一病息災

発行 内科・循環器科
あおやまクリニック
名古屋市千種区青柳町６丁目10－２
電話　052-732-0020
第11巻第１号

サラッと一句！

「サラ川」で知られている、第一生命主催の「サラッと一句！わたしの川柳」。今年も開催されました。

前回の第35回（令和3年）までは「サラリーマン川柳コンクール」として実施されていましたので、サラリーマン川柳の方が聞き覚えがあるかもしれません。

さて、その「サラ川」、第1位のリストはよく見かけますが、他にも秀逸な句がたくさんあります。

今回は、「世相を反映した句」として各年度からリストアップしてみました。なるほどと思わせる力作ぞろいです。

令和４年：円安で　ドルでください　おこづかい
令和３年：自粛中　まだ見ぬ孫が　もう歩く
令和２年：お若いと　言われてマスク　外せない
令和元年：おじさんは　スマホ使えず　キャッシュです
平成30年：何度目だ？　平成最後の　頼み事
平成29年：人生が　100年となり　大慌て
平成28年：小遣いも　マイナス金利と　妻が言う
平成27年：退職金　もらった瞬間　妻ドローン
平成26年：アナとユキ　わたしゃ胃にアナ　医者にユキ
平成25年：いつやるの？　聞けば言い訳　倍返し
平成24年：「辞めてやる？」会社にいいね！と返される
平成23年：携帯に　やっと慣れたら　みなスマホ
平成22年：龍馬より　諭吉に妻は　ご執心
平成21年：仕分け人　妻に比べりゃ　まだ甘い
平成20年：破綻した　オレの小遣い　支援なし
平成19年：国民の　年金　損なの　関係ねえ
平成18年：脳年齢　年金すでに　もらえます
平成17年：年金は　要らない人が　制度決め
平成16年：オレオレは　マッケンサンバだけでいい
平成15年：持ち出すな　結婚前の　マニフェスト
平成14年：ペイオフを　悩む暮らしが　してみたい
平成13年：合併で　昨日のライバル　席隣り
平成12年：若者よ　キレずに切れよ　携帯を

ちなみに令和4年第一位の句は、また値上げ　節約生活　もう音上げ



「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と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。

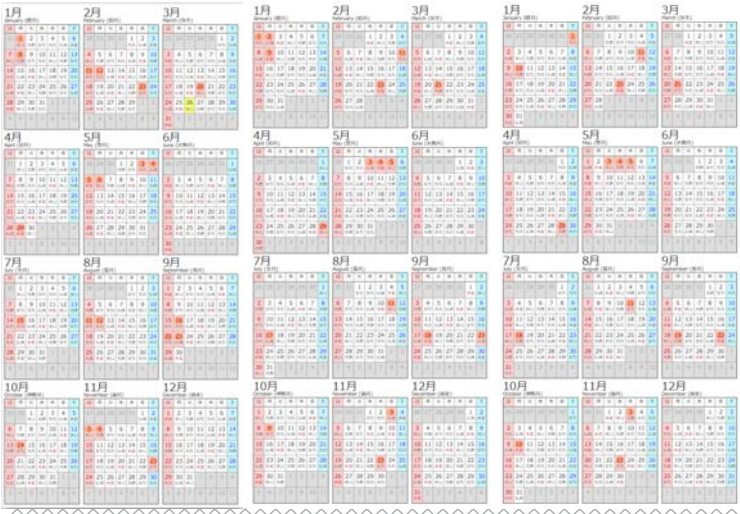
タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつぐらい持っていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回あおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

一病息災

発行 内科・循環器科
あおやまクリニック
名古屋市千種区青柳町６丁目10－２
電話　052-732-0020
第11巻第２号

カレンダーマジック

皆さん、カレンダーにはマジックが隠されているのをご存じですか？
今回のネタは、とても簡単で、でも殆どの人が知らない話です。
どの年でもいいので、手近にある年間カレンダーを見てください。
例えば今年（２０２４年）は
４月４日（木曜日）。
６月６日（木曜日）。
８月８日（木曜日）。
１０月１０日（木曜日）。
１２月１２日（木曜日）。
の各日付について曜日を確認して下さい。
不思議なことに同じ曜日になっているはずです。
ちなみに、
２０２０年はすべて「土曜日」。
２０２１年はすべて「日曜日」。
２０２２年はすべて「月曜日」。
２０２３年はすべて「火曜日」。
２０２４年はすべて「水曜日」・・・ではなく「木曜日」。
年によって曜日は異なるものの、同じ曜日になっています。
しかもこの曜日の変化にも何やら規則性がありそうに見えてくる。
このマジックは４月４日からの日数を数えてみると簡単に解けてしまう。
要は全ての日数間隔が７の倍数になっているため。
実は４月４日、６月６日、８月８日、１０月１０日、１２月１２日はすべて６３日間隔になっています。
２０２４年は閏年に当たっていますが、閏年による１日の日数調整は２月にされるので、３月１日以降の日付の間隔は毎年変わらないというわけ。
さらに曜日の規則性が乱れるのはこの閏年の為なので、四年ごとに一日ずれるだけなのも、直感的でとても理解しやすいですね。
ちょっと自慢できそうなトリビアです。



「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と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ぐ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。

一病息災

発行 内科・循環器科
あおやまクリニック
名古屋市千種区青柳町６丁目10－２
電話　052-732-0020
第11巻第３号

時間は何故６０分？

『伝説のクイズ王も驚いた予想を超えてくる雑学の本』（三笠書房）は、百戦錬磨の「クイズ王」である著者の西澤泰生氏が古今東西から集めた雑学ネタを厳選して収録した１冊となっています！

とっても面白い雑学ネタの宝庫です。

今回取り上げさせていただくネタは「一時間」。

タイトルにも書いたとおり「一時間は何故６０分なのか」です。

１分は６０秒、１時間は６０分です。

えっ？「何を今さら」ですって？

では、１時間はどうして６０分なんだろうか？

「６０進数」というややへそ曲がりな基準が何故使われているのか。

この理由を明確に即答できる方はあまりいないのではないかと思います。

別に「１０進法」に基づいた、１００分で１時間で論理を組上げていっても特に問題はなさそうに思えませんか？

でも、ちょっと考えてみてください。

仮に、１時間がもし１００分であったとしたら、この時間で３人の人が均等に講演をする場合……１分３３秒です。

４人の人が均等に講演をする場合……１人の持ち時間は、２５分。

５人の場合……１人の持ち時間は、２０分です。

６人で講演する場合の１人の持ち時間は……もう、計算するのは面倒以外の何物でも無いでしょう！

これが、１時間が６０分と仮定するならば、話はとっても簡単になります。

実はこの「６０」という数字はやや特殊な存在で、２・３・５・６・１０・１２・１５・３０と、いろいろな数字で割り切ることができ、ものを分配するときにとても便利なちょっと特殊な存在なのです。

そのため、古代メソポタミアの数学者たちはこの６０という数字を神聖なものと考え、時間の基準として「６０進法」を用いたらしいのです。

そのメソポタミア文明の名残が、現在も時間の基準として用いられているというわけなのです。

ちなみに、一般的に「１０進法」が用いられている理由は、「人間の指が１０本だったから」というのが定説。

人間は昔から、ものを数えるときに指を折って数えていたのですね。



「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と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ぐ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。

一病息災

発行 内科・循環器科
あおやまクリニック
名古屋市千種区青柳町６丁目10－２
電話　052-732-0020
第11巻第４号

サイダーとソーダの違い

ほどよく甘くて、飲むとスカッとするサイダーは大人から子供にまで大人気です。ところで、あなたはこんな疑問を感じたことがありませんか？

実は、この２つは似てるようで、実は全く違うものなんです。

サイダーとソーダの具体的な違いとは一体なんなのでしょうか？

サイダーとソーダの違いは、大きく３つ。①味、②使用用途、③言葉の発祥。

「味」

最初にも紹介したように、サイダーは甘くて美味しく作られています。

しかしソーダは違います。一般的にソーダと呼ばれているのは炭酸水の事です。

カクテルを飲む人はよく知っていると思いますが、カクテルにはカシスソーダという種類がありますよね？あれはカシスの原液をソーダで割ったカクテルで、そのソーダにはもちろん味はついていません。

なので、サイダーとソーダの味の違いは、サイダー→甘くて美味しい・ソーダ→無味だという風に覚えておきましょう。

「使用用途」

サイダーは元々甘く味付けがされていて、そのまま飲みます。

対してソーダは味がついていません。もちろんそのまま飲むこともできますがお世辞にも美味しいとは言えないものです。

ソーダは、カクテル同様他のものと混ぜて飲み物を独特にするのが特徴です。

「言葉の発祥」

サイダーは英語では「ＣＩＤＥＲ」、フランス語では「シードル」といわれ、もともとは「りんご酒」の事。

日本のサイダーの発祥の地は横浜。外国人居留地に１８６８年設立された薬種問屋ノース&レー商会が製造販売を始めた、パイナップルとリンゴのフレーバーをつけた炭酸飲料の「シャンペン・サイダー」が最初。その名前を略してサイダーと呼ばれるようになったようです。（現在流通する「シャンペンサイダー」はそのままの名前の駄菓子なので全くの別物です。）

ところが、この炭酸飲料をサイダーと呼ぶのは、実は日本だけ。

外国では、サイダーは前述の如く「リンゴ酒」を指し、日本のサイダーに相当するものは英語ではレモンライムと呼ばれます。

これに対して、ソーダは炭酸水が初めて開発された１７６９年のイギリスが由来。

開発された当時から、炭酸水はソーダと呼ばれていました。

炭酸水が日本にやってきた時も、炭酸水のことをソーダと伝えられ、炭酸水＝ソーダというのが定着していったのです。

このように、サイダーとソーダは似てるようで実は全く違う種類のものなのです。



「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と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ぐ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。

一病息災

発行 内科・循環器科
あおやまクリニック
名古屋市千種区青柳町６丁目10－２
電話　052-732-0020
第11巻第５号

二日酔い対策

夜間に飲酒した翌朝、喉の渇き・めまい・頭痛・吐き気など不快な症状が出現。これが所謂二日酔い。

アルコールには利尿作用があって、脱水傾向となり、これらの症状が引き起こされます。さらに、自身のアセトアルデヒド代謝能力（ＡＬＤＨ２）を超えた量の飲酒によって、翌朝アセトアルデヒドが体に残り、頭痛や吐き気が引き起こされます。更にアルコール性胃炎も併発していることが多く、胃炎による悪心が二日酔いの症状を悪化させます。

二日酔いの場合一番に大切な事は水分補給。アルコールの利尿作用による脱水状態と、アルコールの分解に大量に消費された糖分を補充する必要があります。塩分や糖分が含まれ吸収が優れたスポーツドリンクも取り入れると良いでしょう。しかしスポーツドリンクは飲みすぎると糖分過剰になる可能性もあるので要注意。胃炎を併発している時は冷たいものは刺激になるので常温のものが良いでしょう。

またアセトアルデヒドの分解を促進するためには、肝臓の負担を和らげる「タウリン」、アルコール分解に必要な「タンパク質」、アルコールを飲むと消費されてしまう「ビタミンＢ１」を積極的にとるようにしましょう。これらの栄養素がとれていると翌朝のだるさも軽減してくれます。

昔から二日酔いにはシジミの味噌汁が良いといわれますが、シジミはビタミンＢ群が豊富で、良質なたんぱく質を含んでおり、味噌の原料である大豆はタンパク質・ビタミンＢ１を多く含んでいて理にかなっています。

二日酔いの予防という点でも、枝豆、豆腐料理はおつまみに最適です。他にも、魚介類や豚肉はたんぱくやビタミンが豊富。貝類・イカ・タコにはタウリンが沢山含まれますので、おつまみに積極的に摂っていただきたいです。

昨今二日酔いによいといわれる健康食品やサプリメントがありますが、科学的根拠があるかどうかは必ずしも十分ではなく、健康被害の可能性もあり、使用する場合は用法用量を守り、特に通院中の方は主治医に相談するべきでしょう。

「お風呂やサウナに入ると酔いが早く覚める」という方もいますが、これは大きな間違いです。アルコールは９０％が肝臓で分解され、１０％はそのまま汗や尿とともに排出されますが、この割合は入浴やスポーツをしても変わりません。むしろ、汗をかいて血中アルコール濃度は高くなり、また血液が全身に拡散し肝臓に血液が集められなくなるため、アルコールの代謝速度が遅くなってしまいます。

お酒を飲んだら、酔いが覚めるのを待つか、または、翌朝入浴するようにしましょう。



「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と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ぐ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。

一病息災

発行 内科・循環器科
あおやまクリニック
名古屋市千種区青柳町６丁目10－２
電話　052-732-0020
第11巻第６号

煙草を吸いたくなる食べ物

喫煙欲求は、特定の食物や飲み物と関連する。新たな研究により、紙巻きタバコ・加熱式タバコ喫煙者において、喫煙と食事の関係が判明した。

京都女子大学家政学部食物栄養学科の三好希帆氏、宮脇尚志氏らによる研究。

喫煙欲求は摂取する食品と密接に関連するが、欲求を効果的にコントロールする栄養学的方法は確立されておらず、さらに、最近広まった加熱式タバコは、まだ研究が少ない状況である。

この研究では、非喫煙者１７８人、紙巻きタバコ喫煙者２４２人、加熱式タバコ喫煙者２３７人の計６５７人を対象に行われ、男性３２２人、女性３３５人。習慣的な食事の調査は「簡易型自記式食事歴法質問票（ＢＤＨＱ）」を用い、一般的な５８種類の食品の摂取量を推定。喫煙者には、「摂取するとタバコを吸いたくなるか否か・どちらでもないか」を、各食品・味（甘い・苦い・辛いなど９種）・調味料（砂糖・塩・酢など７種）・調理方法（揚げる・炒める・煮るなど７種）・料理のカテゴリー（和食・中華・西洋・韓国料理）の各々について質問。

摂取すると最も喫煙したくなる飲食品の１位はビール。その他のアルコール飲料の多くが上位に位置した。

また、ブラックコーヒー、焼き肉、ラーメン等も上位だった。最もタバコを吸いたくなる味、調味料、調理方法、料理のカテゴリーは、それぞれ油脂味、ソース、揚げ物、中華料理だった。

反対に、摂取すると喫煙したくなくなる飲食品は、果物や乳製品が上位に位置した。非喫煙者に比し喫煙者の方がアルコール飲料の摂取量は有意に多かった。

一方、喫煙者の摂取量が有意に少なかったのは、乳製品および果物であり、喫煙欲求と関連する飲食品とその摂取量には関連があることが明らかになった。

さらに、加熱式タバコと紙巻きタバコ喫煙者での相違点も検討されている。

「摂取すると喫煙したくなる」と答えた人の割合は、ラーメン・焼き肉・辛味・油脂味などの刺激の強い食品、油脂の多い食品では、紙巻きタバコ喫煙者よりも加熱式タバコ喫煙者の方が強く喫煙欲求と関連していた。

他に調味料・味・調理方法・料理のカテゴリーにも有意差が見られるものがあったが、紙巻きタバコ喫煙者の方が割合が高いものはなかった。

以上から著者らは、「特定の食品やアルコールなどの飲み物、果物、乳製品は喫煙欲求と関連」と結論。果物や乳製品などは、これらに含まれる有機酸が唾液のｐＨに影響し、ニコチンの吸収を低下させる可能性があり、喫煙者で摂取量が少ない可能性があると説明している。加熱式タバコと紙巻タバコで喫煙の欲求に違いが見られたことに関しては、ニコチンのレベルや味覚への影響の違いを可能性として挙げた上で、「さらなる研究が必要」としている。



「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と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ぐ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。

一病息災

発行 内科・循環器科
あおやまクリニック
名古屋市千種区青柳町６丁目10－２
電話　052-732-0020
第11巻第７号

きつねとたぬき

関東では、油揚げがのったそばやうどんを「きつね」、天かすがのったものを「たぬき」と呼びます。一方、大阪では、「きつね」というと油揚げのうどんを指し、「たぬき」は油揚げがのったそばのことをいいます。なぜ関西では、「たぬきそば」になるのでしょうか。

料理研究家で管理栄養士の関口綾子さんに聞きました。

Q：「きつね」と「たぬき」の由来は？

A：諸説ありますが、『きつね』については明治時代、大阪市船場のうどん店『松葉屋』が考案したとされています。キツネが、農耕や商売繁盛の神様である稲荷神の使いで、油揚げが好物であることから、油揚げののったものを『きつね』と呼ぶようになったようです。油揚げの色が、きつね色をしているからという説もあります。

『たぬき』については、天かすをのせたものを指します。発祥は関東で、江戸時代終わりに、イカのかき揚げをのせたものが始まりとされます。天かすには具（タネ）がないことから、『タネを抜いた＝タヌキ』という説、天かすが色の濃いだし汁を吸ってたぬき色に見えるという説、発祥店とされるきぬた屋の『きぬたそば』が逆さまになって『たぬきそば』という説もあります。

Q：関西では、「たぬきそば」は油揚げがのったもの。関東であれば、「きつねそば」であるところ、どうしてでしょうか。

A：『きつねうどん』は関西が発祥で、そのまま関東でも広まりました。しかし、関東では、うどんであってもそばであっても油揚げがのったものを『きつね』というのに対し、関西では、関東発祥の天かすをのせる『たぬき』の認知が広がらなかったからです。むしろ関西では、『うどんがきつねなら、そばはたぬきだろう』というように、麺の種類で呼び方が定まったようです。

Q：関西で、天かすをのせたうどんやそばは存在するのでしょうか。

A：関西では、天かすをのせたものは『ハイカラ』と呼ばれます。関東から広まった天かすをのせるメニューは、関西では大正時代に定着したようです。『捨ててもいいような天かすを入れるなんて、関東の人はハイカラやな～』と皮肉を交えた名残で呼び名が付いたそうです。

Q：同じ関西でも京都では、呼び方が他の地域とは異なるようですが。

A：京都では、公家文化の影響で上品な食べ方を求められ、油揚げは短冊切りにし、九条ネギと一緒に細めんにのせて食べました。これが京都のきつねです。めんとだし、具材がバランスよく口に入るので食べやすく、芸者などの女性が油揚げにかぶりつかずに済むので、こうした形になったという説があります。一方、たぬきは、きつねにあんをかけたものを指し、『きつねがたぬきに化ける』や『あんは湯気が立ちにくいが冷めにくく、食べると非常に熱いので化かされる』という意味で、たぬきといわれたとされています。



「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と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ぐ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。

一病息災

発行 内科・循環器科
あおやまクリニック
名古屋市千種区青柳町６丁目 10 － 2
電話　052-732-0020
第 11 巻第８号

おはぎとぼたもち

「おはぎ」と「ぼたもち」の違いって何でしょう？

お彼岸の時期に食べる人も多い「おはぎ」・「ぼたもち」ですが、その違いについてあなたはきちんと説明できますか？

今回は意外と奥深い「違いの理由」を解明していきます。

日本全国の食文化を研究する料理研究家の柳原一成先生による説明を引用します。

「おはぎ」と「ぼたもち」は、食べ物としては全く同じ「丸めたもち米にあんこをつけたもの」だと明かしています。

実は、「おはぎ」と「ぼたもち」の違いは花の名前が由来となっています。

その秘密は「秋」と「春」。

元々「おはぎ」は、小豆の粒が散らばっている様子が萩の花が散って地面に落ちている様子と似ていることから、「萩の餅」という呼び名になった。

さらに、その中でも小さく上品に作られた「萩の餅」は、丁寧な言葉で「お萩（はぎ）」と呼ばれ始めました。

また萩の花が咲くのは秋なので、秋のお彼岸に食べるようになったそうです。

一方「ぼたもち」は、「おはぎ」の中でも比較的大きなもののこと。

かつて小豆は高級品だったため、「おはぎ」が食べられるのは年に数回だけ。

そこで、集まった人たちに振る舞うおもてなしとして「おはぎ」を大きく作るようになりました。

この大きく作られた「おはぎ」を、大きく華やかな春の花・牡丹に例えたため、次第に春のお彼岸に食べるものを「ぼたもち」と呼ぶようになったようです。

では、夏と冬にはなんて呼ぶのでしょうか？

春と秋は花の名前で呼ばれる「おはぎ」「ぼたもち」ですが、夏と冬にはまた違った呼び名があります。

杵で餅をつかずに潰して作ることから、夏には「夜船」と呼ばれています。

餅をついていない「搗（つ）き知らず」と、夜に船が着いてもわからない「着き知らず」を掛けた言葉遊びが語源になっているそう。

また同様に冬は「月知らず」と掛けて、月の見えない「北窓」がおはぎやぼたもちを指す言葉になっています。

これにはネット上でも「昔の人のセンスに脱帽だよね…こういう風流な呼び名は大切にしていきたい」「日本語って本当に美しい」「昔の人は洒落がきいてて素敵」といった声が続出。

小豆だけでなくごまや青のり、きなこやくるみなど地域によってさまざまな種類のある「おはぎ」や「ぼたもち」。

春夏秋冬の移り変わりと一緒に楽しむのも風流ですよね。



「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と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ぐ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。

一病息災

発行 内科・循環器科
あおやまクリニック
名古屋市千種区青柳町６丁目10－２
電話　052-732-0020
第11巻第９号

サラッと一句！私の川柳①

歴代一位の句。
（2022年～2006年）
第35回までは『サラリーマン川柳コンクール』と呼ばれていたので、サラリーマン川柳の方が聞きなじみがあるかもしれません。

2022年：
また値上げ　節約生活　もう音上げ

2021年（第35回）：
８時だよ！！　昔は集合　今閉店

2020年（第34回）：
会社へは来るなと上司　行けと妻

2019年（第33回）：
我が家では　最強スクラム　妻・娘

2018年（第32回）：
五時過ぎた　カモンベイビー　USA（うさ）ばらし

2017年（第31回）：
スポーツジム　車で行って　チャリをこぐ

2016年（第30回）：
ゆとりでしょ？　そう言うあなたは　バブルでしょ？

2015年（第29回）：
退職金　もらった瞬間　妻ドローン

2014年（第28回）：
皮下脂肪　資源にできれば　ノーベル賞

2013年（第27回）：
うちの嫁　後ろ姿は　フナッシー

2012年（第26回）：
いい夫婦　今じゃどうでも　いい夫婦

2011年（第25回）：
「宝くじ　当たれば辞める」が合言葉

2010年（第24回）：
久しぶり～　名が出ないままじゃあまたね～

2009年（第23回）：
仕分け人　妻に比べりゃ　まだ甘い

2008年（第22回）：
しゅうち心　なくした妻は　ポーニョポニョ

2007年（第21回）：
「空気読め！！」　それより部下の気持ち読め！！

2006年（第20回）：
脳年齢　年金すでに　もらえます



「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と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ぐ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。

一病息災

発行 内科・循環器科
あおやまクリニック
名古屋市千種区青柳町６丁目10－２
電話　052-732-0020
第11巻第10号

サラッと一句！私の川柳②

前回の歴代一位の句の続きです。（2005年～2000年）
第35回までは『サラリーマン川柳コンクール』と呼ばれていたので、サラリーマン川柳の方が聞きなじみがあるかもしれません。

2005年（第19回）：
昼食は　妻がセレブで　俺セルフ

2004年（第18回）：
オレオレに　亭主と知りつつ　電話切る

2003年（第17回）：
「部長いる？」返ったこたえは「いりません！」

2002年（第16回）：
タバコより　体に悪い　妻のグチ

2001年（第15回）：
デジカメの　エサはなんだと　孫に聞く

2000年（第14回）：
ドットコム　どこが混むのと　聞く上司

1999年（第13回）：
プロポーズ　あの日にかえって　ことわりたい

2000年（第12回）：
コストダウン　さけぶあんたが　コスト高

2000年（第11回）：
わが家では　子供ポケモン　パパノケモン

2000年（第10回）：
「早くやれ」そう言うことは　早く言え

2000年（第９回）：
「ゴハンよ」と　呼ばれて行けば　タマだった

2000年（第８回）：
やせてやる！！　コレ食べてからやせてやる！！

2000年（第６回）：
いい家内　10年経ったら　おっ家内

2000年（第５回）：
まだ寝てる　帰ってみれば　もう寝てる

※第1～3回作品については著作権の関係により掲載されていないようです。
また、第4・7回作品は都合により掲載されていないようです。



「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と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ぐ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。

一病息災

発行 内科・循環器科
あおやまクリニック
名古屋市千種区青柳町６丁目10－２
電話　052-732-0020
第11巻第11号

日本食に関するトリビア

日本食についてのいろいろな記事が中国メディアでもたびたび取り上げられる。中には、日本人でも知らなかったような豆知識が書かれていたりする。中国メディア人民網でも、日本料理にまつわる５つの雑学を紹介していた。

（1）「みりん」はもともと飲みものだった？

みりんは日本料理で欠かせない調味料。アルコール成分が含まれていてうまみ作用がある。そんなみりんも江戸時代では甘みがある高級なお酒とみなされており、当時男性は日本酒を飲み、女性はみりんを飲んでいたようだ。

（2）「生チョコ」はチョコレート公正競争規約に規定されている

観光客のお土産としても大人気の生チョコ。

生チョコとはクリームが10％入っているチョコレートを指すそうだ。しかも、日本には本物の生チョコと、質の悪い生チョコが混同されるのを防ぐため、「チョコレート公正競争規約」というものまであって生チョコを保護している。

（3）「さくら味」ってどんな味？

春になると「さくら味」と書かれた商品をよく見ることがある。

では「さくら味」とはいったいさくらのどの部分の味なのだろうか？

実は、桜の花びら自体には特に味はない。桜の葉が枝から落ちて発生する成分「クマリン」が独特の風味をもたらしているそうで、しかも、桜の葉を塩漬けや粉砕にすることで、この「クマリン」が抽出されるそう。

サクランボの味とも違うものだそうだ。

（4）何でも売っている自動販売機

日本のいたるところにある自動販売機だが、販売しているのは飲み物だけではない。鹿児島ではコロッケの自動販売機、山梨県ではあんこの自動販売機などがある。また、広島県ではとろろが自動販売機で販売されている。

他にも化粧品やカップラーメンなども販売されている自動販売機。

日本で珍しい自動販売機を見つけるのも、面白い旅行になるかもしれない。

（5）焼き芋は日本語で「八里半」？

焼き芋の別名は「八里半（はちりはん）」。では、なぜそう呼ばれるようになったのか？

さつま芋を焼くと栗のように甘くなる。栗は（＝九里、クリ）なのでその栗に近い甘さなのでしゃれて八里半と名づけられたそうだ。

こうしたトリビアは日本でも多くが「へ～、そうだったんだ」と思ってしまうものばかり。中国メディアではこうしたかなり細かいネタの雑学記事も紹介されており、日本の食文化への関心が見て取れる。



「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と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ぐ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。

一病息災

発行 内科・循環器科
あおやまクリニック
名古屋市千種区青柳町６丁目10－２
電話　052-732-0020
第11巻第12号

失敗は成功の元

今、この記事を読んで見える方は、新潟県長岡市にある「浪花屋製菓」という老舗お菓子メーカーをご存じでしょうか？
おそらく大多数の方はピンと来ないですよね。
でも、「柿の種」というお菓子の名前はほとんどの方が知っていると思います。
実は、同社が名菓「柿の種」の元祖なのですが、そこまで言われてもほとんどの方は会社名についてはご存じないでしょう。
実は、この「柿の種」、ある失敗から生まれた偶然の産物だった。
そんな逸話があります。
今回は、その偶然についてのお話を。
暑い・寒いの季節に関係なく、ピーナッツ入りの「柿の種」をビールのお供に晩酌という方も多いでしょう。
「柿の種」といえば、あの独特の形が特徴的ですよね。
ネーミングの勝利というか、誰が見てもその形から素直に連想できる名称。
でも、実はあの形にたどり着いたのは、全くの偶然だったようです。
それこそが、今回のタイトルである「失敗は成功の元」。
創業者である今井與三郎さんの奥さんが、ある時、あられの型をくりぬくときに使っていた小判型の金型を、たまたまうっかり踏みつぶしてしまったのがこの話の始まりなのです。
元々はきれいな小判型であったあられの金型が歪んでしまったそうです。



色々と試してみても結局元通りの形に直すことはできなかったようです。
そこで、歪んだ金型を見た與三郎さんが、「おっ、この微妙なカーブ、いいね～♪」と思ったかどうかは知りませんが、仕方なく歪んだ金型をそのまま使用してあられを生産してみたところ、微妙なあの形のあられが誕生したというわけです。
顧客の方から、できあがったあられの形が「柿の種に似ている」と言われたことをヒントに、大正13年に改めて『柿の種』という商品名で売り出してみたところ、これが思わぬ大きなヒットとなった。
以後、100年近く続くロングセラー商品になったのですからどこに成功の元が転がっているかわからないものです。
歪んでしまった金型を見た與三郎さんが、元々の形状に拘るのではなく「まあ、使えるかも」と思ってとりあえず生産してみた、そのポジティブ思考が生んだ大きな勝利と言えそうな出来事です。

「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と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ぐ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。

一病息災

発行 内科・循環器科
あおやまクリニック
名古屋市千種区青柳町６丁目10－２
電話　052-732-0020
第11巻第13号

電気自動車は人身事故が多い

イギリスで行なわれた、電気自動車とガソリン車（ディーゼル含む）の接触事故に関するとある研究。

データから、ガソリン車よりも電気自動車の方が、人との接触事故が起きる可能性が高いことがわかりました。都心部では、その差なんと３倍…。

なぜ、電気自動車の方が人と接触する可能性が圧倒的に高いのか…。そこには納得の理由が３つありました。

交通事故に関する調査では、最新公開分であるイギリス国内の２０１３年から２０１７年のデータを活用。研究の分析対象となったのは、９１万６７１３件の自動車事故の負傷者で、うち１３％が歩行者でした。そして、歩行者の１／４が電池式電気自動車による接触事故でした。

解析されたデータは、電気自動車（電池式＆ハイブリッド）の走行距離３２０億マイル、ガソリン車（ディーゼル含む）３兆マイル。走行距離にこれだけ差があるにも関わらず、１／４が電気自動車との接触事故というのは、非常に大きな確率だといえるでしょう。

３つの理由

あくまでもイギリスにおける電気自動車の調査ではあるものの、グローバルでも似たことが当てはまりそう。

まず、１つ目。それはガソリン車よりも電気自動車の方が都心部を走ることが多い。都心部イコール歩行者が多いので、当然事故発生リスクは高まります。

２つ目は、電気自動車を購入するのは若者層が多く、ドライバーとしての経験値が浅い可能性が高いこと。

そして、３つ目は誰でも予想できることですが、電気自動車の方が圧倒的に走行音が静かで、歩行者が気づきにくい傾向にあること。

電気自動車は走行音対策として、注意喚起の音を入れ込んではいるものの、いざというときに歩行者がその音と車の接近を直ちに結びつけられないこともあるといいます。

調査を率いた研究論文の主著者であり、ロンドン大学衛生熱帯医学大学院の疫学教授であるＰｈｉＥｄｗａｒｄｓ氏は、歩行者にとって電気自動車の静けさは非常に危険であり、ガソリン車を段階的に廃止していくならば、電気自動車のリスクにもっと国が取り組んでいかねばならないと指摘しています。

また、Ｅｄｗａｒｄｓ氏はドライバーに対しても注意を呼びかけており、こう語っています。

「電気自動車に乗り換えるなら、これが新しい乗り物であることを忘れてはいけません。従来の車よりもずっと静かですが、歩行者は交通の音を聞いて判断することに慣れているのです。ドライバーは今まで以上に気をつけねばなりません」



「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と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ぐ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。

発行 内科・循環器科
あおやまクリニック
名古屋市千種区青柳町６丁目 10 － 2
電話　052-732-0020
第 11 巻 第 14 号

一病息災

コンソメとブイヨンの違い

様々なレシピで登場するコンソメとブイヨン。その違いを知っている方は小数派と思います。

今回はその違いや使い分け方、代用できるかを紹介！ぜひそれぞれの特徴を覚えておきましょう。

よく並んで売られているこの二つ。どちらもフランス語で、コンソメは「完成された」、ブイヨンは「だし」という意味を持ちそれぞれ違った物。

ブイヨンは、日本でいう鰹だし・昆布だしのように味付けしない、料理のベースになる物ですが、日本のだしと違って、たくさんの材料を半日近く時間をかけてじっくり煮込んで作られます。

ブイヨンの材料は鶏ガラや牛すじなどと一緒に、セロリやにんじん、玉ねぎなどの香味野菜、パセリやローリエなどのハーブで作られます。肉の他にも魚で作るものや野菜だけで作られる物もあります。

一方、コンソメと言えば日本では顆粒や固形のものが定番の調味料として使われていますが、「完成された」というフランス語の通り、本来は濁りがなく琥珀色の立派な「スープ」です。

コンソメは先ほど紹介したブイヨンをベースに、さらに肉や魚と香味野菜を加えて煮込んで作られます。濁りを出さないために、こまめにアクを取りながら透き通った琥珀色に煮込み、塩・こしょうで味付けをして仕上げます。

濁らせないために卵白を加えてアクを吸着させて煮込むこともあり、さらに野菜を焦がして綺麗に琥珀色に仕上げる方法もあります。

それでは使い分けをみていきましょう。

ブイヨンはフランスの「だし」なので、煮込み料理に使ったり、スープのベースにしたりと日本のだしと同じように使う事ができ、野菜の香りや旨みが料理を引き立ててくれるので、料理のレベルをグッとあげてくれます。

コンソメに加えると風味やコクは少ないですが、味付けがされていないので素材の味を生かした調理に最適です。

コンソメはしっかりと味がついているので、単にそのまま調味料としてもよく使われ、ポトフなどはコンソメスープで野菜を見込むだけで美味しく仕上がります。

ブイヨンをコンソメで代用すると塩気が強くなってしまいます。使わないで水で代用する方法も選択肢の１つ。

ブイヨンをコンソメの代用として使うには、味付けをすることで可能です。より風味がさっぱりとしているので、野菜やベーコンなどと一緒に煮込んでスープにしたりするとだしが出て美味しく仕上がります。

自分なりの味付けができるので、あえてブイヨンを使って調理するのもおすすめ。



「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と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ぐ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。

一病息災

発行 内科・循環器科
あおやまクリニック
名古屋市千種区青柳町６丁目10－２
電話　052-732-0020
第11巻第15号

ウイスキーの奥深さ①

飲食店でグラスを傾ける機会がめっきり減った昨今。ウイスキーの知識があれば、再訪時に楽しめそうだ。

ウイスキーについて１０００人に聞き、正答率の低い順にランキング。

１位：シングルモルトウイスキーとは？

この「シングル」が何を指すかはウイスキー初心者が間違えやすい最初の関門。

ウイスキーを造るには水・酵母・穀物が必要。主原料の穀物にモルトだけを使うのがモルトウイスキー。

モルトは大麦麦芽、（発芽大麦）のこと。「１種類の原料で造られる」と答えた人が多かったが、モルトウイスキーで使う穀物は元々１種類。シングルモルトウイスキーとは１カ所の蒸留所だけで造られたモルトウイスキーのこと。

現在は、モルトウイスキーとグレーンウイスキー（トウモロコシ等大麦以外の穀類が原料）を混ぜたブレンデッドウイスキーが世界で最も流通している。

かつてシングルモルトはブレンデッドを造るための原酒という位置付けだったが、今では蒸留所ごとの多様な味わいが注目を集め、ブレンデッドより高級なイメージを確立している。

ちなみに単一蒸留年の原酒を瓶詰めしたのは熟成年数に関係なくビンテージウイスキーなどと呼ぶ。蒸留年をラベルに表記するのが一般的だ。

２位：日本初の本格的蒸留所はどこ？

日本初の本格的なウイスキー蒸留所といえばサントリー山崎蒸溜所。

前身の寿屋が１９２３年に建設を始め、２４年から製造開始。大阪府と京都府の境にあり、最寄りのＪＲ山崎駅が京都府側にあるため所在地を京都と間違えやすい。

場所を決めたのはサントリー創業者の鳥井信治郎。周辺は、環境省「昭和の名水百選」に選ばれた「離宮の水」が湧出。桂川、宇治川、木津川が合流する湿潤な場所で、ウイスキーの熟成に最適だったという。

また、最初にウイスキーを造ったときの蒸留責任者は後にニッカウヰスキーを創業する竹鶴政孝である。

３位：ハイボールの語源は？

２００９年ころからウイスキーブームをけん引したハイボールだが、その語源に定説はなく、有名なのは英スコットランドのゴルフ場でウイスキーのソーダ割りを飲んでいた人の元に高々と打ち上げられたゴルフボールが飛んできて、思わず「ハイボール！」と叫んだのが始まりというもの。

その他、ボールに見立てた泡が立ち上る様子から付いたという説もある。

１９世紀米国の鉄道を起源とする説もあって、当時ボールをつるした信号機があり、ボールが上がれば「進め」、下がっていれば「止まれ」を意味していた。上がるボールを見てウイスキーのソーダ割りを飲んでいた駅員が「ハイボール！」と言ったのだとか。



「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と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ぐ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。

一病息災

発行 内科・循環器科
あおやまクリニック
名古屋市千種区青柳町６丁目 10 － 2
電話　052-732-0020
第 11 巻第 16 号

電気自動車のトラブル

まだまだ発展途上ｄえはあるが、街中で見かける機会も増えてきた電気自動車。とくにモーター駆動による圧倒的なトルク感やその加速に魅了された人も少なくない。

そんな電気自動車特有の思わぬトラブルに遭遇することもある。今回はそんなトラブル事例をご紹介しよう。

１：電欠の恐怖と読めない時間

電気自動車で一番心配なのが電欠。ガソリン車のガス欠とは異なり、持ち運ぶことが実質不可能な電気だけにいっそう気にする人も多い。とくに充電スタンドの混雑は、予定が大きく狂う要因ともなるが、これもガソリンスタンドの混雑よりも圧倒的に時間がかかる。

２：充電器のトラブルは死活問題

また、怖いのが充電器のトラブル。バッテリーに余裕があればいいが、ギリギリの状態でたどり着いた充電器がトラブルで使えないとなると完全に詰みとなってしまう。

３：バッテリー温度の上昇

ガソリン車でもオーバーヒートというトラブルに繋がる可能性はあるが、しっかりメンテナンスがなされている車両であれば、普通に走っている限りオーバーヒート状態に陥る可能性は非常に低い。

一方、電気自動車はバッテリーに急激な放電や充電のような負荷を与えると、みるみる温度が上昇。これは何もサーキット走行のようなものでなくても、例えば高速道を延々とひた走り、バッテリーが減った状態でサービスエリアの急速充電器を使って急速充電を行うという行動でも、あっという間に温度が上昇してしまう。

バッテリー温度が上がると充電スピードも落ち、上がり過ぎると出力が絞られる。もちろんバッテリーの劣化にも影響する。

４：冷え切ったバッテリーも問題

バッテリー温度上昇も問題だが、バッテリー温度が冷えすぎるのも問題。バッテリーの温度が低すぎても十分な性能が発揮できず、バッテリーの消費速度も上がる。寒い時期にスマホの充電が早くなくなる経験をした人もいるかと思うが、まさにそれと同じことが電気自動車にも起こる。

ちなみに電気自動車も車種によってバッテリー用の冷却装置やヒーターが備わっているものもあり、そういうモデルであればバッテリー温度の問題はやや改善されるが、完全に解決できるものではない。

５：バッテリー劣化問題

電気自動車オーナーが一番戦々恐々とするのは、やはりバッテリー劣化。最近のモデルはバッテリー本体の改良や保証制度の充実によってかなり改善されてきているが、それでも不安である。

とはいえ、ガソリン車エンジンでも経年劣化でパワーや燃費が悪化するのだが、電気自動車の方が精神的にくるのはなぜなのだろうか。



「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と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ぐ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。

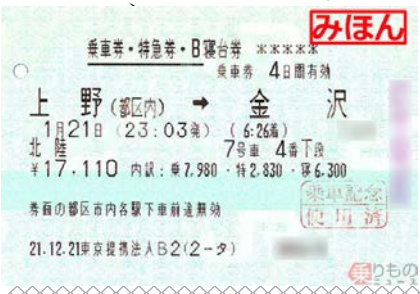
一病息災

発行 内科・循環器科
あおやまクリニック
名古屋市千種区青柳町６丁目10－２
電話　052-732-0020
第11巻第17号

JRきっぷの秘密

今回は、鉄道オタクの方にはやや物足りない豆知識かもしれません。
ただ、一般人はほぼ全員知らない話題なのであえて取り上げてみます。
最近あまり見なくなりましたが、水色の大きなJR乗車券や特急券には、乗車区間や値段などのほか、さまざまな情報が印字されています。
たとえば、発券した駅の名前を見なくても、どのエリアで買ったきっぷか判別が可能であったりします。
紙のデザイン（地紋）もJR会社により違います。
また、JRきっぷには各会社ごとの「記号」があります。
いくつかの情報を整理してみたいと思います。
JRの新幹線や特急などに乗車するとき使用する、水色の大きな乗車券や特急券には、乗車区間や値段、日付、発行駅名などのほか、さまざまな情報が印字されています。
きっぷの下部にある、たとえば
（2―タ）
（6―　）
といった印字も、そのひとつ。
数字は「1」から「6」まで。これはそのきっぷを発券したJR会社を次のように示しています。
「1」：JR北海道
「2」：JR東日本
「3」：JR東海
「4」：JR西日本
「5」：JR四国
「6」：JR九州

また、後半の「タ」は、きっぷの有効区間が、それを購入したJR会社から別のJR会社へまたがったり、別のJR会社だけだったりする場合に付くものです。
たとえば、JR東日本管内の上野駅で「上野～金沢」のきっぷを購入した場合、金沢駅はJR西日本管内なので（2―タ）となります。
たとえば、JR九州管内の久留米駅で購入した「博多～久留米」のきっぷは、同じJR九州管内なので（6―　）となっています。
なお、有効区間がJR以外の私鉄にまたがっている場合は「タ」が付きません。
たとえばJR東日本と伊豆急行にまたがる「東京山手線内～伊豆急下田」のきっぷは（2―　）になります（ハイフンがない場合もあります）。
ちなみに、きっぷの地紋もJR各社で異なっており、「JR」のマークに挟まれた位置に各社の記号が印刷されており、JR北海道は「北」、JR東日本は「E」、JR東海は「C」、JR西日本は「W」、JR四国は「S」、JR九州は「K」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と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ぐ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。

一病息災

発行 内科・循環器科
あおやまクリニック
名古屋市千種区青柳町６丁目10－２
電話　052-732-0020
第11巻第18号

暑さに弱い人と強い人

梅雨時は「梅雨寒」と呼ばれ気温の上がらない日もあり、一方、晴れ間が広がって真夏のように暑くなる日もあります。急に暑くなることで体調を崩したり、倦怠感を覚える人がいる一方で、こうした暑さでも全く大丈夫な人もいます。「暑さに弱い」「暑さに強い」の差は、何が原因で生まれるのでしょうか。

Q：暑さに弱い・強いの差は、何が原因でしょうか。

A：遺伝的な要素も多少はありますが、基本的には筋肉や体脂肪、皮膚上の汗腺の多少が、暑さに弱い・強いの差になります。そのため、暑さに対する耐性は、周囲の環境によって変わる可能性があります。

例えば、暑い地方に住んでいる人は、熱を生み出しにくくするために基礎代謝が低かったり、汗をかいて熱を放出するための汗腺が多かったりと、その地域に体が適応します。つまり、暑い環境に不慣れな人でも、徐々に慣れると考えられます。

Q：暑さへの耐性に、男女差や年齢差はありますか。

A：男性の方が女性よりも暑さに弱い傾向があります。

男性の方が筋肉量が多く、基礎代謝が上がって体温も上がりやすいからです。

また、男女とも体脂肪が多いと、熱を体外に放出しにくいため暑さを感じやすく、肥満傾向のある人は暑さに弱いといえます。

年代別では、高齢者は体温調節機能が低下し、熱の放出が少ないため、暑さに弱くなります。

Q：水をこまめに飲む人は暑さに負けず、逆に水をまとめて飲む人は暑さに負けやすいと聞いたことがあります。

A：事実ではありません。『熱中症になりにくい』＝『暑さに強い』というイメージがあるかもしれませんが無関係です。ただ、こまめに水を飲む人が暑さによる熱中症になりにくいのは事実です。

Q：よく「汗腺を鍛えよう」と聞きますが、どうやって鍛えるのでしょうか。

A：汗がでて皮膚から蒸発するときに熱が奪われることで、体温が調整されています。汗腺の機能が発達していれば、効率よく汗をかいて体温調整がうまくできることになります。定期的な有酸素運動や半身浴で適度に汗をかくといいでしょう。

Q：暑さに弱い人が暑さに強くなるには、どのようにすればよいですか。

A：まず、肥満の人は内臓脂肪を減らしましょう。

先述のように適度な運動などで汗をかくことも大切です。

熱中症には十分注意する必要がありますが、冷房などで過度に体を冷やさず、有酸素運動で汗をかくことで汗腺の機能を保ちましょう。



「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と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ぐ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。

一病息災

発行 内科・循環器科
あおやまクリニック
名古屋市千種区青柳町６丁目10－２
電話　052-732-0020
第11巻第19号

ウイスキーの奥深さ②

ウイスキーについて１０００人に聞き、正答率の低い順にランキングの続編。

４位：２０２０年８月香港のオークションで落札された山崎５５年の落札額は？

「山崎５５年」はサントリーホールディングスが２０２０年６月に同社で最も熟成年数が長いシングルモルトウイスキーとして限定１００本を税別３００万円で抽選販売した。１９６４年以前に蒸留した原酒のみを瓶詰めした。

同年８月には香港で英競売会社ボナムスのオークションに出品され６２０万香港ドル（約８５００万円）で落札された。日本のウイスキー１本の落札額としては当時の世界記録とみられる。

ジャパニーズウイスキーは世界的ブームで、投機対象になっているようだ。

香港では同年１１月にもベンチャーウイスキー（埼玉県秩父市）の「イチローズモルト」のトランプのラベルのシリーズ５４本セットが約１１８９万香港ドル（約１億６７００万円）で落札されている。

５位：世界最古の蒸留所はどこ？

「ウイスキー案内」（栗林幸吉監修、洋泉社）によると、ウイスキー製造の最古の公式記録は１４９４年のスコットランド王室財務記録。

だが、１１７２年にアイルランドで大麦から造られた蒸留酒が飲まれていた記録があり、アイルランドの方が古いとの説が有力である。

また、最古の蒸留所をうたうのは英領北アイルランドのアイリッシュウイスキー生産者ブッシュミルズ蒸留所。１６０８年に地元領主が蒸留免許を取得した記録が根拠とされ、公式には１７８４年に登録されている。

アイルランド島内であれば、アイルランド共和国製でも北アイルランド製でもアイリッシュウイスキーを名乗れる。

６位：ジェームズ・ボンドが最も飲んだウイスキーは？

映画００７シリーズのジェームズ・ボンドが好むお酒といえばカクテル。

「ウオッカ・マティーニを。ステアせずシェークして」の台詞が有名だ。

しかしながら、過去２４作品においてウイスキーを口にしたのは意外にも８回だけで、ほとんどがバーボン。

英国のスパイだから英国産のスコッチを好むと答えた人が多かったが、スコッチが出てくるのは２回のみ。

２３作目で明らかになった好みのスコッチは「ザ・マッカラン５０年」。このマッカランはシングルモルトのロールスロイスとまで呼ばれています。





「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と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ぐ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。

一病息災

発行 内科・循環器科
あおやまクリニック
名古屋市千種区青柳町６丁目10－２
電話　052-732-0020
第11巻第20号

青春とキトラ古墳

「青春」と聞いて思い浮かぶのは、部活動に励む学生や若者が恋愛にときめく姿などさまざま。この「青春」という言葉は、どのようにして生まれたのでしょうか。

解説してくれたのは、明治大学教授の加藤徹先生。

加藤先生によると陰陽五行思想では、自然界にある全ての物を「木・火・土・金・水」に分けています。

５つの要素にはそれぞれシンボルカラーと季節が決まっていて、「木（青・春）・火（赤・夏）・土（黄・間）・金（白・秋）・水（黒・冬）」と割り当てられています。

「青春」という言葉は色と季節を組み合わせたことで完成し、日本では奈良時代から使われるようになりました。

ただ加藤先生は「奈良時代の『青春』は、年齢が若いという意味で使われていた」と言います。

その後時代とともに「青春」には、夢に向かって「努力」することや純粋な「恋愛」などの意味が加わることになり、明治時代後半から「青春小説」と呼ばれる若者のあるべき姿を描いた作品が続々と誕生。

加藤先生は若者の迷い・不安・恋愛などを描いた夏目漱石の『三四郎』を挙げ、「青春とはこういうものなんだということを、当時の日本人が『三四郎』を通して学んだと言われています」と解説しました。

陰陽五行思想では方角にも色が決まっていて、「青（東）・赤（南）・黄（中央）・白（西）・黒（北）」となっています。

実は各方角をつかさどる「四神」がいます。

この四神の存在で話題になったのが奈良県の「キトラ古墳」。

１９８３年１１月に「玄武」の壁画が発見されて高い学術的価値が見出されました。

キトラ古墳がある「国営飛鳥歴史公園」の公式サイトでは、四神像の壁画について写真つきで紹介されています。

黒を指す北の「玄武」は鮮明にその姿を見ることができ、亀と蛇が絡まった異様な構図が目を引きます。

西の「白虎」は、虎とはいえ細身で首が長い姿が特徴的。

赤色を指す「朱雀」は、今にも飛び立とうとしているような躍動的な姿が「たいへん珍しいもの」だそうです。

なお東の「青龍」は２本の角や長く描かれた舌などが確認できるものの、流れ込んだ泥土で多くが隠れてしまい、残念ながら現在まで詳細は解っていません。

長い時間をかけて日常に溶け込んでいる「陰陽五行思想」。

言葉の意味をたどってみると、面白い発見があるかもしれませんね。



「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と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ぐ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。

一病息災

発行 内科・循環器科
あおやまクリニック
名古屋市千種区青柳町６丁目10－２
電話　052-732-0020
第11巻第21号

秋と言えばキノコ

最近は栽培技術も進んで1年中キノコが出回りますが、秋の味覚といえばキノコ。。キノコは、そのまま調理するよりも、冷凍したほうが旨みや栄養価がアップすることを知っていますか？

ウェザーニュースの「きのこを冷凍しますか」というアンケート調査で、「いつもしている」は６%、「したことがある」は１８%に対して、「していない」と答えた人は７６%もいたのです。「していない」回答の人のコメントは、凍らせることで風味や食感を心配する声が多くありました。

いったいなぜ、冷凍することで旨みや栄養価が増すのか？そのワケを管理栄養士の柴田聡美先生が教えてくれます。

キノコは生の状態では、ほとんど旨み成分を感じません。キノコの旨み成分の『グアニル酸』は、キノコの細胞が壊れた状態で初めて出てくるからです。

細胞を壊すには手軽な冷凍がおすすめ。冷凍して細胞が壊れると、旨み成分を作り出す酵素がすぐに働きだし、グアニル酸、グルタミン酸、アスパラギン酸などのアミノ酸が生キノコの約３倍になり旨みも栄養価も高まります。

では、キノコはどのように冷凍したらよいのでしょうか。キノコは水で洗うと風味が損なわれるので洗わず、目立つゴミなどがあれば手で払い、石づきを切り落とし、使いやすい大きさにほぐしたり、切ったりしてからチャック付き保存袋などに入れて冷凍庫へ。これで1ヵ月は持ちます。調理する際には解凍せず、凍ったまま使います。こうすると旨み成分も逃げません。

キノコも種類が豊富ですが、冷凍により食感が変化するものがあります。

食感がほとんど変化しないのはシイタケ、ナメコで、エノキダケはフニャニャします。エリンギやブナシメジは、特有のコリッとした固さがなくなり、歯応えが多少悪くなりますが、かえって冷凍したほうが好みという人もいるので、試してみてください。

栄養成分でいうと、エノキダケを冷凍すると、脂肪を分解してダイエットに有用なキノコキトサンが１２倍にアップします。

ブナシメジは代謝アップや美肌効果があるビタミンＢ群が豊富ですが、水分が多く傷みやすいという欠点も冷凍すれば１ヵ月保存できます。

マイタケは他のキノコにはないＭＸフラクションという成分のダイエット効果が注目されていますが、８０℃以上で分解されてしまうので、冷凍してみそ汁やスープの仕上げにさっと入れるのがオススメだそうです。

キノコは一度で使い切れないこともあります。

そんなときは、冷凍して保存すれば旨みが増すというのはうれしいですね。

この秋、冷凍キノコを活用して季節を感じる食卓にしてみませんか。



「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と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ぐ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。

一病息災

発行 内科・循環器科
あおやまクリニック
名古屋市千種区青柳町６丁目10－２
電話　052-732-0020
第11巻第22号

ウイスキーの奥深さ③

ウイスキーについて１０００人に聞き、正答率の低い順にランキングの続編。

７位：日本に最初にウイスキーを持ち込んだのは？

１８５３年に開国を迫る黒船が浦賀に来航。マシュー・ペリー提督が船上で幕府の通詞や与力を接待し、ウイスキーを振る舞ったのが日本人がウイスキーを飲んだ最初の出来事といわれる。

だが実は、ペリーは浦賀に到着する前年に琉球王国にも来航しており、当時ウイスキーを振る舞った記録がある。

また、翌５４年には将軍徳川家定にも献上しているという。

いずれもウイスキーの詳細はわかっていない。

８位：ジャパニーズウイスキーとは？

ジャパニーズウイスキーの表示について、日本洋酒酒造組合（東京・中央）が２０２１年２月に自主基準をまとめている。

基準を明確化してブランド価値を高める狙いだ。

日本の酒税法も原料など欧米より基準が曖昧だった事情もあって、外国産の原酒のみを使った製品などが市場を混乱させているとし、自主基準は、

（１）原材料は麦芽を必ず使い水は国内で採取したもの

（２）発酵や蒸留は国内の蒸留所で行う

（３）原酒を７００リットル以下の木樽に詰め国内で３年以上貯蔵する

（４）国内で瓶詰めし、アルコール度数は４０％以上。

この４条件を満たすものとしており、穀物や酵母は国産でなくても問題はない。

９位：「ｗｈｉｓｋｅｙ」と「ｅ」が入るウイスキーは？

ウイスキーの英語表記はｗｈｉｓｋｅｙと「ｅ」が入るものと、ｗｈｉｓｋｙと入らないものの２つがある。

ｅが入るのはアイリッシュとバーボンなどのアメリカンの一部。

創業者がアイルランドに起源があるかが関わっているらしい。

今でこそスコッチが世界で最も消費されるウイスキーといわれるが、１９世紀はアイリッシュが肩を並べていた。

アイリッシュの大手が、台頭するスコッチとの違いを明確にしようとゲール語に由来するｅを付けたのが始まり。

米国では創業者がアイルランド系ならｅが入り、スコットランド系は入らないことが多いとか。







「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と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ぐ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。

一病息災

発行 内科・循環器科
あおやまクリニック
名古屋市千種区青柳町６丁目10－2
電話　052-732-0020
第11巻第23号

卵と玉子

卵の料理は、文字にすると玉子と卵の両方が使われますが、使い分けられている以上、それなりの理由があるはずです。

一般的には「卵」は生物学的な使われ方が多く、魚類、両生類、爬虫類、鳥類、昆虫にクモまでも卵を産むので、卵の構成は異なってもすべて卵と呼ばれます。

「玉子」は、卵料理用として使用される、主に鶏卵に「玉子」の字が使われているようです。このように「玉子」は鳥類の鶏や鶉などに限定して使用されます。魚類などの玉子は加工の有無にかかわらず「鮭の卵」「カメの卵」が使われます。

ザックリと分ければ、たまごを総括するのが「卵」、料理で使われるのが「玉子」というみかたもできそうです。

漢字は、約３５００年前に中国で誕生した後、日本に入ってからも独自に進化して、日本文化形成に大きく寄与しており、各々の漢字にはその成り立ちがあり、歴史と文化が潜んでいます。漢字の由来を知ることで、「卵」と「玉子」の使い分けられるようになった経緯も理解できるかもしれません。

魚などの丸い卵が連なったたまごの形状を思い出して下さい。丸い殻の中には孵化する子供がいます。「卵」の漢字は、丸い中に黒点＝子供が入っている、まさに卵の形を表します。この経緯が「卵」の字の成り立ちの一説です。

「玉子」にも漢字が成立した由来があります。鶏は２０００年以上前に日本に入ってきたようですが、長く、鶏卵は食用にならなかったようです。大昔は、鶏卵は殻があることから「殻の子（かひのこ）」と呼ばれ、平安時代には「かいこ」と呼ばれました。これが、「蚕（かいこ）」と紛らわしい事から、室町時代は丸いたまごの形から「玉の子」と呼ばれるようになり、さらに「玉子」になったようです。江戸時代に入ると、「玉子」は日常的に使われるようになり、「卵」と「玉子」が並立して使われるようになりました。

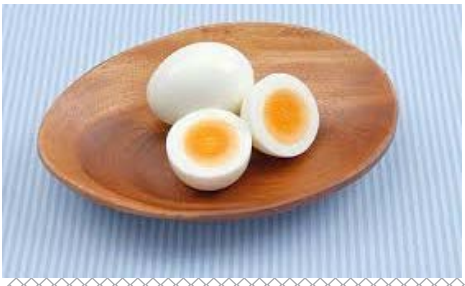
実際、スーパーなどでは、パック入りの生卵は「卵売り場」、「玉子焼き」は総菜売り場で売られます。

このように、「卵」と「玉子」の区分方法として、シンプルな区分方法ながらいちばん頻繁に使われるのが、卵が生の状態なのか、調理された状態なのかの線引きです。

生の状態が「卵」、調理後が「玉子」として使い分けられています。

卵については、ニワトリの卵だけにとらわれがちですが、卵は魚類の卵、カメの卵、爬虫類の卵などの場合にも「卵」が使われています。

まとめると、例外のケースもありますが、一般的には「卵」は生の状態、「玉子」は調理された状態、この使い分けがもっともポピュラーなようです。



「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と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ぐ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。

一病息災

発行 内科・循環器科
あおやまクリニック
名古屋市千種区青柳町６丁目10－２
電話　052-732-0020
第11巻第24号

殿様枕症候群

皆さんは、眠るときにどれくらいの高さの枕を使っていますか？

今回は、その枕の高さと病気の関係について、日本人が画期的な発見をしたお話です。

ちなみに、皆さんは殿様枕ってご存じでしょうか？

いわゆる箱枕。時代劇などで殿様が使っているあれです。

あれは、髷が型崩れするのを防ぐために高めに設定されていたらしく、現存する江戸時代の随筆に、「寿命三寸楽四寸」と書かれていることが確認されています。

今風に翻訳すると、「高さ四寸だと髪形が乱れないが、三寸の方が長生きできる」という意味です。

３寸とは、約９センチ。４寸は約12センチ。

今回の発見では、高い枕を使っていることが脳卒中の一因である「特発性椎骨動脈解離」の発症リスクになっている事が証明されました。

特発性椎骨動脈解離は首の後ろの椎骨動脈が裂けてしまう病気のうち原因不明のタイプ、15～45歳の若い世代では脳卒中の８～10％の原因とされている。

国立循環器病研究センターの研究チームが発表しました。

首への負担がリスクと考えられ、チームは「殿様枕症候群」と名付けて注意を呼びかけ、論文が国際学術誌に掲載されました。

チームはこの病気の患者で極端に高い枕を使っているケースが目立つことに着目。2018～23年に同センターでこの病気と診断された53人（26～79歳）と、同時期に同センターに入院した年齢と性別が同じ比較対照の53人について、枕の高さや硬さを調査。

枕の高さは、頭をのせない時で12センチ以上を「高い」、15センチ以上を「極端に高い」と定義した。

その結果、特発性椎骨動脈解離患者と対照患者を比べると、高い枕の使用率は「34％対15％で約2倍、極端に高い枕では「17％対2％」で約9倍の差。枕が高いほど発症割合が高く、枕が硬いほど発症との関連が強くなる傾向もあった。

極端に高い枕を使っていた患者の中には、スマートフォンやテレビを見る目的などで枕を複数重ねたり、巻いた布団で代用したりしていたケースがあった。

チームの田中智貴医長（同センター脳神経内科）は「首が大きく曲がった姿勢がリスクになり得ることを知ってもらい、少しでも病気予防につなげたい」と話している。



「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と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ぐ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。