

カフェオレって何？

皆さんはカフェオレってどんな飲み物か
説明できますか？

さらに続けて、カフェオレとカフェラテ、
カプチーノ、さらにはカフェマキアートは
何がどう違うのですかなんて質問されたら
まずほとんどの人がしどろもどろになると
思いますがいかがでしょう。

もしも答えることができたとして、今
までに、どこかで聞いたことがある気もす
るが、今こぼう怪しいなめて問われるとその
知識はめつぽう怪しいなんてレベルの人が
きつと多いと思います。

そんなあなたは、カフェオレ、カフェラ
テ、カプチーノ、さらにはカフェマキア
ートの違いについてこの機会におさらいし
てみてはどうだろう。

まずは、「コーヒーの抽出方法」。

カフェオレは、ネルやペーパーでドリッ
プしたコーヒーを使うのに対して、カフェ
ラテとカプチーノにおいて使われるのはエ
スプレッソ。

すなわち細かく挽いた豆に圧力をかけ、
短時間で抽出したコーヒーを使う。

ドリップコーヒーに比べ旨味が凝縮し、
カフェインの少ない、キレのある味だと言
われている。

そして「牛乳」。

まず、カプチーノにおいて使われている
のは、蒸気でふわふわに泡立ったフォーム
ドミルク。

このフォームドミルクの加える量が少量
である場合をカフェマキアートと呼びます。

ややこしいのは、カフェオレとカフェラ
テだ。

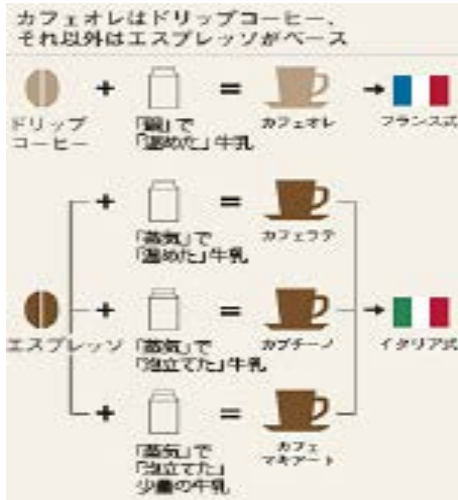
いずれも温かい牛乳を使うところは同じ。
カフェオレが鍋に入れて火にかけ温めた
牛乳のことが多いのに対し、カフェラテは、
蒸気で温めた（しかし泡立っていないとい
ころがカプチーノとは異なる）スチームドミ
ルクと呼ばれるものを使う。

さらに混乱を招きやすいのは、そこに
フォームドミルクを混ぜる場合もあること
だ。

いずれにしる蒸気で温めると空気を含む
ため、なめらかな味になる。

つまるところ、これらの違いは、ドリッ
プコーヒーを好むフランスと、エスプレッ
ソを嗜むイタリアのコーヒー文化の違いか
らきている。

では日本には何が合うのだろう。
そんなことを考えながら飲み比べてみる
のも悪くない。



「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。

魔法の砂

パナソニックの「魔法の砂」、砂粒表面に特殊膜を形成し、水の浸透を防ぐ「撥水砂」が注目されている。

乾燥地の土壌回復や農地化で威力を発揮し、深刻化する環境問題や食糧問題の解決に道を開くとされる。

普通の砂と撥水砂、見比べても全く分からないが、水をかけると、普通の砂は水がどンドン染み込むが撥水砂は時間がたつても水の固まりが乗ったまま。

撥水砂には砂粒一つ一つの表面に数ナノ（10億分の1）mの特殊膜が形成され、顕微鏡でも確認できないほど薄く普通の砂と見分けがつかない。

砂に水をかけると、通常は砂粒の隙間を通って染み込んでいくが、撥水砂は砂表面の撥水力に水の表面張力が加わって浸透を防ぐ。一方、隙間自体は空いているため、酸素などの気体は通す。

撥水砂の効果が最も発揮されるのが、乾燥地での農業。

乾燥地帯では、塩分の多い地下水による塩害が問題となるが、地中に撥水砂層を作れば、雨水を長期間保持できる上、塩害も予防できる。

保水シートを敷く場合と違い、通気性は維持されるため、植物の呼吸を妨げない。

開発担当の美濃規央主幹研究員は、この技術が農業に役立てられると考え、京大大学院農学研究所に相談、2010年に試験農園で農作物の栽培実験を始めた。

試験農園は、土中に傾斜のある撥水砂の層を設け、その上に配水管を通してある。傾斜は、撥水層がせき止めた水をタンクで回収し、栽培に再利用するため。この仕組みを適用すると、乾燥地帯でも塩害を防ぎつつ、わずかな雨量で栽培でき、回収した水は肥料を含んでおり、肥料の節約や収穫量の増加も期待でき、肥料の排出による環境悪化まで防止できる。

昨年行ったトマト栽培では、収穫量が40%ほど増えたという。

撥水加工を施すにはノウハウこそ必要だが、特殊な装置は必要ないという。現地で加工を施せるようになれば、加工費用は1トン当たり数千円に抑えられるとみている。

「地球温暖化や過剰開墾によって、陸地の4分の1で乾燥地化が進んでいるとされる。この技術が問題解決に役立てば」。美濃氏はそう強調する。

魔法の砂の応用可能性はそれだけにとどまらない。

道路の下に敷けば、長時間水を蓄えて路面温度を低く保て、ヒートアイランド効果を抑制できる可能性がある。

砂粒の隙間を

気体だけが通り抜ける性質を利用し、水蒸気だけを通す仕組みを海水淡水化設備に取り入れれば、水不足解消に一役買いそうだ。



「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

桜前線北上中!

もうすぐ桜前線の季節です。

テレビなどでは、気象庁発表の開花速報が流れてきますが、みなさんは「開花」・

「満開」の正確な定義をどこで確認していますか？

桜の開花については、各地域の気象台の担当職員が、一定の基準となる桜の木を直接で観察することによって決定されています。

たくさん種類が存在する桜の中でも、全国に近東に分布している「ソメイヨシノ」で判断しています。

開花の基準は「標本木」が対象。標準ではなくたった一本の標本木です。

少しややこしいのですが、同じ木を長年観測しているからこそ「平年より早い・遅い」とか「昨年より早い・遅い」と正確に言い表すことができるのです。

全国の気象台には構内に「ソメイヨシノ」がないことがあるため、他の場所で観測することがあります。

東京では、靖国神社境内に標本木が定められています。

「開花」の定義

気温の上昇とともにつぼみが膨らんできますが、このうち、5〜6輪咲いた状態を開花日といいます。

この段階で見た目はほとんどつぼみですが、ぱつと淡いピンク色が目立つときです。3分咲き、5分咲きを通り越して次は「満開」です。

「満開」の定義

満開日は「標本木で80%以上のつぼみ

が開いた状態となった最初の日」という定義があります。つまり、まだ2割くらいはこれから咲くという事です。花開く、花吹雪、花筏・・・などの季節はもうすぐそこです。



「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、「病気が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つ抱いていた方が、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

青い太陽

観測衛星が捉えた「青い太陽」の画像を、2015年07月20日、米航空宇宙局（NASA）が公開しました。NASAの太陽観測衛星「ステレオA（STEREO-A）」に搭載されている極紫外線撮像装置が捉えた太陽の画像がその「青い太陽」。

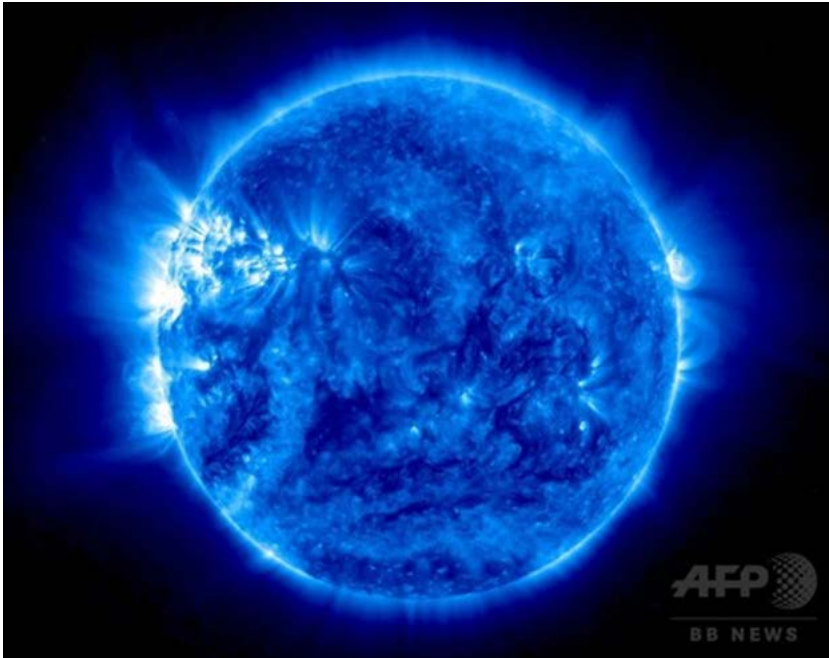
NASAは2015年07月17日、NASAの太陽観測衛星「STEREO-A」に搭載されている極紫外線撮像装置が15日に捉えた太陽の画像を公開しました。

この観測衛星には、極紫外線撮像装置が搭載されており、肉眼では捉えられない複数の波長の光を捉えることが可能とされている。

今回公表された画像には、通常は青色で捉えられる171オングストロームの波長を用いて撮影した太陽が写っている。

2015年03月24日以降、地球から見て太陽の反対側（要するに太陽の裏側）を周回していた同衛星は、セーフモードの状態稼働しながら、搭載する無線装置を用いてデータを収集・保存しており、2015年07月11日には過去3か月で

初めてとなる画像を送信してきました。この3か月にわたるセーフモードの間は、地球と太陽、そしてSTEREO-Aの位置関係上必要とされている。STEREO-Aは地球と同じように太陽を周回しているが、その軌道は若干小さく、周回する速度も幾分速いとされている。



「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。

一病息災

ルーツ探し？

足の指の長さや形を見るだけで、自分のルーツがわかるとしたらとても面白いと思いませんか？

とっても簡単な方法であるだけに魅力的ではありません。

この判別方法は、フランス・パリのループル美術館において、作成時代がはっきり判明しているギリシアやローマ、さらにはエジプトの彫刻などの傾向から分類されたものです。

後世に残された美術品からの判定なので、必ずしも大多数の代表とも言いがたく、どの程度の信頼性があるのかははっきり言って不明なのですが、ともかく簡単です。

自分の足型と画像の足型を比較して、そのルーツを判別してください。

ちなみに、日本人の場合には50%以上がエジプト型だそうです。

さて、あなたの足はどのタイプ？

BASED ON THIS, WHAT ARE YOUR ROOTS?



Egyptian

1



Roman

2



Greek

3



Germanic

4



Celtic

5

「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

50m先からロックオン

文字通り血で血を洗う、蚊との死闘の季節が到来するが、奴らの一刺しから逃れることはどうやら絶望的に難しいようだ。この度、その卓越したハンティング能力の秘密が最新の研究によって明らかにされた。

どうやら、蚊は3つの感覚を駆使して獲物を狙っているようなのだ。

1. まず、蚊は最大50m先の獲物の呼吸を嗅ぎつける。
 2. 次に15mにまで接近すると視覚で目標を捉える。
 3. そして、最終的に獲物の体温を感じる。
- 知する。もはや奴らから逃れることは不可能に近い。

熱を感知できるのだから、たとえ透明人間になったとしても、発見されてしまう可能性があるので。

カリフォルニア工科大学の科学者の言を借りれば、「蚊の狩猟能力はうんざりするほどたくましい」のだ。

血液を吸うのはメスであるが、その嗅覚を検査したところ、呼吸の中に大量に含まれる二酸化炭素の流れに反応することが判明した。

しかし、普通の空気には関心を示さない。飢えたメスが反応するのは二酸化炭素の濃度が高い場合のみ。

熱もまた重要。体温に似せた熱をもた

せた物体は、室温の物体よりも蚊の関心を引くことが証明されている。

脳が異なる感覚からもたらされる情報を組み合わせて適切な判断を下すメカニズムは、神経科学の主要なテーマの1つだという。「獲物を求めるメスの蚊がかなり洗練された方法でこれを行っていることを、実験が示唆しています」「蚊は付近の獲物の存在を示す臭いを察知すると、視覚特性のみ注意を払うようになります。こうして、岩や植物のような間違った目標を探すという、時間の浪費を避けているのです」とマイケル・ディキンソン氏。

氏によれば、仮に永遠に息を止めることができず、周りの人が二酸化炭素の流れを作り出していたとしても、視覚的にロックオンされていけば意味がない。

したがって、最も理に叶った防御方法は透明人間になるか、少なくとも視覚的なステルス効果を作ることだという。

それでも、体温から発見されてしまう可能性があるとこのことから厄介だ

なお、本研

究は防虫剤の改良に役立つ可能性があるようにだが、新しい虫除けが開発されるまでは蚊との死闘を覚悟したほうがよさそうである。



© Richard T. Nowitz/Corbis

「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。

エーテル脂質

エーテル脂質。このタイプの脂質が、関節リウマチや白血病の悪化に係しているかもしれない。

ここに着目して是正すると、病気から救える可能性があるようだ。

米国ワシントン大学医学部の研究グループが、セル・メタボリズム誌で2015年1月6日に報告している。

グループによると、糖尿病や肥満につながるような体内で持っている酵素が、関節炎や白血病に深く関与していると分かっており、同グループは、**エーテル脂質**に注目した。

エーテル脂質は、一般的な脂肪酸から成り立つ脂質とは異なり、脂肪酸の変わりにアルコールの一種に置き換わるような構造になっている。この違いから「悪さ」をするようだ。

研究グループは、遺伝子操作をした特別なネズミで実験した。

遺伝子を変化させて、**エーテル脂質**を作り出すための酵素を持たなくしたのだ。結果として、このマウスでは白血球数が極端に減少して、好中球数も極めて少なくなるに突き止めた。

白血球が減ったというのは、体から炎症に係した反応が大幅に減ったことを意味している。

何が起きたのかと言うと、好中球が死滅していた。

エーテル脂質なしには好中球は自らを維

持できないためだ。

さらにこの酵素を働かなくする方法では好ましい特徴もあった。好中球を作るための種になる細胞には影響しないからだ。成熟して用済みに近い好中球だけを死滅させてくれる。

エーテル脂質の生産を制限すると、一時的に好中球濃度を低下させることができる。治療を中止すれば再び好中球数は増える。好中球による炎症は関節炎や白血病には好ましくはないが、異物に抵抗する免疫の機能としては大切。回復させられるのは重要だ。

将来的には、**エーテル脂質**を作るのに関係した酵素を効かなくする薬が考えられる。関節炎、白血病を含めた炎症性の病気を治す可能性がある。

体に炎症が起こる病気はほかにも複数存在している。

アトピー
性皮膚炎、炎症性腸疾患、ぜんそくなども該当するだろう。恩恵は大きい。
実用化までは先は長そうだが、新しい治療として注目されそう



「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。

一病息災

宇宙から見下ろせば

今から38年前、日本初の静止気象衛星が打ち上げられ、「宇宙に花開け」という願いから「ひまわり」という愛称も、太陽をイメージする花として選ばれたそうです。

初代静止気象衛星の観測は3時間毎。現在の30分毎と比べるとずいぶんのんびりですが、当時としては画期的で、低気圧や台風構造をつぶさに知ることができるようになったのです。

視力検査でおなじみの「C」マーク。正式な名称はフランス人眼科医エドモンド・ランドルトにちなんで「ランドルト環」と呼び、5m離れたところから黒い環(直径7.5mm)の切れ目(幅1.5mm)が識別できたら、視力1.0です。

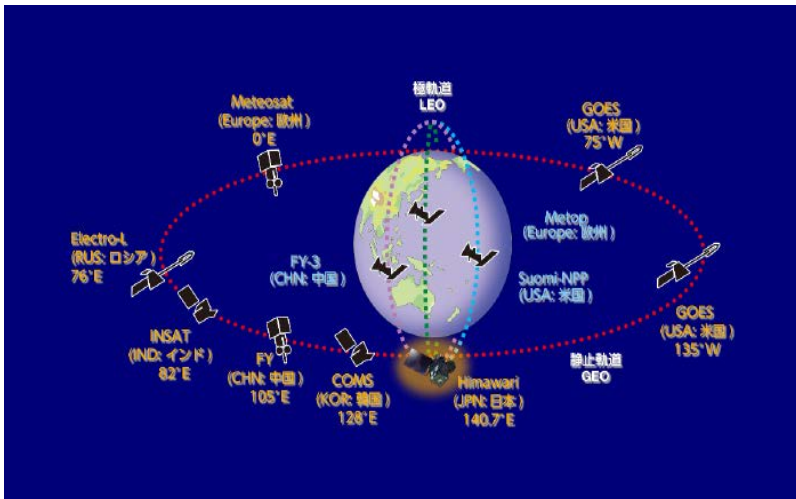
では、視力1.0の人が静止気象衛星と同じ高度3万5800kmから地球を見たら、どのくらいの大きさまで見えるのかというと、数10kmくらいです。

それに比べると、現在運用中の静止気象衛星ひまわり7号の解像度は、衛星の真下で4km(赤外)、ヒトの視力でいえば2.0くらい。次期ひまわり8号ではさらに解像度がアップして、2kmになります。静止気象衛星を運用している国は日本のほか、米国・欧州・韓国・中国・インド・ロシアです。

ロケットや人工衛星技術が確立された1960年代、世界気象監視計画としてスタートし、地球全体をつなぐ環のように雲観測ネットワークができました。

静止気象衛星を使った観測技術は日々、進歩していて、来月には欧州気象衛星開発機構が新たな静止気象衛星を打ち上げる予定です。

地上の観測場所は地球の約7割を占める海によって限界があり、それを補う上で静止気象衛星は重要な役割を担っていて、特に台風等の熱帯低気圧の予測向上に期待が高いです。



「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

宇宙で一年過ごしたら

宇宙で1年過ごしたら人間の体は一体どうなるのでしょうか？無重力の世界、憧れるけど1年となると長すぎるかな？宇宙は人間に優しい環境ではなさそうなので、NASAではどうやってたら宇宙で長く生きられるか実験しています。

宇宙飛行士スコット・ケリーさんの宇宙に1年間滞在するミッションが、2015年9月14日、ちょうど半年経過しました。ケリーさんとロシアの宇宙飛行士ミカエル・コニエンコさんは1年間、代謝活動から神経機能に至るまで、宇宙の影響を受けたら人間の概日リズム(体内時計)がどうなるのかを研究している医学研究者たちにしつかり精査されています。

今回の1年プロジェクトにあたってNASAは、人間が宇宙に1年間滞在するっていうのはどんなものかというインフォグラフィックを作って公開。

例えば、この1年間でケリーさんが流れ星のように宇宙に流すウンコの量は81kg!らしい等、なかなかユーモアがあつて面白い内容。

1年間で宇宙飛行士が浴びる放射線の量は大陸横断の飛行機のフライトに5,000回乗ったのと

同じ位とか、これはちよつと面白くはない事実ですけど、知っておくべき重要なことです。

もちろんこの2つ以外にもトリビアはまだまだたくさんあります。ケリーさんが1年間宇宙で生活する間にまた面白いサイエンストリビアが出てくるでしょうね。乞うご期待です。



「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つ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

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7巻第10号

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
1	365	152	141	362	8	183	114	33	102	23	133	287
2	364	120	244	2	7	198	107	60	126	24	149	302
3	360	137	92	43	354	212	104	36	98	29	359	253
4	340	192	316	315	352	228	148	69	215	95	332	301
5	25	162	217	246	355	174	106	41	127	56	105	286
6	34	160	235	250	330	201	101	54	195	64	140	294
7	94	182	257	267	22	245	11	31	109	84	169	270
8	200	164	311	222	13	151	81	18	115	123	272	296
9	319	170	314	337	42	240	113	75	99	180	281	323
10	291	96	205	247	61	171	66	19	59	349	255	218
11	153	357	262	280	103	197	80	27	52	297	236	263
12	139	329	248	313	122	157	91	39	58	88	299	124
13	138	172	325	331	213	259	117	224	89	175	327	321
14	132	119	310	298	147	254	87	335	30	189	317	278
15	345	243	279	290	110	145	63	341	348	208	273	225
16	154	227	241	312	142	166	77	309	130	188	268	230
17	83	284	233	275	150	191	55	53	12	256	269	193
18	74	293	221	265	134	165	68	21	6	303	277	125
19	73	328	258	308	238	187	100	62	14	300	288	177
20	49	242	343	214	194	144	129	38	16	185	181	97
21	47	292	353	179	168	203	78	67	9	264	199	45
22	79	231	336	202	156	178	48	93	10	234	216	1
23	70	251	204	155	163	190	20	136	351	271	361	346
24	116	295	252	173	239	186	46	108	71	318	338	26
25	112	282	304	143	184	146	51	85	3	322	176	4
26	72	320	326	135	232	158	65	118	5	289	206	28
27	86	307	334	37	261	161	35	111	17	276	283	131
28	90	305	339	44	207	209	32	128	15	260	285	159
29	167	366	344	358	274	196	57	220	40	249	333	347
30	121		342	237	219	226	50	210	82	229	324	356
31	223		350		306		76	211		266		363

あなたは何位ですか？
 日本人の誕生日が多い順ランキング！
 あなたは、自分と同じ誕生日の人が国内
 にどれだけいるか気になりませんか？

そんな疑問を順位で表した1枚の画像を
 紹介します。
 赤色で「1」と書いてあるのが最も多く
 生まれた日（12月22日）です。この表
 は1981年〜2010年の厚生労働省発
 表の統計を元に作成されたようです。

「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、「病気が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
 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

ケタの掛け算

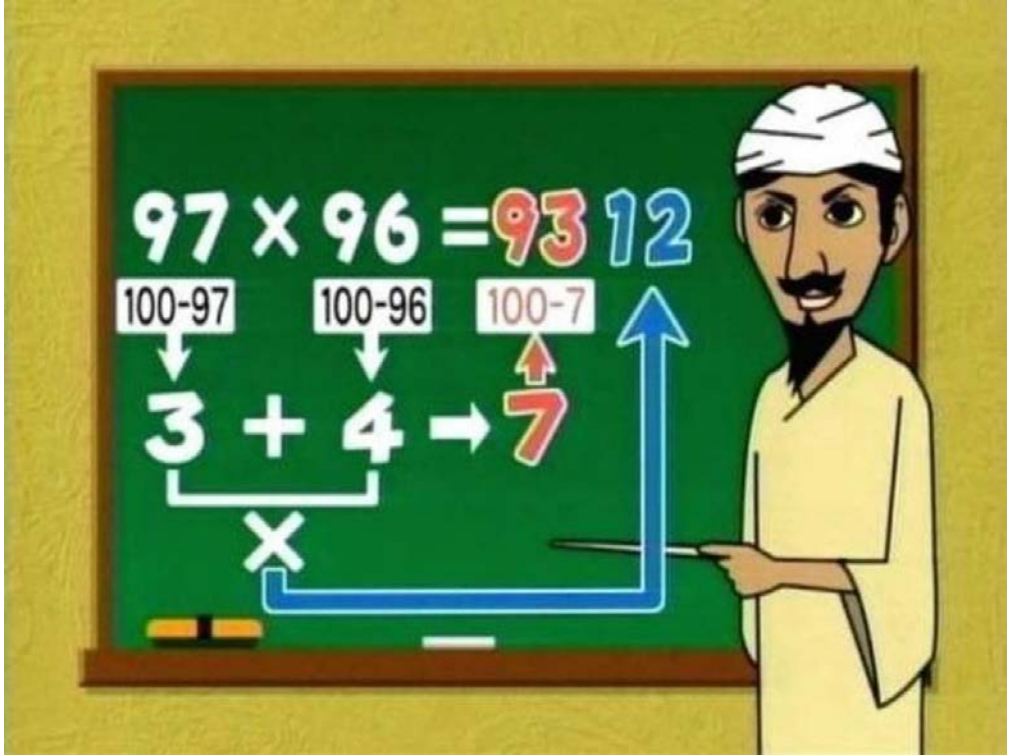
小学校で習う掛け算の九九。インドでは2ケタの掛け算まで覚えるというの聞いたことがあると思いますが、日本では2ケタの掛け算になると筆算しないと解けないことが多いですよ。

でも、これさえ覚えてしまえば頭の中で解けてしまうというイラストを発見しました！
 I 左側の数字を100から引く。
 II 右側の数字も同様に100から引く。
 III それら(IとII)を足します。
 IV それを100から引きます。

これが答えの左側の数字になります。

V 先程の数字(IとII)を掛けます。

これが答えの右側の数字になります。



これなら本当に筆算も要らないですね！

「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

A型あるある！

日本人で最も多い血液型であるA型。世間のイメージだと、平凡・几帳面・真面目・引つ込み思索……などと言われがちだが、これでじっくり来てる人はどれくらい存在するのだろうか？

【A型にありがちなこと30連発】

- ①…実は几帳面ではない
- ②…気になるところを完璧にしたいだけ
- ③…要は神経質
- ④…血液型で人格決まらなと思う
- ⑤…O型のアバウトさにビビる
- ⑥…A型同士だと気を遣う
- ⑦…否定することで会話を進めがち
- ⑧…A型っぽくないと言われる
- ⑨…さらに、A型っぽくないと言われると嬉しい
- ⑩…A型っぽくないと言わせようと頑張る
- ⑪…そういうところがどうしようもなくA型だと気づく
- ⑫…主役にはなれない
- ⑬…名脇役を目指す癖がある
- ⑭…意外と爆発力はある
- ⑮…変な人が割と好き
- ⑯…急にテンションが上がるのは仲が良い証拠
- ⑰…人の話を8割適当に聞いている
- ⑱…適当に聞いていることを気づかせないための演技はウマイ
- ⑲…結果、聞き上手と化す
- ⑳…好き嫌いが自分でもびつくりする

らいハツキリしてる

⑲…それを相手に悟らせないように全力で普通に接する演技をする

⑳…演技をしてるうちに本気になってくる

㉑…気づけば、嫌いだっただ人を若干好きになつてる

㉒…お腹が弱い

㉓…心も弱い

㉔…傷だらけでも我慢する

㉕…自分に対する人の意見がやたら気になる

㉖…1人でいると、恥ずかしい過去を思い出して死にそうになる

㉗…でも1人が楽で好き

㉘…そんな自分が嫌いじゃない

— いかがだろうか？

A型と言えば、なんとなく良い人そんなイメージがあると思うが、外面が良いただけで中身は意外と問題だらけ。内面に黒いものが渦巻いているA型は、ひよつとしたら一番要注意の血液型かもしれない！



「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

おみくじ

正月におみくじを引かれた方も多いと思います。

おみくじ、お神籤、お御籤、御神籤、御籤など表記法も様々。

地域による特色もありそうです。

ただ、それよりもっと身近な疑問。大吉、中吉、吉、凶、大凶など様々な結果が得られますが、この序列つて理解できていますか？

たとえば、ある神社では

大吉 中吉 小吉 吉 半吉 末吉 末小吉 凶 小凶 半凶 末凶 大凶

なんて種類が出現します。

一応、吉凶がこの並び順に決まっているようです。

中には大大吉、大上吉、後吉とか、珍しいものには平、吉凶未分、吉凶相交、おつかない恐、大恐などとってもユニークな御籤がいろいろ存在します。

また、もう一つの疑問。

それは、おみくじを引いた後の行動。皆さんはおみくじを引いた後、そのおみくじをどうしていますか？

「持ち帰る」派もあると思いますが、最も多数派は「神社の木々に結ぶ」派ではないでしょうか。

この行動はどこから来たのか少し調べてみると、どうも本来の神道の教義から来ているようです。

神道の祭に関する文献を見ると、神道は稲作儀礼が基本となっています。

稲作文化の基本は当然ながらお米です。

そのお米をおにぎりにしたものを「おむすび」と言い、これが「結び」に繋がり、その結ぶという行為そのものに、私たちの祖先は神秘的な力を信じていたようです。そして、木々には神秘の力が宿っているとの考え方から、木々のみなぎる生命力にあやかっただけで願いがしつかり結ばれますようにとの祈りを込めて、人々はおみくじを木の枝に結びました。

現在でもその伝統は生き続けられています。

そのように、さらなるご加護をお願いしたり、あるいは心願が達成するまで、おみくじに記されている教訓を戒める意味で持ち歩き、その後に神社へお礼を込めて納めるのが最もよい方法とされています。

おみくじを引いてそのまま木などに結んで帰るのが普通ですが、そのまま持ち帰る人をよく見かけます。

おみくじの内容によって、気にかかる事や、喜ばしい事が書いてあった場合などにそのまま持ち帰り、時として個人の戒めや支えとしておられる事が多いようです。

そして、次におみくじを引く時に以前のものは古いものとして、木々などに結ぶなどして神社などへ納める

と良いでしょう。



「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

B型あるある！(1/2)

「自分勝手」「ワガママ」「自由奔放」、
等々。

何かとネガティブなイメージが強い血液
型の代表がB型。

日本では総人口の約20%がB型といわ
れています。

中でも両親ともにB型のいわゆるエリ
トBは、他のB型に拍車をかけた究極のB
型といえるでしょう。

【エリートB型あるある35】

- ①…B型？と言われるのが嫌じゃない。
- ②…むしろちよつとした誇り。
- ③…自由？ 別々いいじゃない。
- ④…ワガママ？ そうでもないよ。
- ⑤…気分屋？ 人間だもの。
- ⑥…俺という人生の主役は俺。
- ⑦…自分では結構合わせてるつもり。
- ⑧…基本的に細かいことは気にしない。
- ⑨…でも気にするところはメチャメチャ
気にする。
- ⑩…自分のペースが乱れるのが嫌い。
- ⑪…でも相手のペースになったら、それ
もそれで対応できる。
- ⑫…何事も合理的にこなしたい。
- ⑬…地道で無駄な作業も嫌いじゃない。
- ⑭…すぐに飽きるけど。
- ⑮…勝てない戦いには基本的に挑まない。
- ⑯…勝負が始まったら勝つまでやる。
- ⑰…もしくは、自覚覚悟で相手も道連れ
にする覚悟。
- ⑱…つまりメガンテ使い。

⑲…チームプレイは得意なつもりだし、
自分ではかなり出来ていると思ってる。

⑳…でも個人が活躍してのチームプレイ
だよな？

㉑…出会った瞬間、その人がどんな人な
のか大体わかる。

㉒…決めつけだけだな。

㉓…でもそんなに大きく外れない。

㉔…外したらそれをキレイに忘れてる。

㉕…人間そのものが好きだから、特に嫌
いな人はいない。

㉖…好きな人は結構いるというか、みんな
好き。

㉗…特に好きな人のためなら極限までが
んばるし、尽くす。

㉘…とはいえ、それも特に考えてそうし
てない。

㉙…尽くすとかかって、いつの間にか勝手に
出来ちゃうよね？

㉚…嫌いな人への憎悪は、自分でも驚く
ほど心の奥底から湧き出てくる。

㉛…だからといって、嫌がらせとかは一
切考えない。

㉜…まあ、シカトだな。

㉝…そもそも出会ってないことにする。

㉞…でも
顔を合わせない
きやならない
時は、ちよつ
とハラハラす
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

B型あるある！(2/2)

「自分勝手」「ワガママ」「自由奔放」、
等々。

何かとネガティブなイメージが強い血液
型の代表がB型。

日本では総人口の約20%がB型といわ
れています。

中でも両親ともにB型のいわゆるエリ
トBは、他のB型に拍車をかけた究極のB
型といえるでしょう。

前回のあるある35に続いてあるある追
加の23を見てみて下さい。

- 【エリートB型あるある…追加の23】
- ①… 何かに熱中すると周りが見えない。
- ②… そういふときの集中力はハンパない。
- ③… でも、それを意外とすぐに投げ出し
たりする。
- ④… 切り替えは早い。……が結構落ち込
むことだってあるんだぜ？
- ⑤… 一晩寝れば大体収まるけどな。
- ⑥… 回話は苦手。
- ⑦… B型同士だと話がメッチャ早い。
- ⑧… A型の人がメチャメチャ気を使っ
てくれているのはわかってる。
- ⑨… 「血液型って日本以外では一般的
じゃないし、科学的に証明されてないんだ
よ！」という人は大体A型。
- ⑩… A型がいないと仕事は成り立たない。
- ⑪… 考えてみればA型には一番助けられ
てるかも……感謝しております。
- ⑫… O型はB型よりもよっぽど自由だと
思うことがある。

⑬… でもB型にとつて、O型はだいたい
無害。

⑭… たまにマイペースすぎてイラッとし
るけどな。

⑮… それはお互い様か、テヘペロ☆

⑯… AB型にはちよつとした憧れがある。
⑰… 正直、B型にもAB型の腹の底は見
えない。でも基本的には合う。

⑱… 「B型は群れない」は大ウソ。

⑲… 気付けば友達はB型だらけ。

⑳… みんな好き勝手やってるから本当に
楽。

㉑… いざ団結すると、とんでもないエネ
ルギーを発揮するのがB型集団。

㉒… 血液型古いを基本的には信じてる。
都合のいいところだけな。

㉓… 生まれ変わるならもう1度B型にな
りたい。

——いかがでしょうか？
A型に競べると、B型がなんとなく天真
爛漫な天然系に見えてしまうのは私だけ
でしょうか。

B

B型人間の頭の中
12星座別血液型性格診断書
三田モニカ 著

パーティー大好き
好きになったら
一直線に追いかける
でも企画を
するのはイヤ
(おひつじ座)

でも、嫌いなタイプからは
一目散に逃げる (おうし座)

青志社
定価：本体 680円＋税

「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

シジュウカラ

シジュウカラに「文」作る能力＝人間以外で初確認―総研大

時事通信 平成 29 年 3 月 9 日（水） 1 時 9 分配信

市街地で見かける身近な小鳥の代表選手であるシジュウカラが、複数の「単語」を組み合わせた「文」を作り、情報を伝達する能力を持っていることを、総合研究大学院大の鈴木俊貴研究員が発見した。

こうした能力は知能が高いチンパンジーなどでも確認されており、ヒト以外の動物では初めて。

鈴木さんは「人間の言語能力獲得のプロセスを解明する手掛かりにもなる」と話している。論文は 9 日付の英科学誌ネイチャー・コミュニケーションズに掲載された。

シジュウカラは、危険を仲間に伝える「ピーツピ」という甲高い鳴き声、仲間を集める「ジジジ」という濁った声など、状況に応じたさまざまな鳴き声を使い分けることが知られている。

鈴木さんは、野生のシジュウカラがこれら二つの「単語」とも呼べる鳴き声を組み合わせ、仲間を集めて天敵を追い払う行動が見られたことから、録音した鳴き声で反応を調べた。

まず、警戒（ピーツピ）と集合（ジジジ）を別々に聴かせると、周囲を見回したり、スピーカーに接近したりするなど「単語」の意味に応じた行動が見られた。

二つを組み合わせた鳴き声（ピーツピ・

ジジジ）では、周囲を警戒しつつスピーカーに接近した。

しかし、順番を入れ替えた鳴き声（ジジジ・ピーツピ）では、警戒も接近もしなかった。シジュウカラが「単語」の意味だけでなく、語順も含めた「文」として認識していることが分かった。

シジュウカラは 10 種以上の音の要素を組み合わせてさまざまな鳴き声を発するといい、鈴木さんは「他の音の組み合わせの意味や、この能力が学習によるものか、生まれつきなのかなどを調べたい」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

大食漢のシジュウカラ

春は行きつ戻りつ、思わせぶりだ。今しばらくは序章が続くだろうが、一憂が繰り返されてこそ、新芽が顔を出した時、花が開いた時、チヨウが舞った時の喜びは格別なものとなる。

すでに始まっているシジュウカラのさえずりは寒さが戻るといったん止む。それでもまた歌い出す度に、季節が春に向かっていくことを実感できる。

スズメが見分けられるようになると、いろいろな野鳥に気づく。

ヒバリやホオジロなどスズメと見間違えられている小鳥は多いが、シジュウカラはわかりやすいはず。

スズメほど人を恐れないので、双眼鏡がなくても白い頬と黒いネクタイ模様が確認できるし、スズメがいない山や林にもいる。

シジュウカラの地鳴き（雌雄や季節を問わない鳴き方）は何十通りもあるが、さえずり（雄の繁殖期だけの鳴き方）は単純でわかりやすい。

とは言え、基本形である2音「ツピー」のほか、3音「ツツピ」、時に4音「ツツピピ」を繰り返すこともある。年明けに始まるさえずりは2音を2、3回繰り返すだけのことが多いが、春本番に向けてそろそろ繰り返しが増え、微妙ながらバリエーションも増えてくる。

さえずりには「雌を呼ぶ」「縄張りを宣言する」という2つの意味があるとされ、近年、バリエーションが多い雄ほどもてるとか、縄張り防衛にたけているという研究

結果が報告されるようになった。シジュウカラなど虫を主食とする多くの小鳥の体重は僅か15グラム前後。それでもたくさんの虫を食べる。

シジュウカラ1羽が1年間に食べる虫の量をガの幼虫に換算すると、12万5千匹になるという古いドイツでの研究は、しばしば森林における鳥類の役割を知る教材とされてきた。

食べられる側の虫では、日本での研究がよく紹介される。アメリカシロヒトリというガの4287個の卵から、幼虫、さなぎを経て成虫になれたのは僅か7匹だったそう



「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。

一病息災

オオハリアリの正体

南米原産の毒針を持つ**ヒアリ**の国内侵入が世の中を騒がせているが、逆に日本から米国に侵入、猛威をふるっている**アリ**がいることをご存じだろうか。

やはり毒針を持つ**オオハリアリ**だ。

米国で在来**アリ**種を駆逐しながら分布を拡大している実態が京都大・岡山大・琉球大と米ノースカロライナ州立大の**日米共同研究**で明らかになった。発表資料によると、**アリ**の世界でも外来種の問題は深刻になっており、特に褐色の**アルゼンチンアリ**や赤い**ヒアリ**などの獐猛な種類は、進出する先々で現地の**アリ**に壊滅的な打撃を与え、**アルゼンチンアリ**など南極大陸以外では生息していないところは地球上にないといわれるほどだ。その**アルゼンチンアリ**に対して、**日本**から進出した**オオハリアリ**なのだが、**日本**が原産地の黒色の**オオハリアリ**は、**シロアリ**専門の捕食者として知られ、森の朽ち木の中などに巣を作る。**シロアリ**が枯れ木を好んで食べて巣を作るからだ。**オオハリアリ**は**シロアリ**の営巣木に同居し、毒針で**シロアリ**を刺殺して捕食する。人間も刺されるとアナフィラキシー・ショックを起こすことがあり、年に数例刺されるケースが報告される。米国には1930年代に進出したといわれ、森林地帯で勢力を拡大、近年はニューヨーク市内でも見られるようになり恐れられている。

研究では、まず、原産地の**日本**と侵入地の**米国**で朽ち木に営巣する**シロアリ**と在来

の**アリ**の採集調査を行い、**オオハリアリ**の米国への侵入が在来種にどのような影響を与えているかを調べた。また、**オオハリアリ**の体の分子内の窒素と炭素の比率を調べ、**オオハリアリ**の食性が原産地の**日本**と侵入地の**米国**では異なるかどうか調べた。**シロアリ**の窒素と炭素の比率がわかっているのだから、ほかの動物も食べているかどうか推測できるのだ。その結果、**米国**に侵入した**オオハリアリ**が**日本**では**シロアリ**専門だったのに、それ以外の昆虫や節足動物を幅広く捕食するように食性を変化させたことが分かった。面白いことに、**オオハリアリ**の巣の密度は、**米国**では原産地の**日本**の倍近くに増えているのに、エサとなる**シロアリ**の巣の数は減らなかつた。その代わり、在来**アリ**の巣が減っていることがわかった。これは、在来**アリ**のエサになる小動物を**オオハリアリ**が奪っているためだという。

外来生物には侵入地で猛威をふるうものと定着できないものがあり、この研究結果は原産地と侵入地での食性変化が予測できない大きなインパクトを侵入地の生態系に与えていることを示しています。

日本では目立たない存在だったのに、**米国**では厄介者になったのは、環境に

応じて食性を高める適応能力の高さというわけ

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つ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

37度は微熱じゃない!

体温が37度あったら多くの人が微熱と
思うだろうが、実は37度は人間にとつて
一番いい体温。食べ物の消化や運動、呼吸
免疫機能に重要な役割を果たす酵素が最も
効率よく働くのが37度である。

体温が下がると、酵素の働きが鈍くなり、
新陳代謝が落ちダイエットや美肌に悪影響
を及ぼす。また、体温が1度下がるだけで
免疫機能が30%低下し、風邪を引きやす
くなる。35度台まで下がるとがん細胞の
働きが活発化し、寿命を縮める要因となり
うる。

体温を上げるためには、長時間の二度寝
はNG。人間は目覚めに向かつて自律神経
が切り替わりゆっくりと体温が上がりますが、一
度目覚めたのに長時間二度寝すると、自律
神経が元に戻り体温が上がりにくくなる。
朝に光を浴びると自律神経のサイクルが整
うので、起きたらすぐにカーテンを開けよ
う。

朝シャワーを浴びるのも効果的で、特に
腰に当てるとよい。尻の割れ目の上にある
仙骨には、内臓の血流をコントロールする
神経が通っていて、体温の上下に大きくか
かわる。1分間シャワーを当て、徐々に体
温を上げていくとよい。

風邪の引き始めにはお風呂に入った方が
よい。入浴で体温が上がると酵素が活発に
働き、免疫機能が高まるほか、体内の病原
菌を撃退するリンパ球が増加し、治りを早
める効果が期待できる。38〜40度のお
湯で、最低10分全身浴するのがオススメ

だ。

朝食に生野菜を食べるのは避けるべし。
生野菜は水分が多く、体を冷やしてしまう。
体温を上げるにはタンパク質を摂るのが大
事。納豆ご飯なら血流改善も期待できる。
鍋料理を食べる際は、片栗粉でとろみを
つけるとよい。ただのだし汁より保温性が
高くなり、熱を持ったまま胃に入るので長
く体を温める。カレー、キムチ、トウガラ
シは体を温める食材だが、辛すぎると汗を
かいて逆に体が冷えるので、使いすぎない
よう注意したい。

寒い日の上着に羽毛のダウンジャケット
を選ぶ人も多いだろうが、インナーは薄着
にした方が体温が上がる。

羽毛が暖かく感じるのは、体温で温まっ
た羽毛が膨張して周りに暖かい空気の層が
できるためだ。厚着すると、衣服の分だけ
空気の層が薄くなり、暖かい空気がたまり
にくくなる。

羽毛布団を使う際は上に毛布をかけよう。
体に毛布をかけてから羽毛布団を重ねると
体温が毛布に遮断されて暖かい空気の層が
作れず保温性が落ちる。

効果的に体温を上げる運動が上向きス
キップ。顔を上向きにもも高く上げてス
キップする。ふくらはぎの筋肉はポンプ
の役割をして、動かすと血
流がよくなり体温が上がる。
さらに上を向くと気道が確
保され、呼吸がゆっくり長
くなりリラックスでき、血
管が開いてより血流が改善
する。1日10回、朝食前
に行うのがオススメだ。



「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
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。

蘇生術の間違い多すぎ

プレー中に倒れて命を落とすアスリートは多い。限界で競技するスポーツは事故と隣り合わせだが、周囲が適切な救命処置を行なっていないのは助けられたのではないかとイスラエル・テルアビブ大学の研究チームは、スポーツ中の心肺停止の動画を集めて救命活動を分析した結果、初動の段階で65%が間違った方法を行なっており、助かる命を助けられていないことが明らかにした。

研究チームは、テレビやYouTubeの映像の中から事故の一部始終が映っている物を選んだ。

(1) 選手データのデータが得られる。
(2) 事故の場所と時間がわかる。
(3) 処置が済むまでの映像がある。
この結果、条件を満たす映像が28人分集まった。そのうち24人がサッカー選手、死亡したのが13人、生存者が15人。また、心停止と判明したのは22人で、そのうち生存者は8人。

それぞれの映像から、発作を起こした直後の周囲の選手の行動、救護班の到着時間、最初に行なった救命処置の内容、心臓マッサージの開始時間、除細動器の使用の有無と開始時間などを調べた。

中でも特に研究チームが注意を払ったのが最初にとった救命処置の内容だった。

同僚選手や救護班が最初に行なった救命活動の65%が、気道がふさがらないよう舌の巻き込みを防ぐ処置で、無理やり口を開いたり、舌を引っ張り出したり、首の位

置を横向きにしたりするもの。実は「気道の確保」は2000年頃までは最優先の救命処置とされたが、現在では心臓マッサージを最初に行なわなくてはならないとされている。米国心臓学会のガイドラインでもそうなっているし、東京消防庁のウェブサイトに「倒れている人を見たら心臓蘇生の手順」でも、「声かけ」「呼吸の確認」のあとにはすぐに「胸骨圧迫」となっている。

正しい胸骨圧迫を最初に行なったのは38%だけで、AEDを持ってきたのは2例しかなかった。しかも、そのうちの1件は発作後10分を経過していた。AEDは5分以内でないとう効果が期待できないとされている。

ビスキン博士は、論文の結論でこう語っている。「世界サッカー協会も試合中の発作に対しては、心臓マッサージが一番重要であることを強調し、選手や医療スタッフの訓練を行なっているはず。しかし、現実には古い救命法である舌の巻き込み防止に初期の大事な時間を取られ、倒れた選手の呼吸の確認さえしない映像がみられました。助かる命が助からなくなりやすから、正しい方法をぜひ学んでほしい」

AED

Automated External Defibrillator



自動体外式除細動器

「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。

笑いの医学

怒りや抑うつ等が心疾患や代謝異常等さまざまな疾患に関連する事が多く報告されている。しかし、怒りなどのネガティブな感情を軽減し、疾患につながる異常を改善する有効な介入は難しいと考えられる。そんな中、研究者から熱い注目を浴びつつあるのが**笑いの効果**。

福島県立医科大学疫学講座教授の 大平哲也氏の研究を紹介する。

「**笑い**」の定義とは何か。大平氏は、**笑**いはたいいてい面白い時に起こるが、面白いと思つた時点では**笑い**ではなく、面白いと思つて「**ははははは**」と声が出て**笑い**と認識される。つまり、**笑い**は感情ではなく、全身の様々な筋肉が使われる**身体動作**と**発声**の2つで構成される行動と説明する。

ちなみに**笑う**事ができる動物はヒトとゴリラ、オランウータン、チンパンジーなどごく一部のサルのみと考えられている。

大平氏によれば、われわれは普段、何気なく「**ははははは**」と笑っているが、「**は**」と「**は**」の音節を区切りながらの発声は他の動物には難しいとされている。「**ははははは**」という発声を伴わない**笑い顔**の動物は笑っていないと言えるそうだ。

「**笑い**」の正体を説明しようと、いろいろな研究が行われている。

ヒトが笑う時に「**は**」を言う回数、1秒間に平均4回と報告されており、年齢が若いほど「**は**」と「**は**」の間隔が短く、加齢とともに間隔が長くなることも分かっている。

「**笑い**」の音を構成するのははのうち、最も運動量が多い音は「**は**」と「**ほ**」。特に「**ははははは**」と豪快に笑うと一番運動量が多いと考えられる。ちなみに「**へ**」は笑顔を一番魅力的に見せる音で、客室乗務員など接客のプロは「**へ**」を意識した表情作りを心がけているのだそうだ。

ヒトは生後8カ月頃から**笑い**はじめ、年齢とともに笑う頻度は減っていく。小学生では1日平均300回笑うが、20歳代ではその回数が20回に、70歳代では2回にまで減るとの報告もある。一般的にストレスがピークに達するのは30〜40歳代で、50〜60歳代以降も**笑い**が減り続けるという事は、ストレスだけが**笑い**の頻度を決めていくわけではないと考えられる。

笑いは「**面白さ**」を一瞬にして理解して起こるが、高齢になり認知機能が低下してくると笑えなくなる、つまり、**笑い**が老化の指標となつている可能性もある。

65歳以上で、認知機能低下が見られない住民990人を対象とした横断研究では、「**ほぼ毎日笑う**」群に比べ、「**ほとんど笑わない**」群では認知機能低下の出現率が2.15倍と有意に上昇。さらに、調査開始から1年後の「**ほとんど笑わない**」群では3.61倍に上昇していた。

この他、「**笑わないこと**」が「**嚥下機能低下**」に関連することも分かっている。大平氏らの班研究では高齢者を対象とした小規模な検討で「**笑い**」により、検討前に比べ嚥下時間の有意な減少が認められることも確認されている。

(平成28年度AMED研究報告書)。

「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

ワカメマジック

皆さんは、海中に生える植物が、「海草」と「海藻」に分類されているのをご存じでしょうか。

前者の「海草」は、陸上植物と同じように根・茎・葉を有しており、花を咲かせて種子をつけます。

光合成色素の種類も陸上植物と同じで、光の届かない深い海中では分布することができません。

また、食用として利用される事もほとんどありません。

一方、後者の「海藻」は、見かけ上は、根・茎・葉のような形態の特徴があっても、それらは機能的には全く分化しておらず、単純に胞子によって子孫を増やしていきます。

そして陸上より低い光強度の環境でも生育できるように、生息場所に応じて光合成色素を数種類持っています。

この光合成色素の種類に応じて、緑藻類、褐藻類、紅藻類の3つに分けられています。

今回取り上げるワカメは、この3種類の内の褐藻類に属しており、

- ①カロテン (黄)
 - ②クロロフィル a (緑色)
 - ③クロロフィル c (青緑色)
 - ④フコキサンチン (橙黄色)
- という色素を持っています。

このフコキサンチンは、全ての褐藻類に共通して含まれている色素で、海中では橙黄色ではなくタンパク質と結合して赤色を呈し、クロロフィルによる光合成に必要な

赤色の光が少ない海中で補助色素の役割を担っていると考えられています。ちなみに、褐藻類が褐色の色素を含まないにも関わらず、褐色に見えるのは赤くなったフコキサンチンとクロロフィルの緑が重なり、「緑色+赤色=褐色」となるためです。

ここで本日のタイトルの話題。生ワカメを加熱するとマジック現象？を起こし、一瞬で変色します。

原理は、実はとっても簡単。

これはフコキサンチンが加熱によって赤色から橙黄色に戻り、一方のクロロフィルは加熱による変化が少ないため、「橙黄色+緑色」となって食欲をそそる爽やかな緑色に変化するのです。

旬の生ワカメを入手することがあれば色素に思いを馳せながら「ワカメマジック」を体験されてみては如何でしょうか。



「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。

化野念仏寺

みなさんは、化野念仏寺をご存じでしょうか。

京都をロケ地とした推理もののドラマでもよく画面に登場するので、ご存じの方も多いと思います。

この、化野念仏寺を訪れると、境内に面白い文言を見つけた事ができます。

今日は、そのうちのいくつかをご紹介します。

俗世間つもりちがい十ヶ条

- 1 高いつもりで低いのは教養
 - 2 低いつもりで高いのが氣位
 - 3 深いつもりで浅いのが知識
 - 4 浅いつもりで深いのが欲
 - 5 厚いつもりで薄いのが人情
 - 6 薄いつもりで厚いのが面の皮
 - 7 強いつもりで弱いのが根性
 - 8 弱いつもりで強いのが我
 - 9 多いつもりで少ないのは分別
 - 10 少ないつもりで多いのが無駄
- なかなか面白いでしょ。
- わらわれて、わらわれて、えらくなるのだ
- しかられて、しかられて、かしこくなるのだ
- たたかれて、たたかれて、つよくなるのだ
- なるほどね。
- 次は
- 子供しかるな、きた道だ。
- 年寄り笑うな、行く道だ。
- これも、かなり説得力がある。

次は、もつと面白いですが、豆腐屋さんの回し者ではありませんので誤解の無いように。

豆腐

信仰はお豆腐のようになる事です。

豆腐は煮られてもよし、

焼かれてもよし揚げられてもよし

生で冷奴でご飯の菜によし

湯豆腐で一杯酒の肴によし

柔らかくて老人病人のお気に入り

子供や若い者からも好かれる

男によし女によし

貧乏人によし金持ちによし

平民的であって気品もあり

上流へも好かれる

行儀良く切つて吸い物となり

精進料理によし

握りつぶして味噌汁の身となり

家庭料理に向く

四時春夏秋冬いつでも使われ

安価であってご馳走の一つに数えられる

山間に都会に……ドコでも歓迎せられる

貴顕や外客の招

宴にも迎えられる

簡単なる学生の自

炊生活にも喜ばれる

女は特に豆腐の

ようでなければいか

ぬ

徹した人は豆腐

の如く柔らかくてし

かも形を崩さぬ

味がないようで味

があり

平凡に見えて非凡



「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

ホウレンソウ

「ポパイ」と聞いて、ホウレンソウをイメージされる方は、大抵院長と同じかやや上の世代と思われるますが、今回はそのホウレンソウについての話題です。

ホウレンソウは、一般的に葉酸やビタミンAが豊富なことで知られております。

また、ルテインというカロチノイドを多く含むため、ビタミンAと相まって、目にも良い影響を与えると考えられています。

おひたし、胡麻和え、バター炒めなど様々な形で調理される。調理するとかさが3/4程度に減る。

鉄が不足する鉄欠乏性貧血において、鉄補充のための大事な食材とされていますが、そもそもホウレンソウに含まれる鉄分は、非ヘム鉄と呼ばれ、比較的吸収効率が良くないことが分かっています。(大体5%程度と言われています。)

ホウレンソウは緑黄色野菜の中では鉄分が多い方ではあるが、コマツナよりは少ない。

ただし葉酸は鉄分の吸収を促進するため、葉酸が鉄分と共に豊富なホウレンソウを食べれば、他の「鉄分は豊富だが葉酸がホウレンソウより豊富でない緑黄色野菜」を食べた場合よりも実際に摂取出来る鉄分が多くなるので、ホウレンソウを食べる事が効率的なよい鉄分摂取に繋がります。ひいては貧血予防に繋がる事は確かである。

更に、ホウレンソウにはシュウ酸が多く含まれています。ですので、度を越えて多量に摂取し続けた場合、カルシウムの吸収

を阻害したり、シュウ酸が体内でカルシウムと結合し腎臓や尿路にシュウ酸カルシウムの結石を引き起こす可能性があります。

この対策として有効な策があります。シュウ酸はカルシウムとの結合性を有するので、削り節や牛乳などカルシウムを多く含む食品と同時に摂取することで、シュウ酸を難溶性のシュウ酸カルシウムとしてカルシウムと結合させ、シュウ酸が体内に吸収されにくくすることができます。

またシュウ酸は水溶性であるため、多量の水で茹でこぼすことでシュウ酸を茹で汁中に溶出させるなど、生食を避け調理法を工夫する事がシュウ酸対策としては重要です。

他に、ホウレンソウに含まれる有効成分では、スピナコシド類とバセラサポニン類には小腸でのグルコースの吸収抑制等による血糖値上昇抑制活性が認められています。糖尿病

予備群の方にとっては多少なりとも期待の持てる成分と思われる様々な成分を持つホウレンソウ、上手に有効活用して下さい。



「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。