

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お願い申し上げます。
 2019 年が良い年になりますように。



四条大橋

鴨川を端から歩いてみました

毎年暮れに「今年の漢字」が発表されますが、去年は災害が多かった年を象徴して「災」でした。とくに平成 30 年 7 月豪雨と名付けられた西日本の豪雨は、強く印象に残っています。この時には、警報や避難情報を伝えるエリアメールが一晩中鳴り響き、鴨川も氾濫するのではないかと本気で心配になりましたね。



ところで「かもがわ」を漢字で書くとき、

かぎもとクリニックの近くにお住まいの方なら賀茂川、あるいは加茂川と書かれると思います。河川法では全て鴨川の表記に統一されていますが、一般的には出町柳より下流を鴨川、上流を賀茂川（加茂川）と表記することが多いようです。鴨川の源流は雲ヶ畑の奥にそびえる棧敷ヶ岳にあり、南に行くと桂川に合流して終わります。我々にとっては散歩コースとしても馴染み深い鴨川ですが、南の方を歩いたことがありませんでしたので、12月16日のハイキング会では鴨川を南端から遡ってみました。

午前7時に12名で京阪淀駅を出発し、旧京阪国道と千本通りが交差する納所（のうそ）付近から桂川の河原に出ました。朝日を浴びながら歩き始めると、いつもと違った角度から見る京都の地形が新鮮です。左手前方には朝日で赤く染まった愛宕山、その右手はるか彼方には真っ白に雪化粧した比良山、さらに右手に比叡山。河原には水に運ばれてきた肥えた土が堆積しており、大根やみかん、レモンなどが自生していました。大根を引っっこ抜いたり、みかんやレモンをもいだりして時間をとってしまい、後半は休憩を減らして黙々と歩くはめに…

この辺りの海拔は10m程度、川の流れは大阪湾まで緩やかで草津湊と呼ばれる水上交通の要所でした。1662年の地震で破損した二条城を修復するための石は淀川水運で運ばれ、草津湊からは牛車で陸送されたそうで、何らかの理由で川底に沈んでしまった石が、草津湊残念石と呼ばれています。



草津湊残念石

淀駅から約4.5km歩いて京都外環状線が桂川を跨ぐ羽東師橋に到着。「警戒水位」「危険水位」の表示が今年の豪雨を思い出させます。この橋の少し北で鴨川が桂川に合流しています。



羽東師橋



鴨川・桂川合流部

いよいよ「鴨川端からウォーク」の始まり、この辺りで京都タワーが小さく見えてきました。まだまだ先は長い！ 途中、くいな橋で2名が合流、十条で用事がある方2名が一旦離脱して地下鉄駅に向かいました。10時前、鴨川を離れて東福寺駅前の公衆トイレとコンビニでひと休み。師団街道に戻ると、京都タワーが大きく目の前に見え、歓声があがりました。塩小路橋から再び河原に戻って、さらに北を目指します。

この辺りから見慣れた街並みになってきました。五条大橋で3名が合流、三条大橋でさらに2名合流、合計17名になりました。ここからは川の右岸（西側）を、夏には床が並ぶみそそぎ川に沿って歩きました。



荒神橋の手前に「桂川合流点から11.0 km」の標識が出現。淀からの歩行距離は16.4 km、みんなだいぶ疲れてきましたが、顔と声は元気です。賀茂大橋を過ぎたところで7名が加わり、北大路橋でもう1名、合計25名になりました。



北山大橋を過ぎたところで本日のゴール、MKボウル上賀茂が見えてきました。西賀茂橋では疲れをものともせず飛び石を渡ってゴールイン、総歩行距離は22.5 kmになりました。先に出発していた方、途中で用事を済ませてきた方もあわせて30名でバーベキュー忘年会が始まりました。



しぶんぎ座流星群

しぶんぎ座流星群は毎年お正月に現れる流星群で、お盆の頃に現れるペルセウス座流星群、12月中旬に現れるふたご座流星群とあわせて三大流星群と呼ばれています。このお正月は空気が澄んだ山の上で流星群の撮影に挑戦してみました。



まずは冬の定番、オリオン座。オリオン座のベテルギウスと、おおいぬ座のシリウス、こぐま座のプロキオンの3つの1等星が冬の大三角を形成しています。

実はベテルギウスは太陽の900倍もの大きさがある赤色巨星で、星の寿命を迎えつつありいつ大爆発（超新星爆発）をおこしてもおかしくないと言われています。地球からは640光年離れているため、今見えているのは640年前の姿です。もしかしたら既に爆発していて、この宇宙に存在してないのかも知れません。宇宙のロマンを感じますね。

ちょこっと

豆知識 ～味付きのお水～

味付きの“水”にはご注意ください！

最近は色々な種類の飲み物が販売されています。
特に増えてきているのが「〇〇味の水」といった味付きの“水”です。
ジュースなどに比べて罪悪感が少なく“水”よりも満足感が得られやすいのが特徴です。
しかし、原材料を見ると「砂糖、果糖、**高果糖液糖**」が含まれており、
ペットボトル1本(500ml)で100kcal、スティックシュガー3本分のカロリーになります。
したがって、摂り過ぎには注意が必要です。



高果糖液糖とは？

「高果糖液糖」は、果糖が9割以上含まれている液状の糖です。

じゃがいもやとうもろこしに含まれている“デンプン”を人工的に“ブドウ糖”の液体にして、更に手を加えて“果糖”にしたものです。

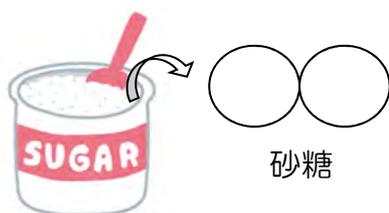
「高果糖液糖」の他にも「ブドウ糖果糖液糖」「果糖ブドウ糖液糖」が同じ仲間に含まれます。

安価に手に入り、低温で甘さが増し清涼感も強くなるため、多くの飲み物やアイスクリームの甘味料として使用されています。

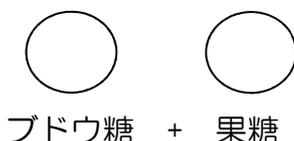


砂糖、果糖も脂肪になります！

よく“脂肪”＝“油物（揚げ物や肉）”と思われがちですが、脂肪は油物だけが原因ではありません。
実は**砂糖**も深く関係しています。砂糖は食べて消化されることで、ブドウ糖と果糖に分解されます。
ブドウ糖は吸収されて血液中に入ります。血液中に入ったブドウ糖は、筋肉や肝臓に取り込まれて生きるためのエネルギーになります。果糖も肝臓でゆっくりとブドウ糖に変えられます。
しかし、取り込まれる量よりも多くのブドウ糖を摂ると、その分は脂肪として蓄えられてしまいます。
つまり、**油だけが脂肪に変わるわけではないため、砂糖、果糖の摂り過ぎにも注意が必要です。**



砂糖



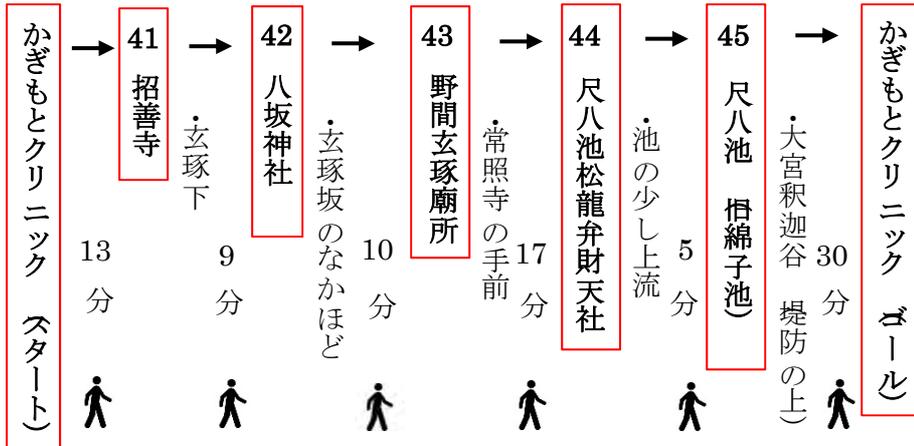
ブドウ糖 + 果糖

過剰に摂り過ぎると
脂肪になります！



(管理栄養士 高橋美佐子)

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10)



- 41 招善寺
- 42 八坂神社
- 43 野間玄塚廟所
- 44 尺八池松龍弁財天社
- 45 尺八池 (旧綿子池)



41. 招善寺

参道に沿い、椿、ハクモクレン、春は桜、秋は紅葉、季節を堪能させて頂いています。植込の間からは造形美の美しい石垣、白漆喰土塀も覗き、私が紫竹で最も好む光景です。

42. 八坂神社

祇園さん、八坂神社の分社で御祭神はスサノヲノミコト（疫病封じ）がお祀りされています。江戸前期正保二年（1645



年) 作成の大宮郷村名リストには村名は見えず、玄塚法印屋敷として15戸45人と記されており、この頃が玄塚の地の草創期だと思います。境内には地名の起源、幕末天保年間の背割図、野間玄塚、同三竹氏の肖像画が掲げられています。



4 3. 野間玄琢廟所



江戸初期の御典医で徳川2, 3代将軍、秀忠、家光の待医をつとめた後に、京都御所のお抱え医師となって幕府からこの地を拝領定住した。玄琢の地開村の祖で薬師山一帯にも私設の薬草園が拡がり、子息の儒医三竹氏ともに医学の発展に貢献されました。

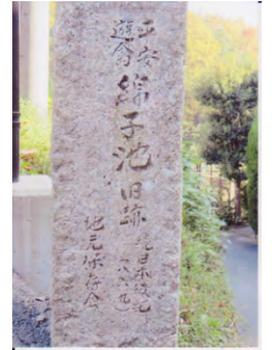


4 4. 尺八池松龍弁財天社

池の築造時、釈迦谷山の麓に祀られた守護神です。祠の前の山道は紫竹から一番早く京見峠や氷の里、氷室を経て雲ヶ畑へ通ずる近道で多くの人の安全も見守ったことでしょう。また、初夏、京都御所へ急ぐ氷室の氷使一行も道中の無事を祈願したことと思います。

4 5. 尺八池 (旧綿子池)

平安時代初期、時の朝廷や貴族もこの地を訪れ、名所旧跡として古書(869年刊、続日本後記)に紹介されていますが、池の廻りの山は松が多く(かつての洛北名産松茸山の名残)平安時代と同じ美しさです。一番の光景は寒い冬の雲一つない満月の夜、月の明かりが煌煌と水面を照らし、水面(みずも)は鏡の様に山と松を映し出す幽玄のお月見です。一度は見てみたいと思います。(月見の名所で月見の様子は空想ではなく実際見た人の話です)



→ 2 ページより続く



しぶんぎ座流星群 (1月4日午前5時、24mm、F2.0、20分間の比較明合成)

20分間で6個の流星が画面に納まりました。この写真を撮るために、左の写真のような赤道儀を用いました。星は動いているので20分間も撮影すると全ての星が線になってしまいます。流れ星以外の星が線にならないようにするためには、赤道儀の軸(黄色い矢印)を正確に北極星に向け、星の日周運動にあわせて赤い矢印の方向にカメラを回転させます。

川柳

俳句

初詣賽銭箱に響く音
 まだ八十路重軽石に願ふ春
 乳のみ児を抱く人となり年賀客
 小雪舞ふ足湯の箱根若冲展
 実千両庭の長者の恙なし

渋柿も日光浴して甘くなる
 喪中ハガキ出したら先方からも来た
 下剋上達成するには虎チャンス
 災(サイ)はいや今年は喜か樂がよい
 タイガース猪ししのように突走れ

紫竹 虎さち 様



T様



フットケア ワンポイントアドバイス



フットケア外来を始めて11年。毎年約100人の足をお手入れさせて頂きました。

以前に比べ絶句するような足の持ち主は減ってきているのですが、たま〜に闘志に火をつける足に出会うことがあります。

「足」だけに、辛いと思っけていても、私達に見せるのが恥ずかしい、汚いことさせて悪いとの思いが先に立って、我慢した結果なんですよ。わかります、その気持ち。

気付けなかったこちらは大反省です。ケアが終わった後、口にされることは皆同じ、「こんな楽になるんやったら、もっと早くしてもらったらよかった!!」

今年はあなたの足もお手入れデビューしてみませんか。

(看護師 山本ゆかり、田中眞岐)



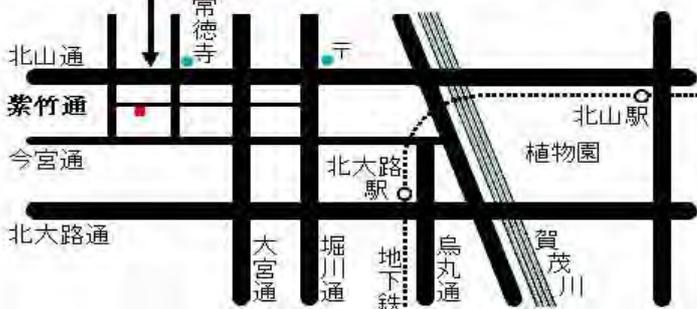
Information

牛若はつらつ教室

- 2月8日(金) すわりずむ体操 第56弾
- 3月8日(金) すわりずむ体操 第57弾
- 4月12日(金) すわりずむ体操 第58弾

牛若いいきいき教室

- 2月22日(金) 持病と災害対策(災害食実演)
- 3月22日(金) 丈夫な骨をつくろう
- 4月26日(金) 血糖の話



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

冬は空気が澄んで星が綺麗ですね。寒さを忘れて見とれてしまいます。ところで、眼が良い人はもっともっと多くの星が見えていることを知り愕然！もう少しメガネやコンタクトの度数を上げてみようかなと、目論んでいます。

(次回発行は4月1日です)