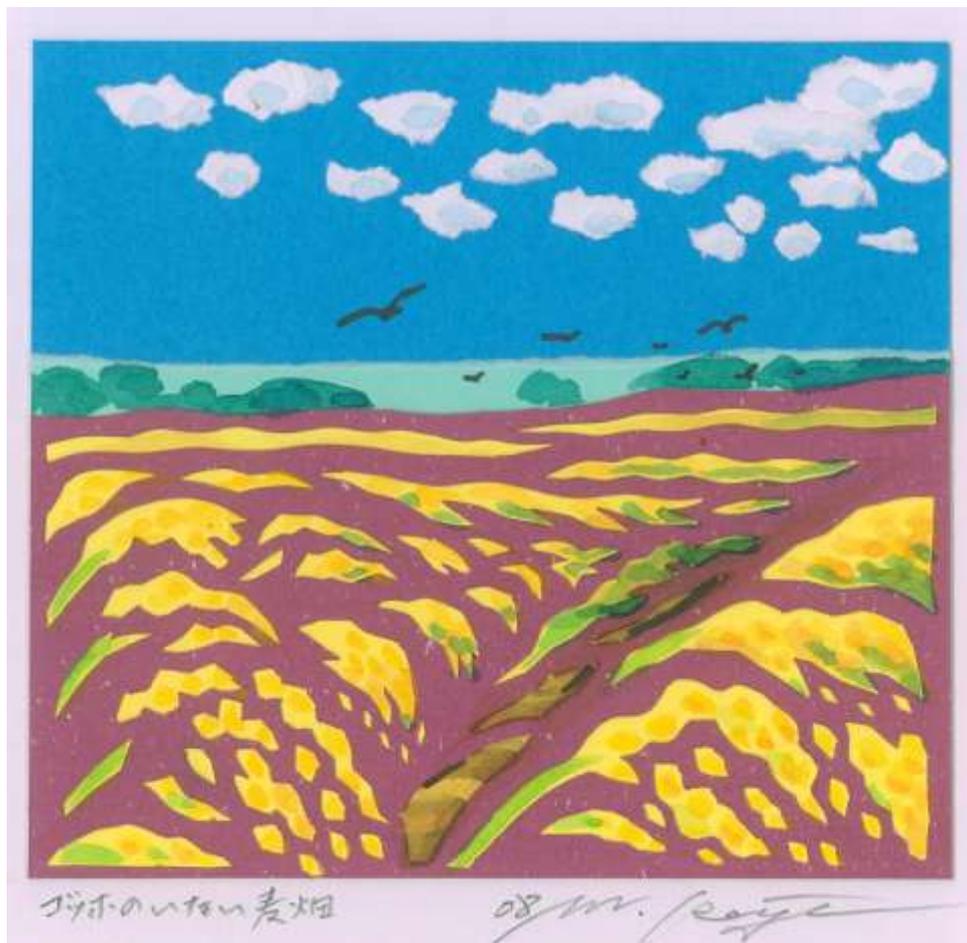


# ほほえみ通信

第21号 2008.9

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  
挿絵/三神恵爾



- 手稲山を彩る花たち
- 体を動かしましょう！
- いい眠りしていますか？
- 無農薬野菜づくりに挑戦してみませんか
- 食と健康 •大切な地球を守る •講師紹介

# 手稲山を彩る花たち

私は最近トレッキングにはまっています。マイブームです。それは、釧路に行ったことがきっかけで始まりました。

今年の五月釧路に行った時、釧路湿原巡りの観光バスに乗りました。ある長い階段が有名な展望台につき、一緒のバスに乗っていた数組の方々は、元気に階段を上がっていったのに、私と一人の年配の男性は、息が切れて、階段の所々で休みながらではないと上がっていきなかつたのです。私は心の中で『あっ、たいへんだ！かなりの体力不足、運動不足だ！！これは運動しないといけないぞ…恥ずかしい…』と反省しました。

帰ってきてからは、どうしたら何の運動なら続けていけるかなと考える毎日でしたが、『いま中高年にはやっているトレッキングはどうかしら？ただマイペースで歩くだけだし、好きな花を眺められるし、漢方の材料になる生薬を見つけられるかも！森林浴もできるし、いいことだらけだ！！』と、早速始めました。これが、自分に合っていたのが、楽しくて、苦しくても続いているのです。運動は楽しくなければ続かないと言う事が、実感できました。次の休みにはどこへ行こうかと計画を練るのも楽しみです。幸い主人と趣味が合い、一緒に行っています。私は植物図鑑を持ち、主人はカメラを持ち、趣味と実益を兼ねて歩いています。

今回は、7月21日に手稲山に登った時に咲いていた花をご紹介します。

「手稲山ロープウェイ」までバスで行き、そこから山頂へ向け歩いていきました。空は晴れ、緑鮮やか、鳥はさえずり、花々は咲き乱れ、たいへん気持ちの良い日でした。オオウバユリの白い大きな花は、凜として美しく、天女が舞い降りているような気品に満ちていました。オオウバユリの根(鱗茎)からは上質のデンプンがとれ、アイヌの人達はデンプンを乾燥させて保存したり、団子を

作ったり、若芽をゆでて食用にしていました。また薬としても使用していたそうです。晩秋には、変わった実をつけます。是非ご覧ください。

オオカメノキは葉が亀の甲に似ています。白い花はあじさいのようで可愛く、所々に緑の実をつけていました。ツルアジサイの白い花はオオカメノキの花に似ていますが、つる性の植物で、木をおおい壮観でした。

山道の両脇には、水色のエゾアジサイの花が咲き乱れ、空の青さ、海の青さと相まって、暑さを忘れるほど涼やかに咲いていました。

私はあじさいの花が大好きですので、とても良い時期に来たなとうれしく思いました。

スキー場の斜面には、赤紫色のヤナギランが群生し、ひときわ人目を引きました。所々にクルマユリのオレンジの花が咲いていました。

背丈ほどの低木群の葉の先に淡緑白色の花が咲いていて、何だろうとそばに行ってみると、山菜でおなじみのタラノキでした。花を見るのは初めてでしたが、葉の付け根のとげと葉の形で解りました。タラノキの若芽は山菜として食用にしますが、民間薬として根を煎じた物を糖尿病に用いられることもあるそうですが、効能ははっきりしません。

今年の春、北海道医療大学薬学部付属北方系生態観察園を訪れた時、幹や枝にとげがついた枯れ木が目につき、何かと思ったらタラノキの枯れ木でし



エゾアジサイ



オオウバユリ



ツルアジサイ



オオカメノキの青い実



コウリントンポポ

# ～身近な薬草を探して～

た。せっかくの自然の恵みも山菜採りの方が若芽を根こそぎ摂り、枯らしてしまったのです。『一番先の若芽を摂ると枯れてしまうので、必ず残してください』と園の方がおっしゃってました。

そばに、大きく育ったウドが生い茂っていました。私はタラの芽もウドも大好きで、特にウドは一本丸ごと様々な食べ方をします。民間療法では、根茎や根は解熱・鎮痛効果があるとされ、肩こり・腰痛などに茎葉を陰干しにしたものを入浴剤として使うそうです。両方ともウコギ科の植物で、ウコギ科の植物で有名なのは朝鮮人参(オタネニンジン)ですが、この科の植物は滋養強壮効果があります。タラノメやウドの苦味は、春の「肝」の高ぶり、ほてり、めまい、のぼせなどを鎮めます。春には美味しい恵みと元気をくれる山菜に感謝です。

イタドリ(別名:ドンガイ)も白いふわっとした花を咲かせていました。子どもの頃は、イタドリの茎の空洞を使い水鉄砲を作ってよく遊んだものです。イタドリの柔らかい若芽をもんで傷につけると出血を止め、痛みを和らげるのでイタドリ(疼取り)と名付けられたそうです。民間では根茎を緩下、利尿、通経、鎮痛などに用いられます。この若芽は山菜として食用にするそうですが、私は食べたことがありません。

今回、サラシナショウマの花を見つけ損ねてしまったので、昨年屈斜路湖畔で撮った写真を載せ、生薬としての役目をお話しします。サラシナショウマは、若芽は山菜として食する他、根茎は漢方の大事な生薬の一つとして用いられます。はしかの初期に発汗・発疹を促す働きで用いられた



タラノキの花

り、気が虚した病状に用い、沈滞している活動エネルギー(気)を活性化してめぐらせる働き、つまり疲れを取り元気にする働きがあります。この生薬が入っている有名な漢方薬には「補中益気湯」があります。この漢方は『疲れがとれない、疲れやすい、やる気が起きない』などを訴える多くの患者様の、お役に立っています。残念ながらサラシナショウマは国内産はほとんど出回っていません。

紫色のクサフジ、オレンジ色のコウリンタンポポ、山頂ではピンクのハマナスなど本当に色取り取りの花たちが咲いていました。日々の雑踏から離れ、木々の緑と様々な花たちから命のエネルギーをもらい、ゆっくりとした時間を過ごす、明日もがんばろうという気持ちになります。秋には、木々が紅葉し、木の実や種が色づき、また違った生きるエネルギーをくれるのだと思います。紅葉の綺麗な頃にも行く予定です。

皆様の中には、手稲山は自分の庭のように登っている方もいらっしゃると思いますが、まだの方は、手軽にいけますし、四季の違った顔も見られますので、是非お出かけください。病院の待合室に、手稲保健福祉課発行の「手稲山に咲く花」という小冊子をおいていますので、ご覧ください。また、区役所に問い合わせると

いただけるかもしれません。

薬剤師 美田昌子

#### 参考文献

植物エネルギー 著者:堀田清 発行:北海道新聞社  
漢方210処方生薬解説

編集:昭和漢方生薬ハーブ研究会

知っておきたい身近な薬草と毒草

著者:海老原昭夫 発行:薬事日報社

薬草採取ポケット図鑑

著者:伊沢一男 発行:主婦の友社

手稲山に咲く花

編集者:やまなみ手稲一同

発行:手稲区保健福祉課

竜宮花道

編集:芝木信介

発行:北海道サロマ湖畔常呂町



サラシナショウマ



ヤナギラン



クルマユリ



クサフジ

Photo by T.M

# 体を動かしましょう！

皆様、「運動」していますか？

採血される方々に、しばしばお尋ねする問いなのですが、「最近天气が良くないからやっていない」「忙しくてやる暇がない」という返答を耳にすることが多いように感じます。そういう我々スタッフも、しっかり定着した運動習慣を持っている者が少ないので、反省して改めなければならないと思っています。

近年では「運動」ができない場合でも「生活活動を増やす」ことによって、健康の維持・増進効果が期待できるとされています。

「生活活動」とは、掃除・洗濯などの家事や、歩行・階段昇降・仕事上の活動などを指します。いつでも簡単にできて、時間と場所を選ばず、且つ、ケガが少ないという長所がありますが、やはり「運動」と

比べると、筋力・柔軟性のアップ効果などは期待できません。健康づくりが目的であれば、「生活活動」では「毎日1万歩以上」を目標にする必要があるとされています。

さて、皆様はご自分が1日に何歩歩いているのがご存じでしょうか？参考までにグラフを掲載しますので「自分はこの辺かな？」と照らし合わせてみてください。

「運動」について、詳しく述べると限がありませんので、ポイントだけお話しします。

「痩せるため」「高血圧・高脂血症・糖尿病などの改善のため」「寝たきり予防のため」と、その目的はその方によって違いがあると思います。

前2者はウォーキング・水泳など継続的に行うもの、

後者は腹筋運動などの筋肉トレーニングや、関節や筋肉を伸ばすストレッチと呼ばれるものが適しているとされています。体力に応じて週に60～150分程度を目標にするとうまいとされており、「長時間続けないと意味がない」と考えられています。けれども近年、「5分、10分といったこま切れ運動でも、頻度を増やして運動時間を確保すれば効果がある」ということが判って来ています。

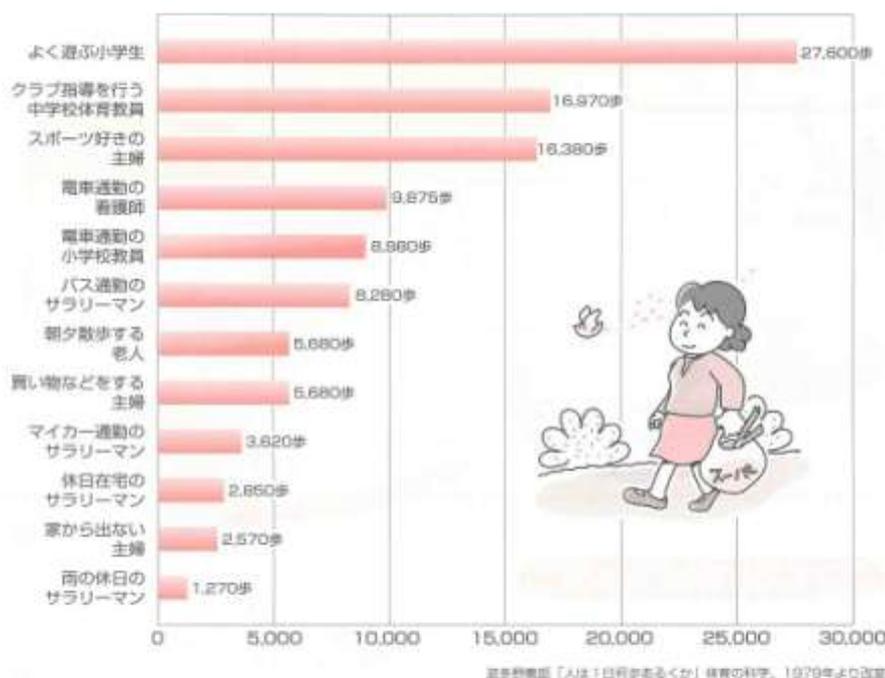
「何かやってみようかな？」と思われる方、さあ、迷いを捨てて始めましょう！まず、「いつ・どこで・何を」という具体的な目標を立てるところから始めてみましょう。実際に運動を始めてみたら、運動習慣を記録して、ご自分で評価したり励みにしたり、活用してみましょう。それと、頑張っている自分にご褒美を用意することで、習慣は長続きするですよ！

悪天候にも忙しさにも負けない、魅力的なご自分へのご褒美を用意して、味覚の秋に余分な脂肪を身にまとってしまわないように、身体を動かしましょう！

看護師 渡部恵美子

## さまざまな仕事と歩数

下のグラフは、いろいろな生活における歩数を示すものです。あなたの歩数と比較してみましょう。



健康づくりには、毎日60分以上の活発な身体活動が必要です。  
これを歩数に直すと、毎日1万歩以上に相当します。



# いい眠りしていますか？

～眠りには質の良い眠りと質の悪い眠りがあります～



## 睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは

睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome : SAS）とは、寝ている間に何度も呼吸が止まったり（無呼吸）、気道の空気の流れが悪くなったりする（低呼吸）病気です。

眠っているつもりでも体にとっては十分な睡眠がとれておらず、起床時の頭痛が生じたり、日中の居眠りが多くなったりします。いびきをかく人に多くみられます。また、高血圧や心疾患、糖尿病などの合併症および動脈硬化とも関連があると言われています。

## 睡眠時無呼吸症候群の症状って？

睡眠中に大きないびきをかき、呼吸が止まるといった特徴があります。しかし、寝ている間のことなので、本人は気づかず過ごしてしまいがちです。

主な原因は、上気道の閉塞で、胸、腹は呼吸しようと努力をしても、上気道がふさがって呼吸ができない状態になります。実際にはいびきが10秒以上（時には1分位）なくなり再び激しいいびきが出現し、この繰り返しが見られます。

- 症状
- 1) 起床時の口や喉の乾燥、あるいは頭痛
  - 2) 熟眠感がない
  - 3) 日中の強い眠気、居眠り
  - 4) 睡眠中の中途覚醒（苦しくて目が覚める）
  - 5) 疲労感や集中力の低下

大きないびきをかく、日中の眠気、起床時の頭痛やだるさといった症状でお困りの方は睡眠時無呼吸症候群の可能性ががあります。



## 検査や治療は？

睡眠時無呼吸症候群の検査は、簡単な問診（日中の眠気などの自覚症状）を伺い、簡易睡眠ポリグラフという検査を行います。この簡易睡眠ポリグラフはご自宅で寝るときにおこなえる検査です。鼻や口の呼吸と血中酸素濃度を記録し、無呼吸低呼吸の頻度や時間をみます。治療は検査の結果によって、CPAP療法という陽圧療法、歯科装具、睡眠時の体位療法や生活習慣の改善など、無呼吸・低呼吸の長さや頻度で異なります。

睡眠時無呼吸症候群というと太っている方を想像されるかもしれませんが、日本人はもともと頭蓋骨が上下に長く、気道が狭い形態的特徴があります。また近年、顎が小さく気道が塞がれやすい方も増えており、痩せていてもなることがあります。

## ご自分はいかがですか？

下記のチェックをしてみましょう

	点数
座って読書しているとき	0 1 2 3
テレビを見ているとき	0 1 2 3
人が沢山いる場所で座って何もしていないとき（会議中や映画館など）	0 1 2 3
車に乗せてもらっているとき（1時間位）	0 1 2 3
午後横になって休憩しているとき	0 1 2 3
座って誰かと話しているとき	0 1 2 3
昼食中静かに座っているとき	0 1 2 3
運転中、渋滞や信号待ちで待っているとき	0 1 2 3

- 0:決して眠くならない      1:まれに眠くなる  
2:時々眠くなる              3:眠くなることが多い

合計点数が11点以上の方は睡眠時無呼吸症候群の可能性ががあります。

睡眠時無呼吸症候群で無呼吸・低呼吸になると、血中の酸素が少なくなるため、心臓や脳に悪影響を及ぼしたり、高血圧・心疾患・脳血管疾患などの病気の発症や悪化の原因となります。また、眠りの質が損なわれ、日中の眠気などで仕事に支障をきたしたり、居眠りによる事故の発生率を高めたりします。

当院では簡易睡眠ポリグラフ検査を行っております。検査はお貸し出した機器を自宅に持ち帰り、睡眠時テープにてセンサーを貼り付けていただくだけです。思いあたる方は一度検査を受けてみてはいかがでしょうか。 臨床検査技師 杉村佳奈



いびきをかく、日中に強い眠気を感じる方、  
まずは検査を受けてみませんか？  
興味がある方はスタッフにお尋ねください。

# 無農薬やさいづくりに挑戦してみませんか!



—野村幸宏（のむらゆきひろ）プロフィール—  
1958年 後志管内、仁木町生まれ。札幌のホテルに6年間勤務後、北広島市で新規就農。現在は従来と違う化学に頼らないヨーロッパ的自然循環農業に取り組む。平成16年第一回農業大賞「奨励賞」を受賞。

## ③「秋まきダイコンづくり」

北海道の野菜の作付けは、お盆ごろまでに植えるダイコンでほぼ終わりです。自家用であれば9月初旬でもギリギリ間に合いますので、今回は秋まきダイコンに挑戦してみましょう。

### 《作り方》

①肥料(発酵けいふん・牛ふんなど)をまく②土をおこす③種をまく(手でまく場合、かぶせる土の深さは一般に種の幅の倍で、まいた後にちょっと押さえて鎮圧する)ーこのように至って簡単です。

しかし、ここで注意が必要です。ダイコンのように地中深く育てなくてはならない作物は、30センチ以上の深おこしをし、土の粒子を細かくしてください。そうしないと先が割れたり、曲がったりした短いダイコンになってしまいます。当園ではジャガイモを収穫した後の土に、枯れた茎や草をきれいに除いて、少し多めに肥料を加えて植えています。

皆さんも試してみてくださいはいかがですか。

(次回は④「来年のためのプランづくり」です。お楽しみに…)

野村園オーナー 野村幸宏



大きく育ったダイコン

## 食と健康

### ～ 秋の旬 きのこと ～

管理栄養士 西村友紀

まだまだ、暑さが残っていますが暦上では秋になりました。スポーツの秋、読書の秋、ファッションの秋など秋にはいろいろありますが、やっぱり一番出てくるのは食欲の秋ではないでしょうか? 秋には栗・芋類・きのこ類・秋刀魚などの食材があり、大変美味しく食欲も進み太りがちになります。今回は低カロリーで健康効果のあるきのこについて、ご紹介します。

#### ■きのこの成分と効果

きのこ類は、健康志向の高まりとともに食される機会が増えてきています。

きのこ類の成分は、水分・タンパク質・繊維質・無機質・ビタミン類などから作られています。同じアルカリ性食品である野菜類と比較してみると、タンパク質、ビタミンB群を多く含んでいること、野菜類には含まれていないビタミンDを多く含んでいる事が大きな特徴となっています。また、きのこによっては野菜類よりも多くの繊維質を多く含んでいます。以下にきのこの代表的な成分と

# 大切な地球を守るために

## シリーズ1 ~エコドライブ~

地球の環境について考える2008年洞爺湖サミットも終わり、私達の生活にも少なからず影響が出ている環境問題について、身近な所からできる取り組みについてご紹介します。

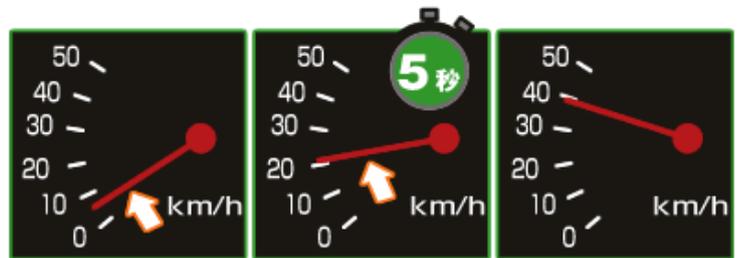
地球温暖化対策の中で一番大きな課題なのがCO<sub>2</sub>の排出量削減です。

運輸部門の排出量は全体の21%でその中でも自家用車からのCO<sub>2</sub>排出量が約半分を占めているそうです。

ここではエコドライブの中で注目される「ふんわりアクセルスタート」をご紹介します。

普通の発進より少し緩やかに発進する(最初の5秒で時速20キロが目安です)だけで11%程度燃費が改善するそうです。やさしいアクセル操作は安全運転にもつながります。時間に余裕をもって、ゆったりした気分で運転しましょう。

また、「なるべく車は使わない」「歩けるところは歩く」習慣を身につけると、ガソリン代もかからず、環境にも家計にもやさしい生活になります。



ポイント

最初の5秒で20km/hになるくらいのペースが目安です。自分にあった方法で試してみてください。

医療事務 山本昌恵

効果を五つ記載します。

- ①体内におけるカルシウム代謝に重要な役割を果たすビタミンDを多く含み、骨粗鬆症の予防効果が期待できます。
- ②低カロリーでビタミンやミネラルが豊富なことから健康的なダイエット効果が期待できます。
- ③食物繊維が豊富なことから便秘の予防に効果があります。
- ④シイタケに含まれるエリタデニンという特有成分には血中コレステロール値を下げ、血流をスムーズにして血圧を低下させる効果が期待できます。
- ⑤きのこ類の多糖類(ベーター-グルカン)は免疫の活性力を高め、ウイルスに対する抵抗力を示したり、抗腫瘍効果もあります。

●きのこのホイル焼き (1人分:73kcal)

- 材料 お好みのきのこ…1パック  
レモン…1/8(輪切り) パセリ…少々  
麺つゆ(3倍濃縮)…大さじ1/2杯  
バター…大さじ1/3杯 塩・こしょう…少々
- <1>アルミホイルに適当にほぐしたきのこをのせて麺つゆをかける。
  - <2>バター・レモンをのせ、塩・こしょうを振る。
  - <3>ホイルの口を閉じて、魚焼きグリルかオーブントースターで7~8分焼いて、上にパセリをかける



# 平成20年9月~12月の予定

9月24日（水）健康教室 「あなたの骨は大丈夫？」（薬剤師）  
10月23日（木）花楽会 「壁の花」（講師 吉守京子先生）  
10月29日（水）健康教室 「調理実習」（管理栄養士）  
11月 未定 健康教室 「未定」（外部医師）  
12月18日（木）花楽会 「クリスマスの花」（講師 吉守京子先生）  
12月 健康教室はおやすみです。  
運動教室は院内掲示をご参照ください。  
尚、日時や内容が変更になることがありますので受付で御確認ください。

## 講師紹介

こんにちは！『花楽会』の講師をさせていただきます。

私がマミフラワーデザインスクールに出会ったのは、17年前でした。大げさではなく衝撃的でした。花は、デザインする以前に心の教育につながり、花も、葉も、そして根、棘、蕾、ガク、茎みんな主役になれることを教えられました。私の考え方は少しずつ変わっていきました。

病院の多目的ホールをマミフラワーの教室としてお借りしたのがご縁で、『花楽会』の講師をさせて頂いています。『花楽会』が始まってから4年あまり経ちますが、その間ほとんどお休みなく出席して下さる方もいて、うれしく思います。アレンジした花を、家族やお友達に見せてくれるといいなと思いつつ参加者を見送ります。皆様の笑顔が素敵で大好きです。手稲は山も海もすっかり秋の様子に早変わりしました。フキの葉が穴だらけ、黄葉も赤葉も登場、風に倒された根も顔を出し、そして実たちの競演が始まります。素敵な手稲の秋を楽しんで下さい。感動屋でそそっかしい私ですがこれからも宜しくお願いいたします。

マミフラワーデザインスクール  
札幌登録教室責任者 吉守京子



表紙絵より…『天高く 馬肥ゆる 秋』という諺があるように[秋の空は高い]といわれますが、その理由として、夏の間の湿気の多い空気に変わって、大陸育ちの乾燥した空気が日本を覆って視界がよくなり、また台風や秋の長雨の後で地面が湿っていて、ちりやごみが立ちにくくなっているためもあるようです。お天気のいい日にはお弁当をもって、野や山に咲く美しい花や紅葉を見に出かけたくなりますね。秋の七草といえばオミナエシ・ナデシコ・キキョウ・ハギ・ススキ・クズ・フジバカマですがこれは万葉集で山上憶良が『萩の花 尾花葛鼻（おばなくずはな） なでしこの花 女郎花また藤袴（おみなえしまたふじばかま） 朝貌の花（あさがおのはな）』と歌に詠んで以来日本の秋を代表する草花として親しまれるようになったそうです。食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋など様々ですが、皆様の秋はどのような秋でしょうか？ 医療事務 山本昌恵



F006-0852  
札幌市手稲区星置2条4丁目7-43  
TEL (011)685-3300 FAX(011)685-3000  
URL:<http://www.clinic-mita.com>  
Email: [info@clinic-mita.com](mailto:info@clinic-mita.com)

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

\*火曜日午後は2:30~