山では午後になると夕立や雷の危険が増えますし、冬の山では日が昇って気温が上がると雪崩が起こりやすくなります。

だから季節を問わず「早立ち早着き」が登山の基本なのですが、今年8月26日のハイキング会はこの基本を破って午後4時に銀閣寺道を出発しました。山の上で愛宕山に沈む夕陽と京都の夜景を眺めようという趣向です。

夕方なら暑さも和らぐだろうと期待しましたが、この日は厳しい猛暑となり、火床までの登りで既にみんなバテバテでした。火床のお堂にあった温度計は西日を浴びて、なんと43度！

熱中症にならないよう木陰を求めて火床を通り過ぎ、林の中でしばらく休憩。体調を整えた後、元気が残っている者だけで山頂を往復しました。火床に戻った後は夕陽を眺めながら、コーヒー休憩。持ち寄ったコンロとコッヘルを総動員して、バタバタしながら19名分のコーヒーを淹れました。

京都の街に明かりがともりはじめ、しばらく夜景を眺めた後は、全員ヘッドランプを点けて下山開始です。火床の急な階段を慎重に下りきった頃には、すっかり真っ暗になっていました。この日は満月だったのですが、月はまだ山の裏側でのんびりしていたようです。

たとえ日帰り登山の予定でも万が一に備えてヘッドランプを持つていくことは、安全のための重要な心得です。しかし、日没後の山や森の中は想像以上に真っ暗です。その中をヘッドランプの明りを頼りに歩くのがどんなものか、経験してみないと分かりません。安全なところでそれを一度訓練しておくという意味でも、今回の夜景登山は参加された皆さんにとって良い経験になったことと思います。



朝日に輝く雲海は山の醍醐味 (大文字山とは無関係です)



大文字火床から、京都の夜景





健康なカラダを維持するには、栄養をよくすることが大切です。そのためには、規則正しい食習慣と生活習慣が必要です。その基本となるのは「食べる」ことです!!

「健康」というと、食べ物の栄養素ばかりに注目しがちですが、いつまでも楽しく食べるには「噛む力」が必要です。やわらかいものばかりを選んでいては噛む力は衰えていくばかりです。いつもの食事にちょっとした工夫をして「噛む力」を鍛えましょう!!

●セルフチェックしてみましょう!!

質問1：日常の食生活を振り返り、あてはまるものを選んで☑をつけましょう。

- 自分の歯に自信がある 食べることが楽しい 活舌が良いほうだと思う
- ポリポリ、カリカリ、シャキシャキ、ムギユムギユするものが好き
- 噛むと疲れる どちらかといえば、食べやすくて直ぐに喉を通るものが好き
- 食事時間が短い 食事中、水分（水やお茶や牛乳）をよく飲む

※赤字に○が多くついたかたは要注意!!「カミカミ食」をはじめてみましょう。

●かみごたえアップの工夫!!

●噛みごたえ度の高い食品を選ぶ

- ・フランスパン>ベーグル>食パン
- ・玄米ごはん、麦ごはん>白米



●プラスαで

- ・いつもの料理に噛みごたえのある食材をプラスする。



●切り方

- ・いつもより大きく切る。
- ・肉は薄切りより厚切りにする。
- ・野菜は繊維に沿って切る。



●加熱方法

- ・野菜は加熱時間が短いほうが噛む回数が増える。
- ・魚や肉は加熱するほど硬く、煮込むほど軟らかくなる。

●食べる時の工夫

- ・一口量を少なめにする。多すぎるとしっかり噛めません。
- ・お茶などで流し込むクセのあるかたは、唾液がでるまでゆっくりよく噛む。

●噛みごたえ度の高い食品

硬いもの：強く噛む力

アーモンド、落花生、たくあん、煎餅など

弾力の大きいもの：長く噛みつづける力

干し椎茸、油揚げ、こんにゃく、いか、たこ、肉など

食物繊維が豊富なもの：強く長く噛む力

ごぼう、たけのこ、きのこ、海藻など



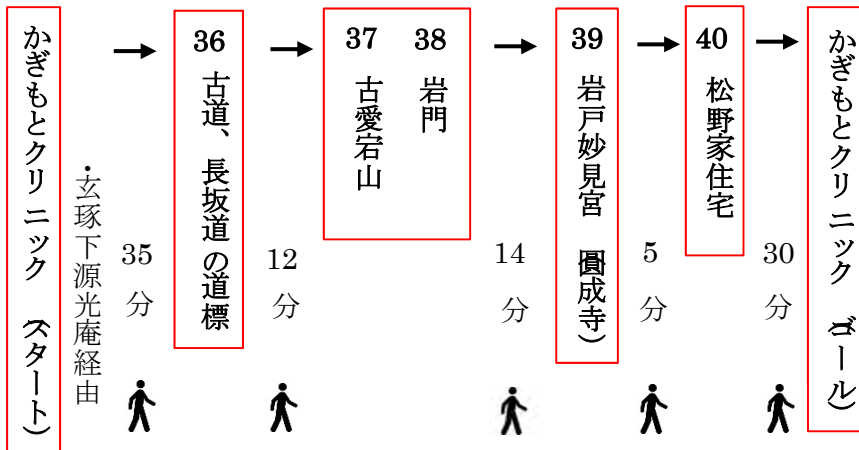
●プラスαメニュー

	+		薬味豆腐
	+		ナッツサラダ
	+		シーフード スパゲティー
	+		オリジナル ハンバーグ

【コラム】先日、患者さんから「お肉ってお魚よりも栄養があるの？長寿の人って肉好きが多いでしょ!!」と質問され、少し返答に困ったことがありました。ここのところ、厚生労働省からのロコモティブ症候群やフレイル啓発に加え、メディアからのタンパク質の摂取、特にお肉を食べることの情報発信が盛んです。確かに、お肉には筋肉維持に必要な栄養素がたくさん含まれていますが、私が注目したいのは、長寿の方々に共通することは、お肉を食べる咀嚼力があること。そして、食べることを楽しんでいらっしゃる方が多いということ。「健康=栄養バランス」も必要ですが、「健康=よく噛んで楽しく食べる」ことが基本ですよ、とお伝えしました。

※「カミカミ食」は嚥下が困難な方は十分ご注意ください。

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9)



- 36 古道、長坂道の道標
- 37 古愛宕山
- 38 岩門
- 39 岩戸妙見宮 (圓成寺)
- 40 松野家住宅



36. 古道、長坂道入口

千束への降り口付近が鷹峯が一番賑わった時代。五軒家と称する大きなお店や宿屋が軒を並べた中心街です。いよいよこれから西の鯖街道でもあります。古道に入りますが、千束への数分間の古街道歩きどうですか！

37. 古愛宕山と愛宕神社

京の西にそびえる愛宕山、山頂には愛宕神社の総本宮がまつられ火伏せの神として名高いです。神社の歴史は古く、現在のお社は3ヶ所目といわれ、創祀は丹波国桑田郡（現亀岡市）で、そののち都に近い山城国愛宕郡鷹ヶ峰に遷りました。再度、奈良時代天応元年（781年）に丹波と山城の国境（現愛宕山）に遷り今日に至っています。鷹ヶ峰は2ヶ所目の旧社地であることから地元の人々は古愛宕山と呼んでいます。



38. 鷹峯の岩門

古愛宕山の西麓にそそり立つ大きな岩で、江戸時代刊行の都名所図会にも紹介されています。図会のカット図をみても、前へ建ちはだかる巨石の門に見えますが、明治中期の車道開通工事や近年の落石防止工事で大きく変わっているかもしれません。



39. 岩戸妙見宮 (圓成寺)



日蓮宗の圓成寺は桓武天皇が京の都の建都に際し、玄武の方位の護りとした官寺の北山靈巖寺を前身としています。元官寺ゆえ、山内は広大で霊峰比叡を東に、高台から遠望の洛中を見守り、主な御佛は妙見大菩薩です。地元はもとより、京の都全域から鷹峯の妙見さん、岩戸妙見さんと親しまれ、篤い信仰を受けてきたと思います。妙見堂は前は木造で後ろは石窟をもつ古墳状の作りで全国でまれな建屋です。

40. 松野家住宅

光悦芸術村ゆかりの土地の一角に白壁の土蔵も備えた美しい建築意匠の松野家住宅。いつまでも京都に残しておきたい建物に選定されています。どの角度から見上げてても、すばらしい建物で、近年玄関廻りの屋根や高欄、壁にはめ込まれた飾り小間物も建物に彩りを添えています。



スタッフです！

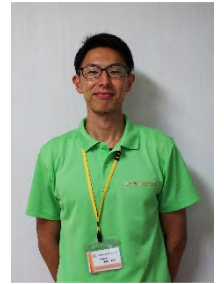
はじめまして。今年の5月よりフィットネスで勤務しております。

健康運動指導士の島田 皓平（こうへい）です。以前は大阪の病院に勤務していました。健康運動指導士として今年で7年目になります。

トレーニングや身体の使い方などをお伝えすることによって、皆さまがより長く使える身体を手に入れるお手伝いが出来ればと思っております。

何か気になる事があれば、いつでも気軽に声をかけてくださいね ♪

(健康運動指導士 島田皓平)



患者会「With」親睦会

9月9日(日)島津製作所 創業記念資料館に総勢22名で行って来ました。日本発のX線装置から洋装マネキンまで、貴重な資料の数々を、館の方が丁寧にガイドしてくださり、驚きと共に興味深いひと時を過ごしました。

がんこ高瀬川二条苑では、懐石料理を頂きながら日頃の悩み事や様々な生活の工夫など情報交換も活発にされていて、楽しく有意義な1日となりました。

患者会は、いつでも入会して頂けます。次は一緒にいかがですか。



(看護師 山本ゆかり)

お知らせ



院長がテレビ出演します

教えて！ドクター 家族の健康

「糖尿病の運動療法とは？」という
テーマで木佐彩子アナウンサーと対談

2018年12月29日(土)
BSテレ東 (BSデジタル7ch)
20時54分~21時00分



(いただいたサイン色紙)

俳句

北晩夏カムイワツカの秘湯かな
知恵の輪を解いて米寿の四温かな
鰯雲少女大きく二重とび
余生とは錆びず驕(おご)らず柿熟る

↑
様



川柳

良い人の引退みんなに惜しまれる
恐いもの地震雷 火事 台風
十三年待っても胴上げ見られない
強過ぎて桶屋の看板飛ばされる
台風さん来るならもう少しお静かに
不機嫌は下位でさまよう虎のせい

紫竹 虎さち
様



Information

牛若はつらつ教室

- 11月 9日 (金) すわりずむ体操 第53弾
- 12月 14日 (金) すわりずむ体操 第54弾
- 1月 11日 (金) すわりずむ体操 第55弾

牛若いいき教室

- 11月 16日 (金) 呼吸器感染症とその予防
- 12月 21日 (金) 食べ過ぎ、飲み過ぎと肝臓病
- 1月 25日 (金) 免疫とアレルギー



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

今年の夏は火星大接近が話題になりました。最近では月旅行をめざす大金持ちの方がニュースを賑わせていますが、私にとっては月も火星も地上から眺めるのがいちばんです。(次回発行は1月15日です)