

# 一病息災

## 比率色々

この世には様々な自然現象が有り、中には人智を超えた美しさを演出するようなものもあります。

そのひとつが、自然界に認められるアスペクト比。

いわゆるアスペクト比の中には、黄金比・白銀比などと呼ばれるとても素敵な比率が存在します。

黄金比・白銀比どちらも、見やすい・美しいと言われる比率の代表です。

黄金比  
1...1.618 (約5...8)

紀元前古代ギリシャで発見されたとされており、以来人間がもっとも美しいと感じる比率とされています。

通常サイズの名刺や、Appleのロゴ、古典的にはモナ・リザなどがこの黄金比が用いられていることで有名です。

白銀比  
1...1.414 (約5...7)

黄金比ほどの知名度はありませんが、こと日本においては黄金比よりも高い頻度で見つけることができます。

五重の塔などの日本建築、ハガキのサイズやA4、B4用紙の縦横比など、日本人には古くから馴染みのある比率として使われています。

3...2

一眼レフからいわゆる銀塩フィルムカメラなどで使われている比率に相当します。

4...3

コンパクトデジカメの液晶画面や、比較

的古いタイプのパソコンのディスプレイに使われるアスペクト比で、個人的にはよく使うサイズです。

16...9

デジタルテレビのハイビジョン映像を中心として、最近のデジタル系ディスプレイの主流サイズ。

パソコンのディスプレイも最近の新しいタイプは横長のこのアスペクト比のものが増えてきています。

これほど、色々な比率がありますが、やはり自然界で最も美しいとされるのは黄金比のようです。

黄金比を利用して作られる黄金螺旋は、よくパソコンのグラフィック性能を示すのに使われたりしますが、数学的に黄金比の再帰処理を繰り返す事で描けます。

太古からいるんなデザインに活かされているだけでなく、自然界に存在する螺旋状のものは、すべてのものがこの比率だと思っていただけでも結構です。



### 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかっていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# 休肝日は週何回？

週1日？週3日以上？「休肝日」はどれくらいの頻度で取るべき？ そもそも効果はあるの？

効果的な「休肝日」の設け方について先日、SNS上で話題になりました。

飲酒をセーブして肝臓を休める休肝日について、「1週間に1日」「1週間に3日以上必要」「2週間の間に2日間連続で取る」など、さまざまな情報があり、迷うようです。

医師の市原由美江さんに聞きました。

Q…まず、アルコールの飲み過ぎによって発症しうる病気や症状について。

A…アルコールの飲み過ぎによって発症する病気には、脂肪肝、アルコール性肝炎、肝硬変、肝臓がんといった肝臓の病気のほか、咽頭がん、喉頭がん、食道がんなどのがんや、膝炎、大腿骨頭壊死、認知症など、さまざまな種類があります。特に肝臓の病気が症状が出ないことが多いため、お酒をよく飲む人は定期的に肝臓の機能を確認することを勧めます。

Q…休肝日を設けた方がよい理由や根拠は何でしょうか。

A…週に1〜2日は休肝日を設けた方がよい」とよく言われますが、これだけでは医学的根拠がありません。

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動『健康日本21』によると、『節度ある適度な飲酒』は、純アルコールにして1日約20グラムとされています。これは、ビール500ミリリットル、日本酒1合に

相当します。

この程度の飲酒であれば、健康を害することが少ないと考えられています。これ以上を毎日摂取する人はアルコールの過剰摂取にあたるため、休肝日によってアルコールの総量を減らす意味合いがあるものと考えられます。

肝臓への負担は、アルコールの摂取量に比例します。

毎日大量に飲酒する人が週に1〜2日の休肝日を設けたとしても、肝臓への負担はさほど変わりません。あくまで、適量の飲酒を心がけ、適量を超えてしまった日があれば、休肝日を設けてアルコールの総量を調整するのが理想です。

例えば、平日は30グラム（純アルコール量）程度を飲み、週末2日間を休肝日とすれば、1週間のアルコール総量としては同じです。個人の好みや習慣にもよりますが、毎日適量の飲酒を守れている人であれば、あえて休肝日を設ける必要はありません。

Q…休肝日以外で、ダメージを受けている肝臓をいたわる方法がありますか。

A…ビタミンB群は肝機能を改善させるので積極的に摂取しましょう。また、飲酒によって脂肪肝になっている場合、過剰なカロリー摂取が続くと脂肪肝が悪化し、肝臓に負担をかけることになり得ます。適切なカロリー摂取も大切です。



## 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# 一病息災

## 茹でると赤くなる魚介

食卓に並んでいる調理後のエビやカニの色を思い浮かべてみると、どれも鮮やかな赤色をしています。

しかし、種類にもよりますが、カニやエビの殻の色は、調理前には少しくすんだ暗めの色をしているのです。

ではなぜ茹でると殻の色が赤くなるのか、そこには「アスタキサンチン」と呼ばれる色素が関係しています。

このアスタキサンチンは、加熱される前には蛋白質と結合した状態で緑色です。

これが熱をくわえられ、蛋白質とアスタキサンチンが分離して赤くなるのです。

アスタキサンチンは元々の赤色素であり、赤色に変化するというより、熱によって元の色を取り戻すところらえるほうがわかりやすいかもしれません。

実はエビやカニは、自分の体内でアスタキサンチンを生成していません。

ではどのようにしてアスタキサンチンを取り込んでいるのかというと、普段口にす

る餌の影響なのです。

海には「ヘマトコッカス」という藻の一種があり、このヘマトコッカスはアスタキサンチンを生成しています。ヘマトコッカスは海の過酷な環境で生き残るために細胞を守る壁を作り出しますが、この時使われ



るのがアスタキサンチンなのです。

そして、このヘマトコッカスを餌としているのがプランクトン、そのプランクトンを餌としているのがエビやカニなのです。

プランクトンを食べ続けることによって、本来は自分で生成できないアスタキサンチンが、エビやカニの体内に蓄積します。

ちなみに、サーモンやその卵のイクラが赤いのも、ヘマトコッカスを食べたプランクトンを餌としているからです。

タコもまた、エビやカニのように茹でると色が真っ赤になりますね。

さて、このタコの場合は、エビやカニのよう

にアスタキサンチンの影響で赤くなっている訳ではないようです。

タコが茹でられると赤くなるメカニズムについては、タコがもともと持っている紫黒色、赤褐色、黄色の3つの色素に関係があります。

これらの色素が熱を加えると化学変化を起

こして、茹でると赤色になるといいます。また、タコを茹でるときに出るアルカリ性の煮汁が紫黒色の色素を溶かすことから、赤くなるとも言われています。

しかし、タコを茹でると赤くなる理由については、まだ正確には解明されていないようです。

以上が、エビやカニを茹でると殻の色が赤色になる理由についてでした。いかがでしたか？



### 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかっていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

アメリカ合衆国の文化人類学者で、フロリダ大学の名誉教授でもあるマーヴィン・ハリス氏は、例えば、「インドでは牛を食べない」・「イスラム教徒は豚を触るのも嫌ない」・「ダイエット大好きアメリカ人も馬は食べない」など、何を食べ、何を食べないかという多様な食習慣の謎を、それぞれの環境の食物生産システムから見事に解明する「食と文化の謎」を 1992 年に書いています。

## ウサギ飢餓



されております。要するに、摂取カロリーの大半を脂肪が占めることにより、脂肪の摂取量が足りない食事が原因で惹き起こされる栄養失調を指しています。

アメリカ人と日本人では、体格も、食事の嗜好もかなり異なるとは思いますが、日本人の場合、厚生労働省が発表している「日本人の食事摂取基準（2020年版）」においては、

カロリー比で、

タンパク質…13～20%

脂質…20～30%

炭水化物…50～65%

を生活習慣病の発症予防および重症化予防の視標としています。

現代では、普通の生活の上では生じませんが、極端なダイエットやボディビルで鶏ササミばかり食べるような生活をしているヒトに見られる場合があります。

# 一病息災

その著書の中で「脂肪の少ないウサギ肉を大量に食べ続けていると、そのうちに食べても食べても空腹を覚えて、何度も多量の食事をとるようになり、最終的には死に至ってしまう」疾患として紹介されているのが表題の「ウサギ飢餓」。

この現象は PFC バランス異常（摂取カロリーのタンパク・脂質・炭水化物のアンバランス）によって生じると考えられており、別名「カリブー飢餓」・「脂肪飢餓」とも呼ばれています。

内容的には、典型的な「タンパク質中毒」



## 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

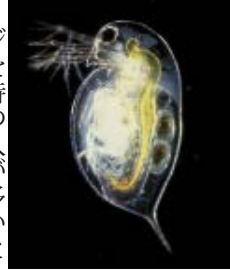
タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回あおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# 一病息災

## ミジンコのゲノム

みなさん、ミジンコはご存じですよ。小学校の理科で一度くらいはお目にかかったことがあるのではないのでしょうか。さて、ここでクイズです。このミジンコと我々ヒトの遺伝子を競べたら、どちらが多いと思いますか？ 感の鋭い方ならミジンコと答えそうですね。

では、実際はどうなのでしょう。顕微鏡で覗いたときのヒヨコに似たような横顔が特徴的で、その小ささからなんと原子生物っぽいイメージを持つ人が多いと思いますが、実は、もっと大型のエビやカニなどと同じ甲殻類に属しているのです。体は頭部を除き二枚貝のような背甲に覆われています。

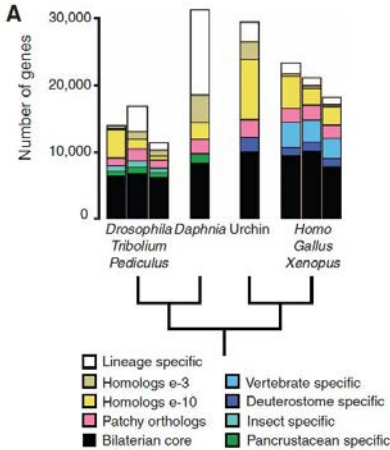


教科書で見るミジンコの横顔には大きな眼が左右一対あるように見えていますが、実際には左右が癒合した一つの複眼だけなのだそうです。なので、正面から見た場合は、一つ目お化けやダニに似て見えます。さて、先程のクイズの答えになりますがこのミジンコは DNA のサイズとしては約 2 億対とても小さいです。しかしながら、タンパク質を作る遺伝子は少なくとも約 3 万 9 0 0 0 個確認されており、これまでゲノムが解読された動物の

中で最も多く、なんと我々ヒトよりも 8 0 0 0 個も多いそうです。これは米インディアナ大学などの国際研究チームが、ミジンコの全遺伝情報（ゲノム）を解読したことでわかった事実です。



数 m m サイズの生物の遺伝子が人間のものより多いのは生命の不思議ですね。左図の真ん中に高くそびえているのがミジンコの遺伝子数のグラフで、その左側に位置するシヨウジョウバエ、ゴキウシ、シラミなどの節足動物と比べると、白く抜けたミジンコだけにある特殊な遺伝子の数がとても多いことがわかります。また右の方に位置する比較的遺伝子の多い、ウニ、ヒト、ニワトリ、ツメガエルなどと比べても、同じ色で表された共通な遺伝子が少ないことが特徴になっています。



### 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかっていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# 独活はなんて読む？

日常生活で使う機会ほとんどないけれども、知っているのとちよつと自慢できる難読漢字。

そんな難読漢字をクイズにしました。知っているのと自慢できる！？

## 難読漢字クイズ第一問

### 「独活」

「独立」の「独」に「活動」の「活」。

最近「〇〇活動」を略して「〇活」などと呼ぶのが流行っているので、一瞬「独身活動」の略のように思う人がいるかもしれません。

もちろんそんなことではなくて、昔からある言葉です。

基本的には、見かける季節は春。他の季節でも見ることは可能ですが、その時期にはあまり喜ばれないものになっていると言えそうです。

さて、なんと読むかわかりましたか？

正解は「うど」でした！

春になるとスーパリーなどでも見かける人気の山菜です。天ぷらや酢味噌和え、きんぴらなどにすると風味豊かでおいしいです。

「うど」という

言葉で連想するのは「うどの大木」という慣用語では



ないでしょうか。でも実はうどは木ではなくウコギ科の多年草で、大きくなると2メートルにもなるのです。若芽のうちはおいしくて人気ですが、大きくなると食用に向かなくなり材木にもできないということで、「体は大きいが役に立たない人」を「うどの大木」と呼ぶわけです。

## 続いて、難読漢字クイズ第二問

### 「十路」

30歳を意味する「三十路（みそじ）」という言葉から想像して意味はわかる人もいるかもしれませんが、読み方はご存知でしょうか？

果たして正解は…？

正解は、「ふたそじ」と読みます。

20歳を指す言葉です。よく使う「はたち」の他に「ふたそじ」という言葉もある事を覚えておいてはいかがでしょうか。

ちなみに、「十路」は10歳を単位として年齢を数える際に用いますが、この2文字で「そじ」と読みます。これを知っていれば難問ではないですね。

というわけで難読漢字クイズでした。

どうでしたか？ぜひ、ご家族やお友達に「知ってる？」と聞いてみて下さいね。

## 難読漢字遊戯



### 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかっていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらい持っていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# 一病息災

## 筆順シリーズ①

むずかしい「を」、くつつきの「を」などと言われる「を」。かたかなでは「ヲ」と書きますが、この字を正しく書ける人はあまりいないかもしれません。そもそも何画で書くのかご存知ですか？心配になったそのあなたこそ確認してみましよう。

まず1画目はどこ？

ひらがなとかたかなは、小学校1年生で習いますが、最近は入学前に書ける子がほとんど。でも、ドリルなどを使う場合は、ひとりでさせないよう注意をした法が良いようです。

なぜなら、書き終えた文字、完成された文字だけ見ていると、正しい筆順で書いたかどうか分からないからです。

この「ヲ」もそうで、書き終えた文字を見て「上手に書けたね」というのは少々危険ですね。さて、あなたは大丈夫でしょうか。

正解は……



え？そこまで？と思ったそのあなた。そうなんです。

この「ヲ」は全3画の文字。次は？



わ！そこ？と思いましたか？最後はここ



「ヲ」を書く機会はありませんか？と思いましたが、知っていて損ではありません。話題としても面白いと思います。

ちなみに「かたかな」は日本語なので、ひらがなで書きます。他と区別したり、目立つようにする場合には「カタカナ」とかたかなで書くことも多いようです。参考にしたドリルのタイトルもそうでした。

### 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかっていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらい持っていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回あおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

## 筆順シリーズ②

前回の「マ」はいかがでしたか。

シリーズとして今回は「九」を扱います。

「九」の1画目はどっち？

昭和33年3月に示された、文部省（当時）の「筆順指導の手引き」で、「九」の書き方が定められています。

ですから、これ以降に学校に入った場合は、全員、次の書き方で教わったはずですよ。正解は：



どうでしたか？ あなたの筆順は合っていましたか？

それとも違いましたか？

たった二画なので、間違っていると目立つかも知れません。

もし間違っていたら、今すぐに覚えなおしましょう。

「九」は数字なので、意外と書く機会が多い漢字ですからね。

この漢字は、小学校1年生で学習します。教育現場が混乱しないよう、手引書は作られました。

ですから、誤った書き順を否定することが目的で作られた手引きではありません。

ですから、書き順を間違えて覚えていた人も、がっかりせず、何回も書いて覚えなおしましょう。

参考・学研「新レインボー小学漢字辞

典

引き続き、第3問。

「馬」の1画目はどっち？

「馬」は、縦画が2本、曲がるものも入られて横画が4本の漢字。

さて、いったい、どのように書くのが正しい筆順なのでしょう。

まずは1画目から確かめていきましょう。ここで問題です。「馬」の1画目はどちらでしょう？

1 まずは、一番上の横画から。

2 まずは、一番左の縦画から。

さて「馬」の1画目はどちらでしょう？

正解は……

そう、この「馬」の1画目は一番左の縦画なのです。

その次に一番上の横画を書きます。

さて、その次も間違える人が多いのですよね。

「馬」の3画目はどちらでしょう？

1 縦、横と来たら、次は縦。

2 縦、横と来たら、次も横。

さて「馬」の3画目はどちらでしょう？

正解は……

そう、この「馬」の3画目はこの縦画なのです。

筆順としては、縦、横、縦。あとは横、横、横。と覚えてください。

そして、下の点4つです。

ここでもう一度「馬」の字、全10画を確認しましょう。

どうですか？ 正しい筆順で書くと、綺麗に書けます。

間違えていた人はこの機会に覚えなおしましょう！

## 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかったいなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。



# 一病息災

## あずきバーはなぜ硬い？

皆さんも一度は食べたことがあるであろう人気のアイス、井村屋の「あずきバー」にまつわる雑学です。

あずきバーは1973年に発売のアイスで、2018年には発売から45年が経過しました。それまでに様々なアイスが発売されたものの、現在も根強い人気を誇っているロングセラー商品であり、井村屋の看板商品となつていきます。なんと、日本国内のスーパーの約9割であずきバーが販売されているというデータもあり、井村屋の売上高の2割弱をあずきバーが占めているそうです。

そんなあずきバーは、他社のアイスと比べても硬いことでよく知られていますよね。2017年にはその硬さを利用して、岐阜県関市とのコラボであずきバーの刀が制作されたほどのです。井村屋のあずきバーの商品紹介ページでは、「硬く凍っているため、歯を痛めないようにご注意ください」という文言もあります。

それでは、なぜ同じアイスなのにあずきバーは他社の製品と比べてもここまで硬いのでしょうか？

あずきバーが硬い理由は、大きく分けて3つあるそうです。

① 空気含有量が少ない  
② 乳化剤や安定剤などの添加物が入っていない

③ 乳固形分が入っていない  
あずきバーのコンセプトは「ぜんざいをそのままアイスにする」というものであり、

使われている成分にもこだわりがあります。余計な成分を加えてしまうと「ぜんざいをアイスにする」というコンセプトから逸脱してしまうことから、原材料は以下の5種類しか使われていないそうです。

【小豆・砂糖・コーンスターチ・塩・水 あめ】

これらの原材料しか使われておらず、それぞれの素材を生かした結果、空気含有量が少なくなり、他のアイスよりも硬くなったんですね。

意図的に硬くしようとしたわけではなく、よりぜんざいに近い美味しいアイスを制作しようと工夫したための硬さなのです。実は、このあずきバーは発売当初よりも硬くなっているってご存知でしたか？

発売当初はアイスはより甘いものが求められていたそうです。

しかし、時代が移り変わった結果、消費者は昔に比べて甘さを求めなくなってきました。

そこで、甘さを調整するために水分量を増やしたところ、以前よりも水の割合が増えて硬くなったのです。「水分量が多い」「水が多い」「硬い」ということになり、逆に水分量の少なく乳成分の多く、空気を含んでいるアイスクリームなどは柔らかいのです。

以上があずきバーが凄く硬い理由についてや、昔よりも硬度が増していることなどの雑学でした。



### 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかっていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつつ持っていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# シロナガスクジラ

地球上で最大とされる動物であるシロナガスクジラ。

地球上には天敵がいらないことから、その進化の過程でさらに巨大化する可能性が研究されています。

その答えの根拠となる一定の証拠が得られたようです。

2019年11月、とても貴重な観察結果が報告されました。

地球で最も大きな動物で、体重は200トンにもなるシロナガスクジラの心拍数を実際に直接計測することに成功したというものです。

その結果、通常の心拍数は1分間に4〜8回、最も少ないときには1分間に2回だという事が判明して、話題になっています。この研究を実施した研究者ジェレミー・ゴールドボーゲン氏ら、スタンフォード大学の研究チームによると、計測には多くの工夫とちょっとした幸運が必要だったようです。

研究チームでは、生体を傷つけない吸着カップにセンサーを詰め込み、胸ビレの近くにくっつけることに成功。

このセンサーの信号をモニターしたところ、この巨大なクジラの心拍数は、えさを探して潜水する時には、1分間にわずか2回だったことが分かった。

また、海面に戻る為の浮上時には最大で37回/分まで上昇しました。

この記録に対して、一般的に、人間の心拍数は平均で約80回/分、世界最小の哺乳動物では数千回/分程度とされています。

計測されたシロナガスクジラの心拍数については検討では、最低心拍数においてはこれまで生物学者が予想していた数値を3〜5割程度下回っていました。

一方、最高心拍数については逆に予想を上回っていました。

これらの結果より、潜水中と浮上中の心拍数差と、睡眠中に記録された心拍数が限界まで少ないことが確認され、通常の状態でもシロナガスクジラの体が極限状態で機能していることが判明しました。

理論的には、成体のシロナガスクジラにおいては、その体格差から天敵がいらないため、他の動物同様大きさと体重は徐々に増加するはずですが、

しかしながら、今からの結果からは、シロナガスクジラの心臓は、常に極限状態に近い状態であることが判明していることから、生物学的理由によって、現在の大きな以上の身体成長は不可能である可能性が高いと推測されています。



## 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかっていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# 一病息災

## 冬眠する霊長類

冬眠は、24時間を超える長さの休眠状態（体温と代謝活性の低下）の発生と定義されています。  
最初に「冬眠する霊長類」として報告されたのは、2004年のマダガスカル島のフトオコビトキツネザルが発見されたものでした。

さらに、冬眠する霊長類がマダガスカル島以外にも生息している事が、2015年報告されました。

それが、ベトナム、カンボジア、ラオス、中国の森林に生息する小型霊長類ビグミースローリス。

これまでは、霊長類の冬眠は税所に報告されたマダガスカル島に限定されていたと考えられてきました。

オーストリアの生物学者、Thomas Rufたちは、ベトナム北部の屋外の囲いで飼育されている5匹のビグミースローリスの深部体温を秋、冬と春にわたって定期的に測定。

その結果、雄と雌のビグミースローリスが真冬（12月中旬～2月中旬）に数



日間の休眠状態（冬眠）に入り、それが最大63時間継続したことが明らかにになりました。

Rufたちは、この休眠状態が、入手可能な食料の季節変化（例えば、冬季に昆虫の数が少なくなる）への適応であるかもしれないと考えられています。

冬眠中には体温が低下するため、ビグミースローリスのエネルギー消費量は基礎代謝率の約5%に減少する事が確認されました。

一般的に、冬眠している状態では基礎代謝が通常の1/4以下に低下していることが知られており、このような低代謝状態になるためのメカニズムについては、まだ研究途上なのですが、これを解明してヒトに応用する事が可能になれば、再生臓器を長期保存したり、搬送中に生命を落とす可能性のある患者の救命率を上げる技術など、再生医療や救急医療の分野が著しく発展する可能性があります。

要するに、冬眠する霊長類が見つかったと言うことは、ヒトも冬眠できる可能性が充分にあると言うことではないでしょうか。氷河期を生き延びた人類の祖先にはその能力が備わっていたのかもしれない。



### 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかっていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# 痛風とアルコール

忘年会等の飲酒機会が増える時期、痛風持ちの方は不安な日々を過ごしていると思えます。ビール等のお酒が、痛風症状を悪化させるといわれているためです。痛風持ちの人はビールを避けて、「プリン体ゼロ」の発泡酒を飲むなどの工夫をすれば問題ないのでしょうか。

痛風は尿酸が関節中で固まって結晶になる事で起こる関節炎を主症状とする病気。突然発症するので痛風発作と呼ばれる事もあります。痛風発作が起こる少し前に足の親指の付け根や足首、膝にむずむずするような違和感が生じます。痛みが激しく、歩行困難になることも多いですが、10日前後で軽快します。発作が起きるのは、当初は年1〜2回程度ですが、放置すると次第に頻発・慢性化します。

血中尿酸値が高いほど痛風は起こりやすく、尿酸値は一般に男性の方が女性よりも高いので、痛風を発症するのはほとんどが男性です。また、肥満や高脂血症、高血圧症などの生活習慣病の人に多いのも特徴。東京女子医科大学膠原病リウマチ痛風センター・膠原病リウマチ内科診療部長の山中寿さんに聞きました。

Q…プリン体とはどんな物質でしょうか。A…プリン体は生体には不可欠な物質です。遺伝子を構成するDNAやRNAの半分はプリン体、体のエネルギー源であるATPもプリン体です。そのプリン体消費後に老廃物としてできるのが尿酸で、その尿酸が関節の中にとまるのが痛風です。

Q…ビールにはプリン体が多く含まれるといわれます。痛風を発症した場合、ビールを飲んではいけないうのでしょうか。

A…ビールはアルコール飲料の中で最も多くプリン体を含んでいるので、痛風を発症した人がビールを控えた方がよいのは確か。一方でプリン体の少ない焼酎なら、いくら飲んでもよいという考えは間違い。アルコール自体が尿酸値を上げるため、ビールに限らずどんな種類のお酒でも尿酸値が上がるからです。

Q…プリン体0をうたう発泡酒や第3のビールは問題ないのでしょうか。

A…アルコール自体が尿酸値を上げますので、発泡酒や第3のビールであれば大丈夫ということはありません。プリン体0をうたっているのも同じです。

Q…ノンアルコールビールは、痛風になりにくいのでしょうか。

A…理論的にはそうですが、科学的な根拠はありません。

Q…痛風症状がある人は、忘年会等飲酒機会が増える時期を前に、どのような対策をすればよいのでしょうか。

A…痛風の治療をきちんと受ける、それが最善策。治療を受けずにお酒を飲める方法などはありません。

学会がまとめた「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン（第2版）」では、尿酸値への影響を最低限に保つアルコール飲料の目安量は、日本酒は1合、ビールは500ml、ウイスキーは60ml、ワインは180mlと定義されています。

## 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかったいなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# 一病息災

## ボトルネック効果

ネイティブ・アメリカンのABO式血液型は、ほとんどO型で有ることをご存じですか。

これは、人類が地球上に拡散していく過程で、氷期にベーリング海峡を横断したごく少数の家族に偶然にもO型の者が多く彼らがすべてのネイティブ・アメリカンの祖先となったため、O遺伝子の頻度が高くなったと考えられています。

同じ現象はアメリカ大陸のイヌイット(エスキモー)や、オーストラリアの先住民(エスキモー)や、オーストラリアの先住民(エスキモー)においても観察されます。このため、かつてはアメリカ先住民あるいはモンゴロイドの祖先の血液型はすべてO型で、A/B型が後に生まれたという説が流布していましたが、現在ではこれは誤りであり、後述する「ボトルネック効果」や「創始者効果」によるものと考えられています。

元々、ボトルネック効果という名称については和名の「瓶首効果」が示す如く、細い首のびんから少数のものを取り出すときには、元のびんの中の割合から見ると特殊なものを得られる確率が高くなるという原理から命名されたものです。

これを人類に当てはめて考察します。人類の規模が7万5千年ほど前に急減して総数1万人以下となり、遺伝子の多様性が急速に失われた形跡があります。この原因を、その頃のインドネシア・スマトラ島トバ火山の大噴火(火山の冬)に

求める意見もある(トバ・カタストロフ理論)。つまり、現在の全人類は、この時生き残った一握りの人々の子孫である可能性が高い。一方で、少数の人々が移住して現在の人類の祖先となった結果だとする説もある。

どちらにしても、個体群のごく一部が隔離され、その子孫が繁殖した場合に、同様の集団ができる事があります。

この場合は最初に隔離された少数の個体(創始者)の遺伝子型が引き継がれるため、創始者効果といえます。

集団の大きさが小さい場合、偶然性によってある遺伝子が集団に広まる現象のことを「遺伝的浮動」といいます。

この遺伝的浮動の典型がボトルネック効果や創始者効果とされています。

最後にまとめますが、最近の知見の結果、ネイティブ・アメリカンやイヌイット、あるいはアボリジニの集団のほとんどの血液型がO型であるのは、「ボトルネック効果」、あるいはそれに似た現象である「創始者効果」によるものと考えられています。



### 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかっていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつつ持っていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# 一病息災

## プレミア硬貨

大判小判のような旧時代のお金にはコレクション的な価値があり、高値で取引されています。

現代貨幣であっても高値で取引されている事例は続出しています。

そのような中で、硬貨については収集家や愛好家、買取店などのあいだで「**プレミア硬貨**」と呼ばれています。

### プレミア硬貨って何？

日本政府が発行元になっている1円・5円・50円・500円など、世の中にはさまざまな種類の現代貨幣が存在します。

その中でも額面を上回る金額で取引される希少価値を持ったものが、**プレミア硬貨**と呼ばれているのです。

収集家や愛好家が保有しているなどの理由で、市場にあまり出回らなくなっている**プレミア硬貨**もあります。

しかし硬貨は基本的に毎年発行されているものであり、次々新たな**プレミア硬貨**が生み出されていると考えることができるのです。

**プレミア硬貨**の条件をクリアするものが見つかった場合には、モノの購入やサービスの利用で消費してしまうのはあまりにもつたいありません。

### プレミア硬貨の条件

それでは一体、どんな条件をクリアしているものが**プレミア硬貨**と呼ばれるのでしょうか。

主なものは以下の通りです。  
ほかの年に比べ**発行枚数が異常に少ない**

**不良品**である  
**限定硬貨**である

詳しく見ていくことにしましょう。

### 条件1…発行枚数が少ない

日本政府が発行主体であり造幣局で製造されている硬貨は、毎年同じ枚数が発行されているわけではありません。

極端な例では昭和64年に50円硬貨と100円硬貨は1枚も生産されていません。なぜ**プレミア硬貨**化するのか。

1 発行枚数が多い年の硬貨に比べて必然的に流通量が減る

2 造幣局などで公表されている年別・銘別の製造枚数を見た収集家や愛好家などに保有され、ますます流通量が減る

3 稀少性が高まる

### 条件2…エラーがある硬貨

硬貨は精密な先端技術を駆使して製造されており、製造の過程で不合格品は取り除かれる仕組みになっています。しかし不合格品が何らかの原因で取り除かれず、そのまま世に出回ってしまふことがあるのです。

これは滅多に起こることがないもので、稀少性が非常に高いです。

額面の数千倍での取引になるケースも珍しくありません。5円・50円の穴の位置がズレている、真ん中の穴があいていないなど、さまざまな種類があります。



## 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかっていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# 茶わんに麦茶

「ご飯を食べた後、ご飯茶わんで麦茶を飲んだら『下品』と言われた」という投稿がネット上で話題になりました。

「ご飯茶わんでお茶を飲む行為は、「洗いが減る」「禪寺では正しい作法」など肯定的な声がある一方、「下品」等の否定的意見もあります。また、「茶わん」だから、本来の使い方」との声もあります。

専門家の見解について、和文文化研究家で日本礼法教授の齊木由香さんに聞きました。

Q…茶わんでご飯を食べる習慣はいつごろから？

A…茶わんで食べるようになったのは江戸時代から。それ以前、庶民は、飯や汁をいただくために木製『わん』を使用しました。江戸時代に国産磁器が作られるようになり、茶わんはお茶を飲む器から、ご飯をいただく食器へと用途が広がりました。

Q…なぜご飯を食べる器が「茶わん」？

A…茶わんは本来、お茶を飲むときの器の事。それがご飯を盛る器にも使われるようになって『お茶わん』と呼ばれるようになります。茶わんは平安時代に禅僧が中国から仏器として持ち帰ったのが最初。鎌倉時代に僧侶を中心に茶道が広まり、茶わんがもてはやされるようになったものの、ごく上流階級に限られていました。この茶道のための茶わんが、室町時代になると磁器の代名詞となりました。当時、中国から花瓶・皿・鉢などを輸入しており、その中で茶わんが一番多かったことから、磁器全体を「茶わん」と呼んだようです。

そして、お茶を飲むための茶わんを『抹茶（煎茶）茶わん』、ご飯用のものを『ご飯茶わん』と区別し、中でも主食であるご飯は使用頻度が高かったことから、単に『お茶わん』と呼ぶようになったようです。

Q…ご飯を食べ終わった後、茶わんでお茶を飲むのは正しい？

A…食べ終わった後の茶わんでお茶を飲むのは、昔は正しいとされてきました。昔水が貴重な時代には、茶わんについたご飯粒を漬物でなで取り、洗わずにしまっていました。食料が貴重だった時代においても同様で、生活の知恵ともいえそうです。

しかし、現在、ご飯を食べ終わった後の茶わんでお茶を飲むのはNG。なぜなら、現代においては「湯飲み茶わん」という器があるからです。ご飯をよそっていない茶わんで飲む場合も同様。ただし、自分一人で食べる場合は、家庭において昔の風習が残っている場合は構いません。周りに不快な思いをさせないことが基本ですので、「湯飲み茶わん」「ご飯茶わん」など、様々な器が普及している現代では不作法にあたり、外食では控えた方が無難です。

Q…禅寺では食事後の茶わんでお茶を飲むことが正しい？

A…修行僧にとつての食事は、命をつなぐもの。「絶対に残さない」、心得で、沢庵（たくあん）を1枚残し、食事の最後にお茶を入れてお茶わんに残ったご飯粒をこそげ落として洗います。そして最後に全ていただくのが作法です。



## 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつつ持っていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# 花粉症の季節

花粉症の人にはつらい時期で、『何とかしたい』とネットで花粉症に関する情報を探す人もいると思います。しかし、ネット上には、発症メカニズムや症状の改善法まで、正誤含めた様々な情報があふれています。花粉症に関連した代表的な3つの説の真偽を整理しました。

Q・どのように発症するのか。

A・スギやヒノキなどの花粉（抗原）が鼻粘膜に付着すると、異物と認識されて抗体が作られます。再度抗原にさらされるとアレルギーを誘発する物質が放出され、これらが鼻炎やくしゃみやなどの花粉症の症状を引き起こします。

Q・甘党や糖尿病・糖尿病予備軍で、花粉症の人は症状を悪化させやすいという説は本当か。

A・『糖質制限をすると花粉症が治る』という内容の情報がネット上にたくさんあり、この情報を信じて糖質制限を行う人もいますが、実は医学的データがないため、多くの医療関係者は根拠がないと見ています。

Q・花粉症の薬の副作用で、血糖値が上昇したり糖尿病になりやすくなったりするという説は本当か。

A・鼻水などアレルギー症状を抑えるため、花粉症に対してよく使われる『抗ヒスタミン薬』は、摂取しても血糖値に影響しません。しかし、『抗ヒスタミン薬』にステロイドを配合した薬が、花粉症の緩和に使われることがあります。ステロイドは一時的な使用であれば問題ないことがほとんどですが、長期的に漫然と使用すると、血糖値が上昇し糖尿病を発症することがあるので要注意です。

Q・その他にも、花粉症の薬の中で、血糖値が上がる薬はありますか。

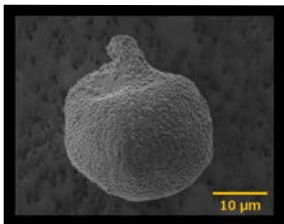
A・『塩酸ブソイドエフェドリン』などの交感神経を刺激する薬は、鼻炎を改善する効果がありますが、血糖値を上げる可能性があります。糖尿病の人は慎重に摂取する必要があります。

Q・『乳酸菌やビフィズス菌で腸内環境を整えると、花粉症の発症を抑えられる』という説は本当か。

A・乳酸菌やビフィズス菌で腸内環境を整えると、花粉症の発症が抑えられたり症状が軽減したりするとの報告が数多くあります。腸は食物を消化・吸収すると同時に、免疫をつかさどる器官でもあります。腸中の免疫細胞の約60%を占めています。腸内環境を改善することで免疫力が上がります。アレルギー反応を起こしにくくなると考えられます。

Q・花粉が本格的に飛散する時期から予防的な治療を行っても効果はあるのですか。

A・花粉症で毎年、特定の時期から症状が出る人は、今からでも症状が始める前に『抗ヒスタミン薬』などを定期的に飲むとよいでしょう。乳酸菌やビフィズス菌などで腸内環境を整えることでも症状緩和の可能性はあります。



## 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつつ持っていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回あおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。



# 名前が変わる魚たち

魚の名前は、魚体の大きさや、地域で呼び名が違う例が数多くあります。

インダイとシマダイ、イサキとウリンボウのように、成魚になるに従い見た目が変わり、それに伴って呼び名も変わる魚もいれば、大きさ以外に見た目はあまり変わらないものの、成長するに従い名前が何度も変わる魚もいます。

代表は出世魚。ブリ、スズキ、ボラといった魚が特に有名です。このほかに、サワラ、クロダイ、ヒラメなど成長とともに呼び名が変わる魚は他にもたくさんいます。出世魚は「ふりはまち、元はいなだの出世魚」と川柳に読まれるように、古くから日本人の生活に馴染みのコトバです。

出世魚と、名前が変わるけど出世魚ではない魚が今回のテーマです。実は出世魚でないものの代表は、サケ・マスです。

「サケ」「マス」と表記は異なりますが、実はこの2種、生物学的には同じ種類の魚なのです。マスはサクラマス、ニジマスなどの魚の総称で、いずれもサケ科サケ属の魚。英語では海に下るものをサーモン（サケ）、川などの淡水で生活するものをトラウト（マス）と呼ぶことが多く、住む場所によつて名前が変わっています。例えば、ヒメマスが、海に下つたものはベニザケと呼ばれます。

また、成長とともに呼び名が変わるのに、出世魚に当てはまらない魚もいます。たとえばウナギ。稚魚はシラスと呼ばれ、黒み

を帯びるとクロコなどと呼ばれますが、一般的に出世魚とは呼ばれていません。

さらに、輸入魚で出世魚のように成長するにしたがって名前が変わる魚は？と想像すると、これと言つて出てきません。

出世魚の「出世」とは、日本ならではの風習と関わりがあります。江戸時代まで武士は出世や元服に伴つて名前を変えており、成長とともに名前を変える魚は、この慣例に倣つて出世魚と呼ばれ、縁起の良い魚として祝いの席で振舞われるようになったとされています。

銀行家・民俗学者だった渋沢敬三の『日本魚名の研究』では、成長と共に名前を変える魚は82種類。中でも一番異名の多い魚はブリです。

ブリは、主に2月から5月にかけて生まれ、10cm未満の稚魚はモジャコと呼ばれます。なお実際には関東・関西・九州各地で名前が異なります。おおよそ関東では20cmでワカシ、40cmでイナダ、60cmでワラサと呼ばれ、80cmでようやくブリになります。

関西では40cm程度のブリで、ハマチと命名されます。養殖したブリはハマチと呼ばれますが、これは養殖ブリが旬を問わず安定供給されるため、ブリ養殖が盛んだつた西日本の「ハマチ」という名称が全国に普及したようです。

文化の多様性を示す魚の変名。魚の名前にみられるような地域文化は、豊富な食文化や旬の季節感のためにも、ぜひ大切にしたいですね。



## 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかつたので見つかつていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつつ持っていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回あおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# 原付二種

2018年7月に道路交通法施行規則の一部が改正され、排気量125ccまでのATバイクに乗れる「AT小型限定普通二輪免許」の取得要件が緩和されました。

排気量125cc以下のバイクは一般的に「原付二種」と呼ばれ、地の色がピンクの原付ナンバープレートが交付される車両です。「原付一種」よりひとまわり大きく、原付一種のように30km/hの速度制限や、二段階右折といった規制もありません。ただし高速道路は走行不可です。

法令改正前は、普通免許保有者等が原付二種免許を取得する際は、教習終了に最短でも3日を要しましたが、改正後は1日あたりの技能教習時間が引き上げられ、最短2日間で取得する事が可能になりました。近年はメーカーも125ccに新型を多数投入しています。

とはいえ、小型限定普通二輪免許は、その名の通りの限定免許で、125ccまでのバイクしか乗ることができません。

いわゆる「中免」、普通二輪免許であれば400ccまで乗ることが可能ですが、費用などはどれくらい違うのでしょうか。

東京都葛飾区の平和橋自動車教習所によると、すでに普通免許を取得している場合、原付二種免許教習料金は約11万5000円であるのに対し、AT普通二輪免許は約13万5000円。技能制限数を比べた場合は前者が9時間、後者が13時間。値段的にもそれほど差がないこともあり、以前は「小型限定を取るくらいならば

普通二輪」という人も多かったです。ところが近年、AT、MT（教習料金およそ12万3000円）ともに小型限定を取る人が増えてきているといえます。2010年代前半のガソリン価格高騰期に境に、ひとつにはクルマ通勤からの乗り換え目的の人が増えたこと。また、原付二種は高速道路を走ることができないなど、普通二輪とは異なる制約もありますが、「原付」であること故のメリットも。例えば、原付一種と同じ扱いで、マンションの駐輪場に停められるからなど。

道路運送車両法では「原付」扱いじゃない！

道路運送車両法では125ccまでのバイクは「原付二種」に区分されるものの、道路運送車両法では「原付」は50ccまででそれ以上は普通二輪として扱われるのです。

この道路運送車両法の区分に基づき、条例で駐輪場での取り扱いを原付一種までとしている自治体がありますので注意が必要です。



## 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

## 休肝日

効果的な休肝日の設け方についてSNS上で話題になっていました。飲酒をセーブして肝臓を休める休肝日を、どれくらいの日数・頻度で設けるべきかについて、「1週間に1日」「1週間に3日以上必要」「2週間の間に2日間連続で取る」など、さまざまな情報があふれており、迷う人も多いようです。そもそも、休肝日には本当に効果があるのかという疑問の声も。

休肝日について整理してみました。

Q・アルコールの飲み過ぎによって発症しうる病気や症状について。

A・アルコールの飲み過ぎによって発症しうる病気は、脂肪肝・アルコール性肝炎・肝硬変・肝臓がんといった肝臓の病気以外にも、咽頭がん・喉頭がん・食道がんなどのがんや、膵炎、大腿骨頭壊死、認知症など、さまざまな種類があります。特に肝臓の病気は症状が出ないことが多いため、お酒をよく飲む人は定期的に肝臓の機能を確かめることをお勧めします。

Q・休肝日を設けた方がよい理由や根拠は何でしょうか。

A・『週に1〜2日は休肝日を設けた方がよい』とよく言われますが、これには医学的根拠がありません。

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動『健康日本21』によると、『節度ある適度な飲酒』は、純アルコールにして1日約20グラムとされています。これは、ビール500ミリリットル、日本酒1合に相当します。この程度の飲酒であれば、健

康を害することが少ないと考えられています。これ以上を毎日摂取する人はアルコールの過剰摂取にあたり、休肝日によってアルコールの総量を減らす意味合いがあります。

Q・休肝日の効果はない？

A・肝臓への負担は、アルコールの摂取量に比例します。毎日大量に飲酒する人が週に1〜2日の休肝日を設けたとしても、肝臓への負担はさほど変わりません。あくまで、適量の飲酒を心がけ、適量を超えた日があれば、休肝日を設けてアルコールの総量を調整するのが理想です。

例えば、平日は30グラム（純アルコール量）程度を飲み、週末2日間を休肝日とすれば、1週間のアルコール総量としては同じ。個人の好みや習慣にもよりますが、毎日適量の飲酒を守れている人であれば、あえて休肝日を設ける必要はありません。

Q・他に肝臓をいたわる方法は？

A・ビタミンB群は肝機能を改善させるので積極的に摂取しましょう。また、飲酒によって脂肪肝になっている場合、過剰なカロリー摂取が続くと脂肪肝が悪化し、肝臓に負担をかけることとなります。適切なカロリー摂取も大切です。

Q・アルコール依存症とは？

A・アルコール学会における多量飲酒者の定義は、日本酒換算で3合（ビール換算で3〜4本あるいはワイン換算で4〜5杯）です。これを10年以上継続していると慢性多量飲酒者と呼びます。



## 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかっていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

## 新聞紙

この記事を読んで見える皆さんは、新聞週間はご存じでしょうか？

若い世代を中心に「新聞離れ」が言われている時代に少し面白い話題があったので紹介します。

知名度はそれほどでもないとおもいますが、毎年10月15日から21日にかけては日本新聞協会が定めた「新聞週間」とされています。

さらに、新聞週間中の日曜日を新聞配達の日、10月20日は新聞広告の日とされています。

当然、新聞の活用を促す為に考案されたものだと思いますが、この新聞週間に関連して、おそらくは新聞協会の想定外の部分で「新聞紙」の話題が盛り上がりつつありしているのを取り上げてみます。

最近一部のネット上の検索ワードでは「新聞紙」「無地新聞紙」が話題となっています。

実は、有名通販サイトにおいて印刷前の新聞用の紙が販売されているためです。購入者の代表的な用途としては、引っ越し時や清掃などで結構な頻度で用いられているようです。ネット上では「こんな発想はなかった」「知らなかった」「便利」などの声が上がっています。

話題になっっている「新聞紙」は、まだ何も印刷されていない白紙の状態で、10キロ1980円（税込み）で販売されています。アマゾンや楽天といった通販サイトに投

稿された意見としては「印刷された新聞用紙よりはるかに衛生的」といった文言が上がっています。

その中では「割れ物の引っ越し・荷造りの緩衝材」「幼児用の落書きペーパー」「油・水分の吸水紙」「ペットのトイレ・シート」「ペット飼育の中敷き」「塗装時のマスキング紙」など、さまざまな用途が紹介されています。

販売元メーカーである「高速オフセット」(大阪市北区)は、「梱包材などさまざまな用途で新聞紙を使う人がいることに注目し、2016年ごろから販売しています。印刷していない状態の新聞紙の方が、他の人に自分が購読している新聞を知られない分、使いやすくと考えました。お客さまのお役に立てたのはうれしいです」としています。

日本新聞協会によると、2017年の新聞の発行部数は前年比114万7958部減の4212万8189部で、1世帯あたり0.75部。2007年から900万部以上減少しています。世の中の「新聞離れ」の現実を逆手にとったような、とってもしもユニークな発想も時代を反映したものなのではないでしょうか。



## 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかっていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

## 寒暖差アレルギー

気温差の大きな季節に発症しやすい「寒暖差アレルギー」についてネット上で話題になっていきます。毎日の気温の変化が激しい秋は、寒暖差によって自律神経が乱れやすくなり、鼻の不調などさまざまな症状が現れることがあるようです。

ネット上では「10月に入って体調が不安定」「花粉症でもないのに鼻水が止まらない」「風邪とどう違うの?」など、さまざまな声が上がっています。寒暖差アレルギーの症状や見分け方についてまとめました。

Q・寒暖差アレルギーとは?

A・寒暖差アレルギーは、医学的には『血管運動性鼻炎』と呼ばれています。通常のアレルギー性鼻炎とは異なり、非アレルギー性鼻炎に分類され、検査してもアレルギーの原因物質に対する抗体が検出されることはありません。

症状としては、くしゃみや鼻汁、鼻閉など、アレルギー性鼻炎に似た鼻症状を認めます。急な温度差により、自律神経の働きが乱れることによって鼻粘膜の血管が過敏に反応し、鼻症状が起こると考えられています。

Q・寒暖差アレルギーを発症しやすい人の特徴は?

A・性別では女性、年齢では30〜40代に発症しやすいという研究結果がありますが、全年代・男女に発生する可能性はあります。精神的、あるいは身体的なストレスでも自律神経は乱れるため、発症しやすい

くなります。また、元々アレルギー性鼻炎がある人も発症しやすいとされています。Q・症状が似ている風邪や花粉症との違いや見分け方は?

A・風邪は鼻汁や鼻閉などの鼻症状だけのこともありませんが、発熱やのどの痛み、咳(せき)や痰(たん)が出るなど他の症状を伴うことも多く、1〜2週間程度で治るのが一般的です。

花粉症はアレルギー性鼻炎なので、アレルギーの原因物質に対する抗体が検出されます。また、しばしば目のかゆみや皮膚症状を伴いますが、寒暖差アレルギーは鼻症状だけです。

Q・寒暖差アレルギーの治療法。

A・診療科は内科あるいは耳鼻咽喉科です。原因は異なりますが、治療薬に関してはアレルギー性鼻炎と同じく、抗アレルギー薬や点鼻薬などが使われます。

Q・寒暖差アレルギーの予防法は?

A・寒暖差によって自律神経が刺激されたため、症状が出るため、普段から温度差をなるべくなくすように衣服などで調整することです。夏場はクーラーの効いた部屋に入る時、冬場は外に出る時などは、特に注意しましょう。



## 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# タイツをきれいに履く

「タイツを履いて防寒対策しているよ」という女性も多いのでは。

そんな冬にお役立ちのタイツなのですが、皆さんは「タイツをきれいに履く方法は？」と聞かれて即答することができまスカ？

SNSに公開された老舗メーカー直伝の「タイツをきれいに履く方法」が意外すぎで話題になっていようです。

足袋・靴下や、ストッキング・インナーの製造販売を行っている老舗メーカーの「福助」がSNS上で紹介していた、「タイツをきれいに履く方法」が大きな話題となりました。

その方法は「ウエストとつま先部分を持って、思いっきり伸ばす！」という、至ってシンプルなもの。

これについて、SNS上では「この裏ワザは知らなかった」・「すぐに試してみます」・「伸びちゃうと思ってました」など、さまざまな声が上がっています。

福助広報所属の倉ヶ市彩乃さんに、この方法について改めていただいた回答をまとめてみました。

Q・なぜ、伸ばすことでタイツがきれいに履けるのでしょうか。

倉ヶ市さん「タイツは生産工程において、熱を加えることで生地キメをしっかりと整えています。

それをあえて伸ばして、生地目を広げることで、より履きやすくなるのです。

また、色ムラの軽減につながる方法でも

あります。」

Q・この方法はどんなタイツにも有効なのですか。

倉ヶ市さん「生地目がしっかりと整っている新品の状態からは、伸ばしてから着用していただくことを推奨しています。

その中でも特に薄手のタイツ（当社でいうと22デニールのインナータイツ、30デニールのタイツなど）は、履いた時に色ムラが目立ちやすいため、先に伸ばすことで効果を実感していただきやすいかと思えます。」

Q・タイツが伸びすぎたり、破れたりする危険性はありませんか。

## 新品

のタイツは置き寸が小さくなっているため、自身に着用するサイズ程度まで生地目を伸ばしてあげると、しなやかに伸びると伸ばしと下さい」



## 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# 駅・電車の迷惑行為

この記事を読んでみえる方々は通勤などを含めた移動に電車などを利用される方も多いと思います。

「駅・電車の迷惑行為」と聞いて、どのような行動をイメージされるのでしょうか？ 2023年度発表されたデータに基づく話題を紹介させていただきます。

毎年恒例になっている、日本民営鉄道協会発表の「駅と電車内の迷惑行為ランキング」。

アンケート結果では、昨年同様「座席の座り方（詰めない・足を伸ばす等）」が1位となりました。

また、今年度のアンケート結果の特徴として、昨年5位だった「周囲に配慮せず咳やくしゃみをする」が2位に上昇しました。加えて、昨年2位だった「騒がしい会話・はしやぎまわり」は順位を落としながらも4位に留まりました。

今年度は、2020年度の集計から昨年まで設けていた「新型コロナウイルス感染者が拡大する中で、電車利用時に気になること」の設問を、行動規制の緩和に伴い撤去しましたが、依然として多くの方が感染症等に対して警戒を続けている現状が読み取れる結果となりました。

その他の順位につきましては、3位は昨年同様「乗降時のマナー（扉付近で妨げる等）」。

7位には今年度より新たに設けた「強い香り（香水・洗剤・柔軟剤・化粧品等）」がランキングしました。

一方、駅や電車内でのマナーの改善に関する質問に対しては、「変わらない」と回答した方が43.2%を占めました。駅・電車を安全で快適に利用していただくために、今後も皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

さらに、「新型コロナウイルス感染症がまん延する中で、電車利用時に気になること」の設問に対して、「マスク未着用者」と回答した方は約6割。

「周囲の人との会話」と回答した方は約5割と、昨年より1割以上減少しているものの、依然として新型コロナウイルス感染症への警戒が継続していることが読み取れます。

なお、電車や駅を利用している際の「うれしかった」「心が温まった」行為も同時に発表されており、

「妊婦や、お年寄り、怪我をしている方等に席を譲っていたこと」

「駅員さん・車掌さんの温かい一言・アナウンス」

「駅構内がきれいに保たれていること」などの回答がありました。



## 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回あおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# 一病息災

## アルコールが抜ける時間

健康総合企業のタニタの調査で、実は4割以上の人が「アルコールが抜けるまでにかかる時間」を知らないという結果が明らかになっていきます。

これからの忘年会・新年会シーズンの前に、アルコールが抜ける時間はどのくらいか？

計算すればいいのでしょうか？  
1時間当たりのアルコール分解速度は、成人男性で6g/13g、成人女性は3.5g/10.5g程度です。

性別以外に、年齢・体格・分解酵素の能力差・体調あるいは状況によってもアルコールの代謝は変動しますので、あくまでも目安です。

アルコールは90%が肝臓で代謝され、肝臓の大きさは除脂肪体重（脂肪を除いた体重）に比例します。

体重が重い人ほど肝臓が大きい傾向があり、分解速度が早くなるといえます。

一般的には「1時間に分解できるアルコールg/体重kg/10」とされています。これをもとに計算すると、65kgの人であれば、1時間に分解できるアルコールは6.5gとなります。

度数14%の日本酒1合を、アルコールの量に換算すると20g程度ですから、お酒1合を代謝するのに必要な時間は3時間と少しとなります。

アルコール20gを、各種アルコール飲料に換算すると、ビール500ml（度数5%）、ウイスキー60ml（度数43%）、焼酎110ml（度数25%）、缶チュー

ハイ350ml（度数7%）、ワイン180ml（度数14%）です。

また、アルコールの分解能力については以下のことが分かっています。

①・男性は、女性より分解が早い（補足：女性は体格の違い以外にも、女性ホルモンによる影響があり、男性に比べてアルコールの分解速度が遅い）

②・中年は、未成年者・高齢者よりも分解が早い

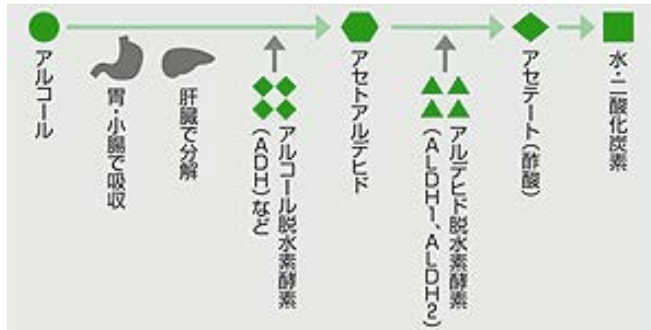
③・体が大きい人は、体が小さい人より分解が早い

④・食後の方が、空腹時より分解が早い

⑤・顔が赤くならない人は、顔が赤くなる人より分解が早い

⑥・起きている時の方が、睡眠時より分解が早い

アルコールが抜けたか自分でチェックする方法については、前述のように個人差が大きいことを考慮すると、家庭用のアルコール検知器を利用すると客観的な指標となるので良いと思います。



### 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかっていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。