

第41号 2013年
秋号

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



お化けがぞ!

2013 Mitsukuni Mitsuoka

- 薬草園観察会～薬用植物園の花達～
- あなたの肝臓大丈夫？
- ストレスを貯めない～私の発散法～
- 健康の価値
- 食と健康 ～第1回 酸化と老化～

薬草園観察会に参加して

8月31日（土）に北海道薬科大学附属施設「薬用植物園」で薬草園観察会を行いました。

薬科大学は銭函の小高い丘にあり、薬草園からは海が一望でき、素晴らしいロケーションです。薬科大学は平成27年に手稲に移転しますが、薬草園はこのまま残ります。私の母校で、（2期生・・・年が分かりませぬ！）スクールバスが運行されるまで銭函の駅から毎日歩いて通っていた懐かしの大学です。海の香りと、緑の木々と今更ながら、自然環境の良さを感じ、勉強には最適の環境だったなと思いました。

当日心配された天候も小雨ぐらいで開催することが

でき、患者様33名、職員9名総勢42名の賑やかな集団で伺いました。当日は副学長の渡辺一弘教授、担当の小松健一、山下浩両准教授ご協力のもと、説明を聞きながら楽しく薬草を観察することが出来ました。鹿の出迎えまで受けました。（びっくり!!）私は遭遇できず後で写真を見せて頂きました。最後には学内で薬用入浴剤作成という貴重な体験をさせて頂き、素敵なおみやげになりました。また、4月に当クリニック見学会に参加した4名の学生さんも卒業試験などで忙しい中お手伝い頂きました。

薬科大学の皆様深く感謝いたします。

北海道薬科大学



薬草園から望む海



↑ 薬用植物の説明を受けている様子



↑ 薬草園入り口

← 木立の中へ

薬用入浴剤作り→



次にそこで撮った写真を基に薬用植物の働きをご紹介します。

さて、右の写真の花の名前は解りますか？ ヒントは、「猛毒」「アイヌが熊を倒す矢尻に使用していた」「TVニュースで殺人事件に使われた毒として有名になった」です。



～薬用植物園の花達～

解りましたか？答えは「トリカブト」です。全草に猛毒があり、触った後は手を洗ってください。厄介なのは芽吹きの際の食用のニリンソウとよく似ていて、毎年、山菜と間違え食べて中毒症状を起こしたり、死亡事故も起きています。くれぐれもご用心を！ゼニバコトリカブトはトリカブトの中でも最強です。



左1本トリカブト
右4本ニリンソウ

ブシ（附子）
漢方ではトリカブトの塊根を附子（ぶし）と称し弱毒処理をして薬用

にします。強心・鎮静作用、皮膚温上昇作用、末梢血管拡張作用などがあります

配合処方：「麻黄附子細辛湯」「真武湯」
「八味地黄丸」「牛車腎気丸」等



ポドフィルム
根茎を用い、瀉下作用があります。この成分から誘導開発されたエトポシドは抗癌作用を持ち、研究がなされています。

チョウセンゴミシ
果実を用い、鎮咳去痰作用があります。強壯強精薬、肝臓障害治療薬に用います。
配合処方：人参養栄湯、十全大補湯、小青竜湯等



サンヤク（山薬）
左の写真は山薬のむかごです。零余子飯として食用として利用されています。薬用部位は根茎で土の中です。ヤマノイモ・ナガイモと言ったらおわかりでしょ



うか？薬膳でも良く登場します。血圧降下作用、男性ホルモン増強作用があります。漢方では滋養強壯、鎮咳、止渴、止瀉作用から、胃腸虚弱、呼吸器疾患、泌尿器系疾患、糖尿病などに用います。

配合処方：「啓脾湯」「鶏肝丸」「牛車腎気丸」
「八味地黄丸」等



ドクカツ（独活）
ウドのことです。春は山菜として大変美味しく頂いています。夏の終わりにはこんな実をつけていました。薬用としては根茎を使用します。風湿の

邪を除き、神経痛・関節痛・筋肉痛・併せて感冒を治します。

配合処方：「荊防敗毒散」「十味敗毒湯」
「独活葛根湯」「独活湯」等

当日は花の好きな方、写真を取るの好きな方、薬草に興味のある方などが参加されましたが、「もっとゆっくり回りたかった」「楽しかった」「来年も来たい」等の意見が寄せられ、来年6月頃にゆったりした行程で2回目の薬草園観察会を開催する予定です。

北海道薬科大学附属薬用植物園は自由に見学でき、薬草は四季折々様々な姿で出迎えてくれますので、トレッキングがてら、心と体の癒しの場として時々訪れてみてはいかがでしょうか？

薬剤師 漢方・生薬認定薬剤師 美田昌子



←ホトトギス

ヤマゴボウの実→



あなたの肝臓大丈夫？

1 肝臓はどんな働きをしているの？

肝臓は内蔵の中で最大の臓器です。成人では重さが約1.2kgもあり、生命維持に不可欠で、人体の「科学工場」と呼ばれています。

☆主な働き

- ①栄養素の代謝：食事から取った栄養素を体で使える形にしたり、貯蔵・供給します。（血糖のコントロールも行う）
- ②解毒作用：アルコールや薬、アンモニアなどの有害物質を分解します。
- ③脂肪の消化吸収をたすける胆汁をつくる（脂質のコントロールを行う）
- ④その他：赤血球の分解、血漿の合成、血液凝固にも関わっています。

2 肝臓は疲労するの？

肝臓は使い過ぎと脂肪沈着により疲労し機能が低下します。肝機能が低下すると、代謝や解毒が十分に機能しなくなり、エネルギー不足を起こしたり毒素がたまっていきます。

☆肝臓疲労の要因

- ①食べ過ぎ
- ②アルコールの過剰摂取
- ③運動不足
- ④睡眠不足
- ⑤精神的ストレス

3 お酒と肝臓病

アルコールは肝臓で分解されて、まず、アセトアルデヒドになります。アセトアルデヒドは有害物質のため、さらに分解されて最終的に水と炭酸ガスになって排出されます。しかし、長期的な過度の摂取では、アセトアルデヒドが脂肪の分解を抑制し、中性脂肪の原料である脂肪酸の合成を高めてしまい、脂肪肝になります。この状態でさらにアルコールを摂取すると肝細胞が破壊されてアルコール性肝炎さらに悪化すると肝硬変になります。

4 飲み過ぎの指標 γ -GTP

γ -GTPは肝臓や腎臓などで作られる酵素で、タンパク質を分解合成する働きがあります。お酒

の飲み過ぎによって γ -GTPがたくさん生成されて血液中に漏れだすことで、数値が上昇します。 γ -GTPは比較的短期的に反応するので、アルコールが原因の場合は、飲酒を控えて行くことで低下します。

5 作りましょう週2日の休肝日

2単位のお酒（ビール中びん2本or日本酒2合or焼酎1.2合）を肝臓で分解するには、平均6～7時間かかるといわれています。お酒を飲んで寝ている間も、みなさんの肝臓はアルコールを分解するため働き続けています。1で上げたように肝臓はアルコールを分解する以外にもたくさんの仕事があります。

毎日飲酒を続けると、肝臓は働きどうしていつか壊れてしまいます。アルコールと上手に付き合い1つしかない肝臓を大切にいたわりましょう。

☆休肝日の必要性

- ①中性脂肪の蓄積をふせぐ
- ②消化管の粘膜の回復
- ③アルコール依存症の防止



☆休肝日の取り方

週5日飲んで2日休むのではなく、2・3日飲んだら1日休むといったサイクルが適切です。

薬剤師 伊勢慎之介





健康の価値



突然ですが皆さんは『健康とはなんですか?』と聞かれた時どう答えますか。考え方はみなさん違うと思いますので、色々なお答えが聞けそうですね。

今回は改めて健康とはなにか、どんな価値があるのか、ふりかえってみませんか?

日本の健康づくり政策



1978年に最初の健康づくり政策がおこなわれました。この時は、病気を早く見つけて治療するという取り組み(二次予防)に重点がおかれました。

その10年後には高齢化が進み、従来の二次予防に加え、健康的な活動をして病気を未然に防ごう!という取り組み(一次予防)に注目され始めました。

21世紀を迎え、生活習慣病の患者が急増し、これが原因で健康に暮らせる期間(健康寿命)が短くなってしまったという懸念から始まったのが、『健康日本21』という活動です。ただ単に寿命を延ばすのではなく、健康寿命を延ばそう!という活動です。この時にそれぞれの分野に具体的な目標値がつき、運動に対するガイドラインも発表されました。病気は二次予防から一次予防へ、という考え方が一般的にも広まってきた時期になります。

2013年から『健康寿命の延伸』『健康格差の縮小』をテーマに、今までのデータから新たな目標値が決まり運動分野では、『アクティブガイド』というものが発表されました。右の図はそれを参考に作成しましたのでみなさんの活動量チェックしてみましょう。

健康はプライスレス



みなさん、自分の健康に値段をつけることが出来ますか?

私はお金では測れない価値があるのではないかと思います。コンビニで健康食品は買えますが、健康は買えませんよね。だからこそ自分の身体と向き合うことはとても大切なことです。

その為に、当クリニックにはみなさんを支える専門のスタッフがいます。運動に関するお悩みやご不安があれば3階フィットプラスへおこしてください。いつでもお待ちしております。

健康運動指導士 加藤孝史

フラステン

+10から始めよう!

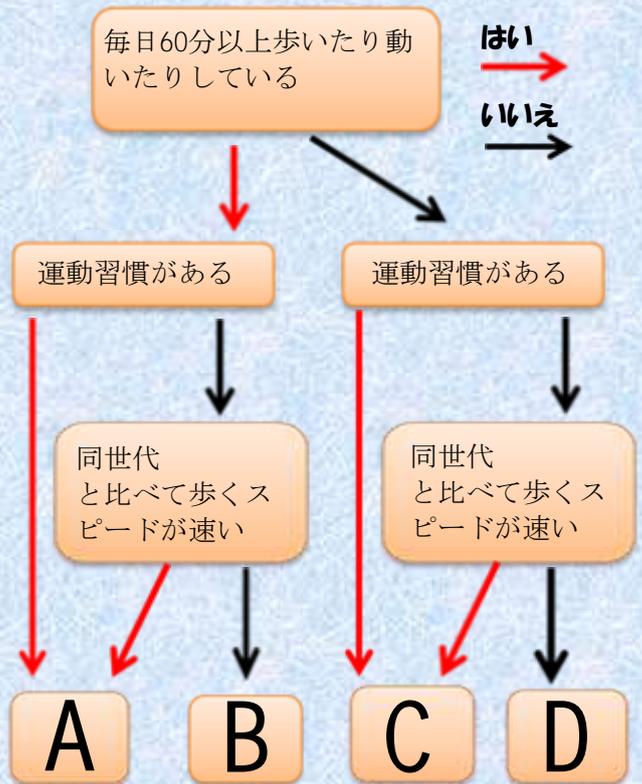
今より10分身体を動かし、健康寿命を延ばしましょう!

活動目標

65歳

→ 以上の人は45分以上の活動

→ 以下の人は60分以上の活動



Aの方…素晴らしいです!このまま続けて健康を維持しましょう!

Bの方…目標を達成しています!+10で更にアクティブに過ごしましょう!

Cの方…無理なくできる+10を探してみましょう!目標までもう少しです!

Dの方…まずは初めの第1歩です!踏み出すには勇気がいますが、まずは自分のできる+10を見つけてみましょう!

ストレスを貯めない

私の発散法

暑かった夏も過ぎ、吹く風も心地よく、空が澄み天体観測には最適な季節がやってきました。

私は日々の疲れはその日のうちに解消するために、寝る前の数分間、夜空を見上げて癒されています。中秋の名月、十五夜（旧暦8月15日）、十三夜（旧暦9月13日）十夜（旧暦10月10日）は秋の収穫を祝う行事です。

今回は少しだけ、月の満ち欠けをご紹介します。

月は月齢14日目の十五夜＝満月は日没と共に、東の空に昇り、明け方に西の空に沈みますが、この日以降は月の出がおよそ50分ずつ遅くなっていきます。

月の満ち欠けの名前にはその思いが込められている素敵な呼び名があります。

15日目は、月が出てくるのをいざよう（ためらっている）ようだとして「十六夜」と書いて「いざよい」
16日目は、さらに遅いので、まだかまだかと立って待つ「立待月」と書いて「たちまちづき」
17日目は、待ちくたびれて座ってしまうので「居待月」と書いて「いまちづき」
18日目は、もう、床に入って待つので「寝待月」と書いて「ねまちづき」
19日目は、夜も更けるころなので「更待月」と書いて「ふけまちづき」
そして25日目は夜明け（有明）の空に昇るから「有明月」と書いて「ありあけづき」「暁月」とも言い、十六夜以降の月の総称でもあります。



| | | | | | | | |
|----------------------|---------------------|--------------------------|-----------------------------------|-----------------------|----------------------|---------------------------------|---------------------|
| 月齢0 新月 さく 朔 | 月齢1 ふつかづき 二日月 | 月齢2 三日月 まゆづき 眉月 | 月齢6 上弦の月 半月 ゆみはり 弓張り月 | 月齢12 じゅうさんや 十三夜 | 月齢13 こもちづき 小望月 | 月齢14 十五夜 満月 もちづき 望月 | 月齢15 いざよい 十六夜 |
|----------------------|---------------------|--------------------------|-----------------------------------|-----------------------|----------------------|---------------------------------|---------------------|



| | | | | | | |
|-----------------------|----------------------|---------------------------------------|-----------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------|
| 月齢16 たちまちづき 立待月 | 月齢17 いまちづき 居待月 | 月齢18 ねまちづき 寝待月 ふしまちづき 臥待月 | 月齢19 ふけまちづき 更待月 | 月齢22 二十三夜 下弦の月 下の弓張り | 月齢25 下弦後の三日月 有明の月 暁月 | 月齢29 みそかづき 三十日月 |
|-----------------------|----------------------|---------------------------------------|-----------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------|

節電がささやかれている今でも、街灯りが眩しすぎて、月の本来の明るさが実感出来ないのは残念ですが、月は地球から最も近い天体で1年を通して楽しむことができます。時にはほんやりお月見はいかがですか？

ただ、これからの季節は風邪などひかぬよう、暖かくしてお楽しみくださいね。

看護師 小泉恵美子



食と健康

～第1回 糖化と老化～

糖化を起こさない糖の摂り方

血糖値を急激に上げない食べ方が糖化を防ぐ

糖尿病の有無に関わらず食べれば遅かれ早かれ血糖値があがりますが、血糖が急上昇することによって糖とタンパク質が結合する糖化反応が起こりやすくなります。いかに上手に血糖の急激な上昇を防ぐかという事が糖化予防のポイントとなります。

抗糖化の3つのルール

その① 食べる順番に注意する

食べる順番ダイエットなど、同じものを食べても脂肪への変わり方が違う、という食べる順番法はここ数年強く言われるようになりました。

糖化予防及びダイエットには、野菜や海藻類を先に食べて、主食になるご飯やパンは後に食べましょう。

その② ゆっくり食べる

早く食べるとその分血糖に早く変わってしまい、その分糖化の進行がスムーズになってしまいます。

その③ 低GIのものを選ぶ

GI値とは、ブドウ糖を100として、食品が血糖に変わるスピードを数値化したものです。数値が高いほど血糖に変わるスピードが速く、低いほど緩やかに血糖を上げる食品です。

GI値一覧

| 高め | 低め |
|-----------|-------------|
| 食パン 95 | パスタ(全粒粉) 50 |
| フランスパン 95 | 全粒粉パン 50 |
| 精白米 88 | そば 54 |
| もち 85 | 玄米 55 |
| うどん 85 | パスタ 65 |
| そうめん 80 | 玄米+精白米 65 |
| じゃがいも 90 | 小松菜 23 |
| にんじん 80 | 大根 26 |
| とうもろこし 75 | しめじ 27 |
| かぼちゃ 65 | 納豆 33 |
| こしあん 80 | アーモンド 25 |



旬のサンマ、より健康に食べるには??

サンマが旬になってきますが、魚を焼くという事も一種の糖化反応(メイラード反応)です。

魚の焦げを食べるとガンになる、という話が流行しました。焦げの中にはヘテロサイクリックアミンという発がん性物質が含まれているので焦げた部分を多量に食べることは避けた方がよさそうです。しかしながら、魚一尾や一切れの焦げの中に含まれるヘテロサイクリックアミンは少量で、心配はいらないようです。

発がん性がどうこうではなく、焦げた部分ばかりを好んで食べる方はいませんね。

ちなみに、焼いたサンマには大根おろしが定番ですが、大根おろしに含まれるペルオキシターゼという酵素は、焦げに含まれる発がん性物質を分解する能力を持っています。

サンマには大根おろしという美味しさを求めた組み合わせも、化学的な根拠があるようです。

管理栄養士 舘入里水

平成25年4月～平成26年3月の行事予定

- 25年4月23日（火）料理教室「美食」
- 4月24日（水）健康教室「知って得する高血圧の話！」担当 薬剤師
- 5月11日（土）イベント 歌声喫茶②
- 5月22日（水）イベント「患者様向けバイキング①」
- 6月 1日（土）ウォーキング 担当 健康運動指導士
- 6月20日（木）～22日（土）「花楽会 作品展」指導 吉守京子先生
- 6月25日（火）調理実習「脂質異常症」
- 7月 7日（日）野球観戦
- 7月23日（火）料理教室「男性の為の野菜料理教室」
- 8月 3日（土）イベント「第2回健康フェスタ」10：00～16：00
- 8月31日（土）イベント 薬草園観察会
- 9月 7日（土）イベント パークゴルフ
- 9月14日（土）イベント 歌声喫茶③
- 10月19日（土）健康教室「未定」外部講師講演 担当 看護師
- 10月22日（火）調理実習「高血圧」
- 11月19日（）イベント「糖尿病患者様向けフルコース」
- 12月14日（土）イベント「クリスマスコンサート」
- 26年1月25日（土）イベント「映画鑑賞」
- 2月 3日（月）～3月 1日（土）第3回写真展
- 3月29日（土）イベント 歌声喫茶

イベントや教室は、内容が決まり次第ポスターを待合室に貼り出します。

変更する場合がありますので、受付にてご確認ください。

*花楽会は偶数月（2、4、6、8、10、12）の第四木曜日（12月のみ第3木曜日）です。年間予定は受付にあります。皆様のご参加をお待ちしています。

改善薬膳 冷え性・・・中医学では冷え性という独立した病名はなく、血流が悪く、水が停滞し、臓腑の働きの低下により体が冷える病的変化のことです。原因は体質・邪気の侵入・冷たいものの過剰摂取・過労・老化・慢性病・臓腑の働きの低下などです。腎を温め補い働きを高める食材はクルミ、羊肉、エビ、なまこ等があります。臓腑を温め、体の奥からくる寒気を取り除く食材はにんにく、生姜、ニラ、山椒、唐辛子、鮭、鰯などがあります。気の巡りを順調にし血流を良くするものとして、玉ねぎ、らっきょ、さやえんどう、春菊、黒木耳、酢、酒等があります。これらの食材を合わせ料理してください。ただ取り過ぎは良くないので、適度に日常の食事に取り入れてください。寒い地方でジンギスカン（羊肉）や鮭が美味しく、頻繁に食べられているのは理にかなっているのですね。調理例：鮭とニラのスープ、インゲンとニンニクの炒めもの、エビと玉ねぎのかき揚げ、ウドと牛肉の炒めもの 薬剤師・国際薬膳師 美田昌子



〒006-0852
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

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|----|
| AM9:00～ PM12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 休 |
| PM2:00～ PM6:00 | ○ | ○ | 休 | ○ | ○ | 休 | 休 |

*火曜日午後は2:30～