

古希を祝って開催された、わが母校「兵庫高枝3年同窓会」に出席した。今となれば1学年の生徒数が625名というもギネス級であるが、これも団塊の世代と言われる第一次ベビーブームに生まれたから。但馬からの参加は私のみであるが10数名ほどは関東からも駆け付け、総勢164名が神戸に集った。予備校時代以来50数年ぶりに再会出来た友もあれば、どうしても思い出せない人もある。しかし半数以上はまだ現役で働いている様子で、その活躍ぶりが頼もしい。ほろ酔い歓談のあと、次回の再会を約束して三々五々、人混みに別れた。参加者が多いか少ないかは別にして参加できなかった人が気にかかる。忙しくて来られなかった人は仕方ないとして名簿を調べても連絡のつかない人、音信の途絶えた人、特に親しく青春時代を共有した友人には次回の参加を待ちたい。

2年間ではあるがカリフォルニアで暮らしていた長男一家五人が帰国した。孫たちもようやく学校にも慣れ、トラブルなく生活できていることがうれしい。英語圏での不自由な海外生活を経験して度胸がついたらしく新生活にも「怖いもんあらへん」と言われ、個性豊かに育っているようにはほほ笑ましい。神戸からはちょっと遠いが、長男には森医院の外来診察を手伝ってもらえることが期待できるし、患者さんだけでなく森医院職員にも安心してもらえる。

父ほどの年齢差があった長兄が卒寿を前に鬼籍に入った。終戦を医学校で迎え、後継ぎを医師にして後悔のない人生を終えたものと思う。この長兄と私の間に育った5人の姉は、まだまだ元気で戦争体験の語り部、句会、旅行、シャンソ歌手等それぞれ趣味を生かした生活を楽しんでいる。2つ歳下の弟はゴルフに興じ、いわゆる遊び人。なぜか私だけが仕事人。

さて身内の紹介はこれくらいにして最近不安である。何が不安かといえば政治家の品格について。「ダブルM」といわれるヨーロッパのリーダー、私が尊敬するドイツ首相メルケルさんは別格として期待の新星フランス新大統領マクロン氏ともども知性と品位が覗える。それに引き換え米合衆国、ロシア、日本、北朝鮮のトップはその話し方まで品性にかける。

自分第一を自国第一と言い換え、平気で嘘をつくし、自己批判とは無縁、厚顔無恥も甚だしい。世界のトップがまき散らす雰囲気、臭気が地球の隅々までいきわたり、人々にまん延し醸成されることが不安だ。官邸(=総理)による情報操作、不正、欺瞞、虚偽、言い逃れが続くなら国民の団結は壊され世論が割れ、暴力やテロに十分対抗できなくなる。

前時代的世論操作がなされる一方で優れたAI(人工知能)、ワトソン、ハッピーなどICT技術が飛躍的に進歩していることも皮肉である。現代版治安維持法としての「共謀罪」法案が成立する一方で、車の自動運転テクノロジーが完成間近という矛盾。森友・加計問題では国民の懐に手を突っ込んで税金をお友達に分け与える一方でビッグデータを利用して年金、医療、介護予算を削る。正義なのか不正義なのか混とんとして何が何だかわからないうちに、ダークサイドへその支配を強める。歴史上前例のない時代なのか、第3次大戦も絵空事ではないような不安感である。

院長

職員紹介

5月からお世話になってます。☆

看護師の **小田垣しのぶ** です。12年ぶりの仕事復帰で毎日てんやわんやしております。経験不足で至らない所も多々ありますが、先生・スタッフの皆さん、患者様に色々教えて頂きながらがんばっていきたいと思います。

バスケットと野球、筋トレが大好きで、トレーニングできたえた「力こぶ」がチャームポイントです！

毎日笑顔でがんばります！

皆様よろしく
お待ちしております！！



肺炎球菌ワクチン

接種及び助成について

- 助成券が届いたら
 - 養父・朝来・福知山市民の方
 - ➡ 直接当院へお申し込み下さい
 - 上記以外の市民の方
 - ➡ 先に市役所へ手続きをすべしにより当院でも助成券が使えます。詳しくは受付にお尋ね下さい。



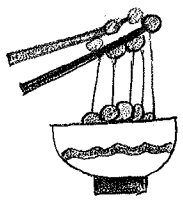
※ ワクチンは申込みがあったから取り寄せます。まずはご予約をお願いします。

テレホンサービス

☎ 通話無料 0120-979-451

《7月のテーマ》

- 月曜日 緑内障
- 火曜日 喉頭がん、舌がんのはなし
- 水曜日 外反母趾は予防が大切
- 木曜日 睡眠時無呼吸症候群に要注意！
- 金土日 乾癬



納豆の効果

あなたの知らない驚異的なパワーとは？！

納豆は畑の肉といわれる大豆の栄養素と発酵食品の二重の健康効果が期待できる優れた食品で、日本が誇るスーパーフードのひとつであり日本の伝統食品です。しかしながら独特のネバネバした食感と臭いで好き嫌いも分かります。特に関西では納豆を食べる習慣や文化がなく、嫌いな食べ物の代表格ともいわれる存在です。

「納豆だけはよう食わん!!」・・・あなたは納豆を食べていますか？

* 血糖値を下げ、糖尿病の合併症を予防する *

納豆には主原料である大豆のたんぱく質の中に「水溶性ペプチド」という成分が含まれています。人は食事をする事によって血糖値が上昇しますが、それを正常に戻す働きをするのがインスリンであり、「水溶性ペプチド」はこのインスリンの働きを活性化させ、血液中の糖の吸収を促します。つまり納豆には血糖値を上げにくくし、食後高血糖を下げる効果があるのです。

糖尿病の怖さは高血糖の状態が続くことにより引き起こす合併症です。毛細血管の損傷により、起る網膜症・腎症・神経症は糖尿病の三大合併症といわれています。高血糖による血管壁の損傷を予防するのが納豆に含まれているレシチンとサポニンです。レシチンには血管を保護し強くする働きが、サポニンには血管を若返らせる働きがあります。

大豆には食物繊維が多く、ダイエット効果や血糖を下げる効果がありますが納豆の食物繊維は大豆よりも1.5倍も多いといわれています。

* 血液をサラサラにして血栓を予防する *

納豆のネバネバした部分に含まれるたんぱく質分解酵素の「ファトウキナーゼ」には血栓を作らず、血栓を溶かし、血液をサラサラに保つ効果がある、といわれています。又レシチンは悪玉コレステロールを乳化作用により溶かし、大豆イソフラボンは善玉コレステロールを増やしてコレステロールのバランスを整え血液のドロドロを予防します。

血液をサラサラにしておけば、脳梗塞や心筋梗塞だけでなく、動脈硬化や糖尿病といった生活習慣病を防ぐことにもつながります。

* 骨粗鬆症を予防する *

納豆にはビタミンKと大豆イソフラボンが豊富に含まれ、納豆菌が作り出したものがビタミンK2です。ビタミンK2はカルシウムを骨にしっかりと定着させ、骨の健康維持をするのに重要な栄養素で、大豆イソフラボンは骨からカルシウムが溶け出し骨密度が低下するのを防ぐ働きがあります。納豆をあまり食べない関西と比べ納豆を常食とする東北や関東では、大腿骨近位部骨折の発生数が少ないこともわかっています。太くて丈夫な骨をいつまでも維持しましょう。

* 認知症を予防する *

ビタミンKは骨を形成するときに分泌されるたんぱく質であるオステオカルシンの働きを助けます。骨の中にあるオステオカルシスが骨に繋っている血管を通して様々な臓器に働きかけることで、脳を活性化させ認知機能を改善し、認知症を予防します。



納豆の発酵は常温で進行するため食べる20分程前に冷蔵庫から出しましょう。発酵が進み柔らかくなると粘りとうま味も増します。

納豆は混ぜることによりネバネバ成分がうま味成分に変わり美味しくなります。納豆パックと一緒に入っているだしのいれすぎや、しょうゆとかりる等塩分の取り過ぎには注意して下さい。又抗血液凝固剤であるワーファリン服用中の患者さんは納豆などのビタミンKも多く含む食品は薬の効果が減弱されるため控える必要があります。

納豆は価格も安く臭いも抑えられたものもたくさん販売されています。

健康な食生活を送れるように毎日1パックの納豆を食卓に・・・

たんぱぽ 次回は平成30年1月発行予定です。

