

第12号 2006.6.1発行

ほほえみ 通信

美田内科循環器科
クリニック



挿し絵: 三神 恵爾

発行/ 医療法人社団 美田内科循環器科クリニック
編集/ ほほえみ通信局

しらかば花粉症

健康教室

【シラカバの特徴と利用】

白く美しいシラカバは、北海道のシンボルともいえる木ですが、この木が花粉症の原因になっていることをご存知ですか？

花粉症の季節を迎える前に、4月の健康教室で北海道立林業試験場の八坂通泰先生に、花粉症とシラカバについてお話しして頂きました。

私たちが日頃「シラカバ」と言っている木は道内には、シラカンバ・ダケカンバ・ウダイカンバの3種類があり、広葉樹の約4分の1を占めています。街中の街路樹や、公園や山の造林樹として植えられどこでも見かけることのできる木で、札幌・旭川は特に多いそうです。シラカバ花粉症はこのシラカバの雄花が開花し、風によって飛散した花粉（直径が1mmの40分の1前後）が体に付着し、吸い込むことでアレルギー反応をひきおこします。くしゃみ、鼻水目のかゆみの代表的な症状の他、りんごなどの果物にアレルギーをおこす人もいます。正確な患者数は把握できないようですが年々増加傾向にあり、八坂先生ご自身もシラカバ花粉症ということでした。

以前は牧草やヨモギなどイネ科の植物による花粉症が多かったのが、10年くらい前からシラカバ花粉症が増えてきたそうです。これは緑化樹人工林、天然林におけるカンバ類の変化の他、生活環境の変化なども考えられ医療・林業など多方面からの、シラカバ花粉症対策の必要性があります。

花粉飛散は気温・降水量・日射などの気象データや雄花の観察から、飛散量・飛散開始時期・飛散期間を予測しますがなかなか難しいようです。カンバ類3種それぞれ開花時期が異なり、



北海道立林業試験場
林業経営部森林科 森林科長
八坂 通泰 様

一番早く咲くシラカバとサクラの開花が、ほぼ同時期だそうです。街路樹や公園はほとんどがシラカバなので花粉の飛散は4月下旬から5月中旬頃まで、山に行く時は6月上旬くらいまで注意が必要です。

花粉飛散を抑制するため、街路樹の雄花を剪定したり、クローンやバイオテクノロジーにより、花粉の少ないシラカバの改良も考えられているそうです。

花粉を避けるには

- ① 庭にシラカバは植えない。
- ② すでにある時は剪定あるいは伐採する。
- ③ 飛散時期を知り開花時期前に適切な禁を飲む。
- ④ シラカバの少ない場所へ逃げる。

本州ではシラカバより圧倒的に花粉数の多いスギ花粉症がほとんどですが、花粉を避けるための北海道十勝への旅行ツアーもあるそうです。シラカバ花粉を避け、九州沖縄への避難もいいかもしれませんね。

八坂先生がとられている花粉症対策は？と質問がありましたが、やはり特効薬はなさそうです。きれいな花の花粉は、鳥が運び風が運ぶ、一見花に見えない花の花粉のみが、花粉症の原因になることは知りませんでした。

私自身、大変興味深く、勉強になったお話しでした。また、北海道立林業試験場では緑化樹見本園があり見学ができ、庭木の手入れ方法等の質問・相談も受け付けてくれるそうです。興味のある方は是非行ってみたいかができるか。（看護師 福富田 恵美子）

私の本棚



たまには庭に出て昆虫観察もいいな・・・と思っている貴方にお薦めの一冊

札幌の昆虫 北大出版会 木野田 君公著

なんと善者の木野田先生（室置在住）は、身の回りの虫の名前が分かる昆虫図鑑が欲しくてご自分で作ってしまったのだそうです。ご自宅の庭には、シーズンを通して百種類以上の昆虫が遊びにやって来るとか。その一つ一つの名前が、この図鑑を広げると分かってしまいます。人間社会もそうですが、名前を覚えることがお互いの理解の第一歩です。この本を片手にじっくり昆虫観察を始めましょう。新刊本です。

大正・昭和初期の純文学を気楽に楽しみたい貴方にお薦めの一冊

猫と庄造と二人のをんな

中央公論社谷崎潤一郎全集・新潮文庫 他 1936 谷崎 潤一郎著

関西を舞台に、猫を溺愛する男と、嫉妬と駆け引きで悶々とする前妻品子、後妻の福子、そして庄造の母おりんが登場します。・・・でも、決してどろどろした作品ではありません。読み出すとページがどんどん進みます。しかも薄い本です。漱石に飽きたら潤一郎を、是非お読みください。

（薬剤師 東海林 邦子）

「気が小さい人」ほどうまく生きられる 海竜社 斎藤 茂太著

気の小さい人、必見です！私自身とても臆病な人間なのですが、短所とも思える気質も見方を変えれば長所にもなりうる事がわかり、本に励まされ自分に自信が持てた一冊です。小さな勇気が湧いてきますよ。！！！！

いっしょ

* 五体不満足 * 講談社 乙武 洋匡著

皆さんご存知の方も多いと思いますが、先天性四肢切断という障がいを持つ、乙武洋匡さんが書いた本です。幼少期から大学時代までの日常生活が綴られています。多くの友人に囲まれ、車椅子とともに飛び歩く生活に何一つ不満はないと語る乙武さん。持ち前の明るさと前向きさで、どんな事にもチャレンジする姿に感動させられたと同時に、彼の力強さも感じました。体に自由が利かないと嘆くのではなく、このような体だからこそ自分にしか出来ない事があるはず・・・と障がいをマイナスに捉えないプラス思考は見習いたいところです。私はマイナスに捉えがちだから・・・「今の私には、何が出来るのだろうか？」「私にしか出来ないことは何だ？」と考えさせられました。

答えはまだ出ないけれど、自分らしさを見失わず、誇りをもって充実した生活を送っていきたいと思います。

（医療事務 松尾 尚子）

運動教室ニュース

当 クリニックでは、患者様の運動習慣の確立による、病気の予防や改善のために『運動教室』を開いています。昨年の11月より始めましたが、大変好評でいつも多くの患者様にぎわっています。当クリニックの患者様は無料（予約制）で参加できます。より多くの方にご参加頂けるよう、**6月から回数を増やし、内容を4段階に分け充実**することになりました。

- A** ストレッチ中心でボールの大小を使い、遊びながら筋力体操をします。膝や腰が痛い方、体力に自信がない方に向いています。人数は10人限定とさせていただきます。
- B** 従来の体質改善体操です。セルフマッサージと筋カトレニングです。ゴムチューブを使用します。椅子を利用すると、膝の痛い方でもできます。
- C** 従来の体質改善体操に少し動き（エアロビクス）を加えています。

従来の教室参加者の中でもう少し脂肪を燃やしたい方向きで、膝や腰に障害のない方対象です。

- D** 従来の体質改善体操と動きのある運動（エアロビクス）を半々で行います。脂肪燃焼や体力向上を目指す方、今までの教室に慣れてきて物足りない方向きです。日程は待合室に張り出しています。また受付に案内を置いていますので、お持ちください。

今回、運動の効果についてのアンケートを行いました。運動教室を始めてからまだ半年ですが、笠原講師、院長、職員も改めて運動の効果に驚いています。残念な事に男性の参加が少ないので、是非お誘い合わせてご参加ください。生活習慣病予備軍の方を含め、まだ参加されていない方、すでに参加されている方、運動習慣をつけて健康にお役立てください。
(薬剤師 美田 昌子)

= 運動の効果についてのアンケートを行いました。その結果をお知らせします =

運動教室参加者のアンケート結果

(H18年4月15日 22人参加・男性1人、女性21人)

参加回数 月1回 0人・、月2回～3回 7人・月4回 11人・不定期 4人

- ★ 体重が減った 4人 (4kg1人、2kg1人、1kg以下2人)
- ★ 体重は変わらないが体が軽くなった 12人
- ★ 夜良く眠れるようになった 10人
- ★ ストレスが取れた (気分が良くなる。すっきりする。良く笑う) 19人
- ★ 検査値が良くなった (血圧、血糖、中性脂肪、コレステロールが減少) 5人
- ★ 腰痛がなくなった 3人
- ★ 歩くのが楽になった 2人
- ★ 運動習慣ができた 21人
- ★ 毎日体重計測定をしている 7人

(複数回答あり)

院内改装しました

当 クリニックも平成11年に開院して、今年4月で丸7年が経過しました。



この間に、平成14年、栄養相談室・検査室・身障者用トイレ・多目的ホールの増築工事を行い、診療空間の確保を行いました。

今回のGWでは、皆様にはご迷惑をお掛けしましたが、事務職員・薬剤師の増員に合わせて、非常に手狭であった、事務受付および療養相談室・診察室の改装を行いました。

今後は診療検査・療養相談・投薬業務・受付業務・診療予約体制をより充実していきたいと考えています。

当院での診療体制をまとめますと
① 予診、検査、療養相談、介護相談、栄養相談 (看護師4名、管理栄養士1名)

② 投薬業務、服薬相談、サプリメント相談 (薬剤師3名)

③ 医療事務、診療受付・会計、診療予約業務 運動教室、花宴会、健康教室などの予約・受付 (医療事務3名) になります。

糖尿病予備軍・メタボリックシンドロームなどの生活習慣病が急増しておりますが、これらの疾患に対応するため、疾患の診断から生活習慣の修正・是正、健康教室・運動教室の開催、院内誌の発行などをとおして、生活習慣病診療においてトータルなお手伝いが出来るよう目指しております。

今後も皆様のご意見・ご要望をお待ちしておりますので、お気軽に声を掛けて下されば幸いです。
(院長 美田 寛章)



おすすめ料理



アスパラの薬味ソース

●材料● 2人分

- アスパラ……………10本
 - しょうが……………1/2かけ
 - にんにく……………1/2かけ
 - 万能ねぎ……………6本
 - しょうゆ……………大さじ1/2
 - ごま油……………小さじ1/2
 - さとう……………少々
 - 豆板醤……………少々
- (1人分 54Kcal 塩分0.8g)



○作り方○

1. アスパラは包丁ではかまを取る。鍋に湯を沸かしアスパラをゆでて水にとり、冷めたら水分をふきとり長さを半分切る。
2. しょうがは皮をむき、にんにくとともにみじん切り、万能ねぎは小口切りにする
3. 調味料と②の薬味を合わせて薬味ソースを作る。
4. 器にアスパラを盛り、薬味ソースをたっぷりかける。

穂先がしまっていて、茎がしっかりし切り口が乾燥していないものを選びましょう。

(管理栄養士 滝澤 干枝子)

からだのサブリ・こころのサブリ

今や日本は、世界一の長寿国です。しかしそれに伴い、生活習慣病の増加と、その病気の進行による寝たきりや認知症（痴呆）の増加が、問題になってきました。私たちは健康で心身共に自立した生活を送れる「健康寿命」の延長が大切になってきました。



今回の教室では、「健康寿命」を延長するためにはどうすればいいのか、「健康日本21」（国の21世紀における国民の健康づくり運動）の中間結果を交えながら話をしました。

健康長寿のためには、病気になるよう予防する事（1次予防）と合わせて検診で病気を見つけ出し治療する事（2次予防）、合併症など病気を進行させない事（3次予防）が大切です。

健康で長生きするためには「栄養」「運動」「休息」が大きく関わっています。今回はこの3つについて話をしました。

「**栄養**」・・・現代は食生活の変化による、過カロリー・栄養素不足が起きています。ご飯を中心とした日本食はバランスの良いおかずを取れ、満腹感があり、肥満を防止、栄養素の過不足を補い、生活習慣病や生活習慣病予備軍の方の、予防や改善につながります。

食生活を改める事が第一ですが、努力しても足りないところを保健機能食品で補う事は健康の維持増進に役立ちます。ただし、薬を服用している方は、摂っても意味がなかったり病気を悪化させる恐れもあるので、摂る前に医師や薬剤師に相談してください。

特にワーファリンを服用している方は注意が必要です。

健康食品の取り方の詳しいパンフレットは薬局にありますので、必要な方はおっしゃってください。

「**運動**」・・・生活が便利になった事による運動量の減少は、糖尿病など様々な生活習慣病や生活習慣病予備軍の増加をきたしました。肥満は、病気に大きく関与しています。積極的に運動を日常生活に取り入れ習慣づけましょう。

当クリニックで行っている「運動教室」を是非ご利用ください。

「**休息**」・・・ストレスは様々な病気を引き起こします。自分なりの晴らし方を見つけ、ストレスをためないようにしましょう。

今回は『リラックスに役立つ物』『快眠に役立つ物』の2種類のハーブ茶を飲んでいただきました。また、ストレスが取れる入浴の仕方を紹介しました。自分で解消できない時は、心療内科の受診をお勧めします。



最後に、これからは自分の責任において自分の健康を守り生きる（セルフメディケーション）時代です。しかしそれは自分勝手にするという意味ではなく、医師を中心とした医療担当者に様々な相談をし、検査結果などを基に自分の健康状態を正確に知り、自分で適切な判断ができるようにすることです。

自分の健康のために、私たちのクリニックをどんどん利用してください。

皆様が心身共に健康で「健康寿命」を延長し楽しく生活できるよう、心より祈っています。

（薬剤師 美田 昌子）

近所のおいしいお店

今回のおいしいお店は、下手稲通り沿いにある「お番菜処・与作」です。お昼時はバイキング、夜は居酒屋として営業しています。



お昼は日替わりで、たくさんのお惣菜が並び、目にも楽しくどのメニューもおいしくおすすめです。

また、野菜の大半は自家栽培をしており採りたての野菜を使用しているとのこと



です。ポテトサラダのじゃがいもも自家製で、ほくほくでおいしいサラダです。

お客様からの要望もあり、土曜日のお昼、夜の居酒屋時にはラーメンも出しているそうです。そしてなんとと言っても、バイキン

グで1000円でおつりがくる安さもイチ押しです。

食後にはコーヒーもいただけます。夜の居酒屋メニューもお昼とはまた違った献立で、これからの季節、仕事の後の一杯にはかせないおいしいメニューとなっています。

もっと詳しく、お伝えしたいところですが「ほほえみ通信」という紙面上、とってもおいしいビールについては推奨することもできず、ぜひ、みなさまへは実際に足を運んでいただきたいと思います。

（私もこっそり行きます）くれぐれ飲み過ぎには皆様、注意いたしましょう。

（今回は匿名です）

札幌市手稲区星置3条5丁目
9-10
(下手稲通り沿い)
営業時間 11時～14時
17時～22時
定休日 日曜日・祝祭日
☎ 011-682-1102



職員紹介

寒い冬を乗り越え、新緑のさわやかな季節がやってきました。

その反面私の住む前田地区では、毎年毒毛虫に悩まされる季節でもありますが、皆様体調はいかがでしょうか？

昨年12月から事務のパートとしてお世話になっております宮本と申します。高1と小4、二人の娘の母です。

以前は、整形や外科を中心とした医療機関に勤めておりました。交通事故、労災など怪我が多かったので、こちらでの生活習慣に関連する診察風景そのものがとても新鮮で、自分自身や家族の事を振り返り、日々反省と勉強の繰り返しです。

趣味は水泳です。と言っても、何年もやっている割に上達せず、体力と根性の無さ



に我ながらがっかりしています。それでもやめたらゼロになってしまう〜っ！と思いマイペースで無理をせず、とにかく続ける事だけを目標に、今日も又龜の様に泳ぎます！！

曙プールで見かけるような事が有りましたらお声を掛けて頂いても、陰から見守って頂いても結構です（小学生と判別不能かもしれません 笑）

こんな私ですが、早く業務に慣れ、明るい雰囲気になれるかと思っておりますので宜しくお願いいたします。

（医療事務 宮本 純子）

6月～8月の予定

健康教室

花楽会

運動教室

2006年6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

※6月22日は花楽会があります。

2006年7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

※運動教室は内容・日時が変更になる事がありますので、院内掲示板をご覧ください。職員にお尋ねください。7月・8月の予定は掲示板でご確認ください。

2006年8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

お知らせ

6月の健康教室は『あんな質問・こんな質問』と題して薬剤師が疑問にお答えします。

7月の健康教室は『レーザー治療』と題しまして、皮膚科の先生をお招きし、お話を伺いたいと思います。夏の皮膚トラブルをお持ちの方は是非どうぞ。

8月の健康教室は、お休みです。

編集後記

桜も終わり、我が家の猫のひたいほどの庭では今、初夏の花の蕾が膨らんできています。

これから晩秋まで、休みになると一日中外で作業をします。

冬は“私は今日は休業日”と都合のいい理由をつけ、遅くまで寝ているのですが、この時期になると朝早くから目が覚め、せせせと庭仕事に精を出します。みみずも可愛く思えるようになりました。ただ何より怖いのは日焼けです。麦わら帽子をかぶり、顔には日焼け止めクリームをしっかりと塗り、メガネを掛け、マスクをし首にはタオルを巻き・・・と完全防備をしますが、自分で見てもなんだか怪しく、人様にはお見せできない姿です。(←→)しかし近所の方や、通りすがりの方に“綺麗に映ってますね”と声をかけて頂くと嬉しくなり、またこの怪しい姿で頑張ろーと思う今日この頃です。

さて、9号から編集を担当していました、赤坂と片桐と吉田ですが、今回の12号で一年の任期が切れ、編集委員を退く事になります。ご愛読ありがとうございました。次回号からは新しい編集委員になり、さらに内容も充実する事と思います。ご期待ください。

(編集委員 吉田 啓子)



〒028-0832

札幌市手稲区南2条4丁目7-43

TEL:011-685-3300 FAX:011-685-3000

URL: <http://www.clinic-mitsuta.com>

Email: info@clinic-mitsuta.com

◆受付時間◆

時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM9:00~ PM12:30		●	●	●	●	●	●	●	休
PM2:00~ PM6:00		●			●	●			診

*火曜日午後は2:30~