

# 一病息災

## アスパラガスと尿

尿はそもそも臭いものかもしれませんが、アスパラガスを食べたあとの尿はいつものにおいと一味違う独特のにおいになるなと気付いたことのある人もいるのではないのでしょうか。実は、この独特のにおいは遺伝的に5人に1人の人しかかきわける能力を持たないとのこと、「アスパラガス食べると尿が臭くなるよね」と人に話して、「そんなことないよ」と否定された経験のある人もいるかもしれません。

世の中にはこの現象を研究する化学者たちも意外とたくさんいたようで、アスパラガスを食べると尿が臭くなる理由は長い間論争の種となっていました。

アスパラガスを食べたあとの尿の独特のにおいは、アスパラガスの成分が消化酵素により分解された結果できる化学物質によるものですが、このにおいを発する物質は長い間メタンチオールだと考えられてきました。メタンチオールは硫黄を主成分として水素と炭素から成る、腐ったキャベツのようなおいにする無色のガスです。

しかし、カリフォルニア大学の

Robert H. White博士らによる最近の研究では、においの正体はメタンチオールではなくSメチルチオプロピオン酸とSメチルチオアクリル酸というチオエステルであると提唱されています。チオエステルの主成分はメタンチオールと同じく硫黄ですが、カルボン酸と結合しています。博士はガスクロマトグラフィ質量分析により「においの正体はチオエステル」という結論に至ったのですが、チオエステル

は揮発性が低いためメタンチオール説を支持する科学者も多く、決定的とは言えないようです。

メタンチオール説とチオエステル説、どちらにするアスパラガスを消化してにおいの元となる成分を尿に排出する能力は、遺伝的に一部の人にしかないと長い間考えられてきました。しかし、実際には「一部の人尿がにおう」のではなく、「一部の人が尿のにおいをかき分けることができる」ということが近年明らかになっていきます。アスパラガスを食べた人の尿の独特のにおいをかきわける能力は遺伝的なもので、イスラエルで行われた実験によると、人口の約22%がこのにおいを知覚することができそうです。

ちなみにこの独特のにおいは、アスパラガスを食べたあと早ければ15分後ほどから尿にあらわれるとのことなので、自分は「かける」か「かけない」か気になった人は、実験してみると面白いかもしれません。



### 「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。

# 電子タバコで禁煙？

J-CAST ニュース - 平成29年  
12月18日 08時00分

「紙巻きタバコに比べると健康被害が少ない」として、電子タバコがブームになっている。

中には、紙巻きタバコの喫煙者が電子タバコに切り替えることで、禁煙につながる」と推奨する意見まである。

そんな論調にトドメを与えそうな研究が米医学誌「The American Journal of Medicine」

(電子版) 2017年12月号に発表された。

若者が電子タバコを吸い始めると、1年半後には半数が紙巻きタバコに移行するというもの。

同誌の論文要旨によると、研究を行なったのは米ピッツバーグ大学医学部の医師らのチーム。

米国でも、電子タバコは紙巻タバコより比較的安安全なので、喫煙者の禁煙に役立つと推奨する動きがある一方、喫煙経験がない若者が電子タバコを吸い始めると、紙巻きタバコに導くのではないかと危惧する見方もあった。そこで、医師らはこの問題を確かめるために、今回の調査を行った。

研究チームは、全米の人種・階層・地域を代表し、なおかつ紙巻きタバコの喫煙経験がない18〜30歳の男女1506人を対象に選り、1年半後の喫煙の有無を調べた。

そして、電子タバコの使用者と非使用者

との間で紙巻きタバコの喫煙開始率を比較した。その結果は次の通りだった。

(1) 電子タバコを吸っていない人で1年半後に紙巻きタバコの喫煙者になっていたのは10.2%だったが、電子タバコの使用では47.7%にも上った。半数が電子タバコから紙巻きタバコに移行した。

(2) このため、電子タバコの使用による紙巻きタバコの喫煙開始のリスクは、電子タバコを使用しない場合に比べ6.8倍になる。

研究チームのブライアン・プリック医師らは、論文要旨の結論でこうコメントしている。

「電子タバコが紙巻きタバコの吸引を誘発する大きな要因であることが明確に示されました。若者が電子タバコを吸わないように支援する行政の政策と教育が必要ですよ」

## 電子タバコ

については、日本呼吸器学会も2017年10月31日、「紙巻タバコより健康被害が少ない」という説があるが、推測にすぎない。健康に悪影響をもたらすため、使用は推奨できない」とする見解を発表している。



## 「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

## パパの予防接種は済んだ？

2018年7月以降、感染の報告数が増加している風疹（ふうしん）。

みなさんご存じの「所謂三日ばしか」。今年に入っても各地で感染の報告が相次いでいます。

風疹は、妊婦がかかると赤ちゃんの命にかかわる危険な病気であることが知られています。

現在発症している患者の大多数は定期接種を受ける機会がなかった現在39〜56才（1962年4月2日から1979年4月1日生まれ）の男性が占めているとのことなどから、厚生労働省は感染拡大を防ぐため対象男性にワクチンを原則無料で定期接種することを決定し、2019年4月以降の実施にむけ、啓発活動に力をいれています。

厚生労働省は、1962年4月2日から1979年4月1日生まれの幼少期に定期接種を公的に受ける機会がなかった男性に、風疹の予防接種の定期接種化（原則無料）を決定。2019年4月以降に全国で展開します。

対象者には市区町村から順次クーポン券が届く予定で（\*1）、対象世代の男性に人気の漫画「シティーハンター」を起用したポスターなどを使い、抗体検査や予防接種の啓発活動を開始しています。

風疹とは、風疹ウイルスによる感染症で、飛沫感染でうつります。

主に発熱、発疹、関節痛などの症状が見られ、大人が感染すると子どもよりも症状

が重くなりがち。

風疹で最も怖いのは、妊娠中のママ（特に妊娠初期）が感染するとお腹の赤ちゃんに影響すること。予防接種などですでに風疹の抗体を持っている場合は非常に心配いりませんが、抗体がない場合は非常に危険。ママが風疹に感染すると、お腹の赤ちゃんまで風疹に感染し、深刻な障害を持つて生まれてくる可能性があります。これは「先天性風疹症候群（せんてんせいふうしんしょうこうぐん）」と呼ばれ、主な障害は、難聴、白内障、先天性心疾患。また、発育・発達遅れなども見られ、残念ながら生まれてすぐ命を落とすケースも少なくありません。未然に防ぐには、ママだけでなくパパ・同居の家族はもちろんのこと、職場でも風疹にかからないように予防することが肝要で、抗体検査と予防接種が有効です。

出典…パパの予防接種は済んでる？ 本当は怖い風疹

\*1 自治体により、事業の開始時期や対応が異なるため、詳しくはお住まいの市区町村にお問い合わせください。



## 「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

## 駐車は「P」レンジだけ？

AT車で駐車する際、シフトレバをPレンジに入れて、パーキングブレーキをかける人もいます。

Pレンジにすれば、車輪は動かなくなりませんが、パーキングブレーキは必要なのでしようか。

Pレンジにすると、トランスミッション内部の歯車に爪がかかり、シャフトがロックされ駆動輪が動かなくなります。たとえば一般的な前輪駆動（FF）のクルマであれば後輪はロックされません。パーキングブレーキで後輪もロックすれば、たとえクルマに衝突されたとしても動き出しはゆるやかで、大きな被害を防ぐことができます。

Pレンジのロックは、かんたんには外れません。が、歯車と爪のあいだに隙間があるため、フットブレーキやパーキングブレーキをかけた状態では振動などでわずかに動くことがあります。狭い場所に駐車する場合など、数cmでも動く場合によってはパーキングブレーキをかけたほうがよいでしょう。

反対に、パーキングブレーキをかければPレンジでもよいのでしょうか？

パーキングブレーキは、油圧力で4輪にブレーキをかけるフットブレーキとちがいで、ワイヤーを引っ張って後輪のみにブレーキをかけています。非常に軽いもので、Pレンジの状態でもパーキングブレーキをかけただけでは、何かの拍子でクルマが動かってしまうこともあります。

なぜパーキングブレーキをかけない人がいるのでしょうか？

寒冷地では、冬季にパーキングブレーキをかけることで凍結して戻せなくなることがあります。このため、冬季でなくても、パーキングブレーキをかける習慣そのものがないという人もいます。

実際に寒冷地では、パーキングブレーキをかけない傾向があるのでしようか。北海道指定自動車教習所協会（札幌市中央区）の担当者によると、北海道の教習所で使われている教本でも、「冬道ではサイドブレーキを引くと、凍結して動かなくなることがあります」と書かれているそうです。「夏もその延長線上でかけない人が多いでしょう」といいます。

なお、ホンダは冬季の寒冷地における駐車方法について、「AT車ではPレンジに、MT車ではシフトをI速またはR（リバース）に入れたうえで、パーキングブレーキをかけるタイヤに輪留めをしてください」と話します。



### 「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。

# 子連れでの外食時のマナー

SNS上などでたびたび話題となるのが、飲食店における子供の振る舞い。

「マナーは互いをプラスにするもの」をモットーに、国内外でマナー指導を行うマナーコンサルタント・西出ひろ子さんに聞きました。

## Q・子連れでの飲食店利用について。

子連れ入店はお店によって方針やルールが異なり、一概には言えませんが、サードスペースとしては子供連れでもできるだけ制限なく利用できるのがよいと考えています。子供連れが入店すると、声を上げたり騒いだりするなど、他のお客さんに少なからず関与するのは事実ですし、「大人だけで空間を楽しむみたい」という意見も理解できます。しかし、飲食店は個々のお客さんを迎えます。つも、他のお客さんを含めた全体が一体となつて食事を楽しむ場でもあります。テーブルマナーの大前提である『みんなが楽しくおいしく食事をする』事を意識するのが大切ではないでしょうか。ただし、店側が子供連れを許可していても、周囲に対する配慮を欠く行為はNG。また店側が条件や明確なルールを設けている場合は、その決まりに従いましょう。

## Q・店の選び方。

子連れ入店に対するお店がわのスタンスは様々。同時に、利用する親にもそれぞれの考え方があります。利用客全員が気持ちよく過ごせるように、自身の考え方に合ったお店を選ぶ事も大切。どのようなお店に行っても他のお客さんへの配慮は必要です。

が、不安な場合は、個室を取るのがベスト。あるいは個室とまでいなくても、お隣のテーブルとの間が衝立等で仕切られたお店を選ぶのも一案です。また、カウンター席のお店では子供用のいすがあるのかどうか確認が必要ですよ。

幼い頃から、お店での振る舞いなどを少しずつでも伝える機会を持ち、体験させる事は、お子さんの今後にはプラスになると思います。

## Q・親が気を付けるべき事は。

子供が席から離れると他のお客さんに迷惑となつたり、料理を運ぶお店の人に接触したりして、事故につながりかねません。こうした振る舞いを防ぐべく、保護者は事前にマナーを教えましょう。この時、子供に『しちやダメ』というだけではNG。『動き回るとお店の人にぶつかって、お店の人も〇〇ちゃんもけがをしちやうよ』と理由も合わせて伝えるようにすると、NG行為をしなくなる確率が高まります。

デザート時やティータイムは、大人にとつて最もリラックスタイムであるため、お子さんから目を離しがちです。

子供が飽きて疲れた様子を見せていたら、なるべく早めにお店を出るようにする事は、お店や他のお客さんへの配慮であり、子供に対するマナーでもあります。

子供を連れて行く時に重要となるのは、**子供よりも、一緒に行く大人やその場にいる人達のマナー力**です。

いづれにせよ、子供の入店を許可しているお店であれば、互いに思いやりの気持ちを持って、結果的にみんなではほほ笑みながら食事をできる環境にしたいものです。

## 「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なかつた」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。

# 盗難物を取り返すと罪？

盗難被害に遭った際に警察などの捜査機関に提出する「被害届」。犯罪被害を警察に伝え、盗難された物を早く発見するための一般的な方法です。ところが、「自分の出した被害届で自分が捕まる」という不思議なケースもあるようです。例えば、自転車を盗難されて被害届を出した場合、盗難された自転車を見つけて勝手に持ち帰ると、自分が盗難の「犯人」になるといいます。芝綜合法律事務所の牧野和夫弁護士に聞きました。

## Q. そもそも「被害届」とは？

被害届とは、犯罪の被害に遭ったと考える者が被害事実を警察などの捜査機関に申告する届け出をいいます。盗難（窃盗）を含め、強盗、器物破損等犯罪被害を受けた場合の警察署への届け出を指します。盗難届は、被害届の一つであり、自分の所有物が第三者に盗まれた（窃盗された）と考える者が行う届け出です。

被害届は、被害者に対して警察による十分な対応が求められてはいますが、告訴とは異なり犯人の処罰を求める性格を持ちません。したがって、刑事事件の起訴で告訴が要件となっている親告罪（例えば、器物破損）では、被害届だけでは検察は刑事事件の起訴を行うことができません、起訴を行うためには、被害届に加えて告訴が必要となります。なお、窃盗罪は親告罪ではないので、被害届だけでも検察は刑事事件の起訴を行うことができます。

なお、自転車の場合には、置いてあった

自転車がなくなっていると盗まれたことになり、盗難届になります。盗難届は、盗難された場所を管轄する警察署へ「遺失届」を届け出ることになります。

法的にはありえます。ただし現実的には、警察が被害者本人と分かれれば、事情を聞かれることはあっても、逮捕されてそのまま拘留されることはないでしょう。

速捕されることのないように、盗まれた自転車は道端や他人の家で発見した場合、警察署にただちに届出して、盗まれた自転車を発見した場所や状況について申告すべきです。乗り捨てられていた場合も、自転車の使用窃盗（自分の物にしてしまうのではなく、使用するために占有を奪い、使用が終わったら乗り捨てるケース）は占有を奪った時点で窃盗罪に該当する可能性があります。

警察は犯罪捜査が必要となり、自転車が見つかったから終わりということにはならないからです。警察署にただちに届出した場合でも、事情を聞かれるなど、捜査に協力する必要があります。



## 「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。

# 成人式は名古屋発祥？

毎年成人の日にあわせ全国で開かれている成人式は、これまで埼玉県蕨（わらび）市（旧蕨町）が一九四六年に開催した「成年式」が始まりとされてきたが、名古屋市ではこれより十年以上前の一九三三年に成年式が開かれていたことが、民俗学者らの研究で明らかになった。

新たに見つかった史料では両市の式典の共通点が多いことも分かり、実は「名古屋発祥」の可能性が出てきた。

民俗学者の室井康成さんが、青年団の歴史を調べるため機関紙「日本青年新聞」を閲覧していたところ、一九三四年十二月の記事「元服精神の復活 名古屋市連合青年団主催の青年団成年式」に、その前年から名古屋で成年式が開かれているという内容を見つけた。

記事では十一月二十二日を「青年記念日」と説明し、「成年の自覚を促す」といった趣旨や、代表者の宣誓や来賓の祝辞などの式次第などを紹介。「今のところ青年団が成年式を挙げるということは実に珍しい」「今後全国の青年団にもこの種の式がぐんぐんと普及するだろう」と書かれている。

実際、中日新聞の前身である「新愛知新聞」にも一九三三年十一月二十三日の朝刊に、前日の成年式の様子が報道されていたことが確認された。

ただ、名古屋市市政資料館によると、成年式に関する公文書はなく、担当者も、名古屋が発祥とは聞いたことがないという。蕨市では一九四六年十一月二十二日、青

年団が戦後復興期の青年を激励しようとする一回の成年式を開催。二年後の一九四八年に国民祝日法が制定され、一九四九年に初の成人の日を迎えた。一九七九年には市内の蕨城址公園に「成年式発祥の地記念像」が建立され、今も成人式でなく、成年式と呼んでいる。

名古屋と蕨の式典を比べると、「成年式」の呼称、十一月二十二日の開催日、主催者が青年団であることなどが共通する。

名古屋は徴兵検査を終えた人が対象とされ、来賓に軍幹部を招くなどの違いもあるが、室井さんは「戦時期特有の色合いを差し引けば式典の流れは蕨町と酷似。蕨町の関係者が青年新聞を見た可能性もあり、導入したと考えるのが自然では」と話す。

蕨市の頼高英雄市長は、「成人式はその発祥についてもさまざまな見解があるかと思う。本市としては、全国それぞれの土地あるいは地域に住む人々の思いがあり、それぞれの魅力を高め合っていければと考えられている」と書面でコメントを寄せた。

なお、成人式を巡っては宮崎県諸塚村も「発祥の地」を名乗っている。

室井さんの論文は専修大学人間科学部の紀要に掲載される予定。

（可成り詳細な） 日 本 十 二 年 九 十 五 年 九 月

元 服 精 神 の 活 躍

名古屋青年連合青年団主催の  
青年団成年式

農科更生 中堅青年養成  
青年修練場を設く  
廣島縣の試み注目さ

（可成り詳細な）

## 「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

## なぜ「単車」？

車輪はふたつなのに、なぜ「単車」なのでしょう。モータージャーナリストの伊丹孝裕さんに聞きました。

「バイクはなぜ、いつごろから「単車」と呼ばれているのでしょうか」

言葉が生まれた時期としては第二次大戦前後。このころはサイドカー、つまり「側車」付きのバイクが一般的。これに対しバイク単体で成立していたものを「単車」と呼んだといわれています。

「ほかにどのような説があるのでしようか」

そのころは、バイクのエンジン形式にバリエーションがなかったこともあり、単気筒エンジンの「単」であるとする説、また、「タンタン……」という、高回転しない当時のエンジン音に由来するという説もありました。ただ、さすがに後者は信ぴょう性が薄いとは思いますが。

「単車」は半世紀以上も前に生まれた言葉ではありませんが、伊丹さんによると現在でも50代半ば以上の世代では一般的に使われている印象で、「古さ」はあまり感じないといえます。

一方、全国でバイクのイベントを主催する日本二輪車普及安全協会（東京都豊島区）にも話を聞いたところ、「『単車』は」久しぶりに聞きました。やはり『バイク』や『オートバイ』が一般的ではないでしょうか」とのこと。若い世代のあいだでは、あまり使われなくなっているのかもしれない。

「単車」の「単」がエンジン音に由来するという説もあるようですが、そのような言葉はほかにもあります。

ホンダ、ヤマハ、スズキという国内大手3社の発祥地であり、市の主要産業としてバイクの歴史を紹介している静岡県浜松市の産業振興課によると「当地域ではバイクが『ポンポン』と呼ばれることがあります」といいます。

「戦後まもなく、本田宗一郎さんが自転車に補助エンジンを取り付けて走らせたことが、ホンダにおけるバイク産業の始まりといえますが、このような補助エンジンの『ポンポン』という音に由来する呼称です。現在もおもに70代以上でバイクを『ポンポン』と呼ぶことがあるほか、市内では『ポンポン』の呼称を冠したバイクのイベントも開催されています」（浜松市産業振興課）

ちなみに、本田宗一郎さんが作った補助エンジン付き自転車は、やはりそのエンジン音から『パタパタ』とも呼ばれます。

このようにバイクの黎明期には「単車」を含む様々な言葉が生まれ、一部は現在も引き継がれているようです。



## 「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

## 酒は百薬の長では無い？

これまでの研究では飲酒の様々な健康効果が示唆されてきたが、今回、適量のアルコールが寿命を延ばすという見解に疑問を呈する研究結果が新たに示されてしまった。この研究は、オーストラリア国立薬物研究所のTanya Chikritzhis氏らによるもので、過去87件の研究をレビューした結果、全く飲酒をしない人に比べて、適量の飲酒をする人に生存期間の面で利益は認められなかったという。

一方、このレビュー結果に対して米ボストン大学医学部教授のR. Curtiss Ellisson氏は、「科学的データからは、少量から中等量の定期的な飲酒が中高年の健康的なライフスタイルと矛盾しないことが支持され続けている」とコメントしている。

Chikritzhis氏らは、「飲酒を止めた人は、理由として病気になった事を挙げる人が多いが、これまでのレビューではその点が見逃されてきた。その結果、こうした人は早期に死亡する比率が高く、飲酒の影響を見誤る原因となっている可能性がある」と主張している。

今回のレビューでは、87件の研究について検討し、病気による禁酒を考慮していない研究を除外したところ、適量の飲酒による寿命への利益は認められなかったという。

また、飲酒する人のなかで最も結果が良かったのは、「時折（10日前後につき1杯未満）」酒を飲む人だった。

さらに、このレビューで「中高年者層における少量から中等量の飲酒は、良好な健康状態であることの指標であって、原因ではない可能性が高いことが明らかになってきている」とChikritzhis氏は話す。

アルコールを楽しむのはよいが、酒を薬のように考えるのは間違っており、「過剰に摂取すれば依存症や有害な影響があることを考えると、ほとんどの人にとっては健康のためには飲酒量は少ないほどよい」と同氏は付け加えている。

Ellisson氏は、今回のレビューは、この分野における膨大な研究を否定するものではないとした上で、「ヒトや動物の実験で、少量の飲酒（特にワイン）がアテローム性動脈硬化症や冠動脈疾患のリスク低減と関連することが示されている」と指摘している。

トロント大学（カナダ）ダラ・ラナ公衆衛生学教授

のJurgen Rehm氏は、実験でアルコールの有益な効果を示されていることを認める一

方で、飲酒をするれば乳がんなどの一部の疾患リスクが上昇し、効果が相殺される可能性もあると述べている。



### 「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

## アルコール依存症とは

アルコール依存症とは、飲酒の方法（飲む量・飲むタイミング、あるいは飲む状況）を、自分でコントロールできなくなってしまう状態のことをいいます。飲むのはよくないことだとわかっているにもかかわらず、脳に異常が起きて飲むことをやめられなくなり、

その意味では、アルコールは麻薬や覚せい剤と同様の依存性の薬物の一種だともいえます。またアルコール依存症は患者さん本人の意思の弱さによって起きるものではなく、医療機関で治療が必要な病気です。

アルコール依存症の形成過程  
アルコールを飲んで楽しい気分になるのは、脳内で快楽を生み出すドーパミンという物質が分泌されるためです。しかし飲み続ける事で、効き目が落ちて少量のアルコールではドーパミンが分泌されなくなり、徐々に量を必要とするようになります。その結果、お酒を飲む量も増えてしまいます。



それとともに、飲酒したいという渴望が強くなってゆき依存が形成されます。出典：ぜんぶわかる脳の事典（成美堂出版）を参考

**アルコール依存症の診断基準**  
過去一年間に下記の3項目が該当する場合、アルコール依存症と診断されます。WHOの国際疾病分類の診断基準（ICD-10）

- ① 飲酒したいという強烈な欲求
- ② 節酒することが不可能
- ③ アルコールが切れると離脱症状が出現
- ④ 同じくらい酔うために飲酒量が増えた
- ⑤ 飲酒中心の生活になっている
- ⑥ アルコールによる問題があるにもかかわらず、断酒しない

出典：ぜんぶわかる脳の事典（成美堂出版）を参考

**アルコール依存症の治療の流れ**  
治療については大きく3つの段階から構成されます

解毒期・離脱症状とアルコールによる体の障害を治療する時期。体調が落ち着き、精神療法などが受けられるようになる。リハビリテーション前期・心身の健康がある程度戻った時期。精神療法や集団療法をして、社会生活に戻る訓練を積む。リハビリテーション後期・社会復帰後もケアを受ける。医療機関や自助グループの支えを受け、断酒を継続する。

出典：アルコール依存症から抜け出す本（講談社）を参考

### 「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

## 夏のインフルエンザ

今季、インフルエンザは異常な流行を示し、第38週(9/16)〜(9/22)時点で、既に10都県で流行期入り。中でも患者総数の過半数を占めるのは沖縄。8月に注意報、9月に警報が発令され、第37週には患者報告数/定点が50人を超えてこの時期としては2000年以降の最高値を記録する異例の事態。

沖縄の夏季インフルエンザ流行自体は、2005年のサーベイランスで初確認以来、数年に1度大きな流行を認めている。一方で、今年はこれまでの流行パターンから逸脱している点が複数みられる。従来は夏と冬の流行期以外は流行が落ちて二峰性であったが、今年は春先に鎮静化せず夏季大流行につながった。

また、これまで冬季は15歳未満の感染が多く、夏季流行の中心は高齢者だったが、今夏は15歳未満の感染が過半数。

沖縄において夏季にインフルエンザが流行する理由は不明であるが、インドネシアやシンガポールのような赤道直下では年間を通じて流行しており、6月から9月に吹くモンスーンとともに北上し、他の東南アジア諸国へ拡大する。こうした地域からの旅行者がウイルスを沖縄に持ち込むことで、沖縄での流行が起きている可能性がある。加えて近年、沖縄ではエアコンが普及し、閉鎖された乾燥寒冷環境が増えているという指摘もある。

夏季のインフルエンザが海外からの輸入感染症であるならば、他の地域で流行する

可能性も否定できず、実際、今年の夏は東京でも報告数/定点が1.06人となっており、外国人旅行者の影響である可能性も考えられる。

夏季流行においては、ワクチンの効果が減弱していることにも注意が必要。ワクチンの免疫持続期間は約5カ月。10〜12月に接種した場合、夏前にはワクチンの効果が薄れ、ワクチン株と流行株が一致したとしても、ワクチンによる集団免疫効果は期待できないし、重症化予防効果もほとんど期待できない。

中でも留意しなければならないのは高齢者の重症化。実際に、就学児の罹患率が例年よりも高かった沖縄でも、入院患者に占める割合は高齢者が高かった。高齢者の中でも生活習慣病のコントロールが不良の患者は、重症化しやすい傾向にあり、新規のワクチン供給がない夏季において高齢者をインフルエンザの重症化から守るには、手洗いの徹底やマスクの着用はもちろんのこと、生活習慣病のコントロールが何よりも重要になる。



### 「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。



# ボーイング 787

平成30年10月、中部国際空港に複合商業施設フライト・オブ・ドリームスがオープンしました。この施設にはボーイング787の試験初号機Z A 001の実機展示、787シミュレーター体験コーナーや、ボーイングストア、シアトルのグルメが楽しめるフードコートも設けられています。

軍用・民間問わず大量生産された航空機は退役後大多数がスクラップになりますが航空史にその名を残す名機の試作機や試験初号機、量産初号機といった記念すべき機体は博物館等で展示される事例が少なくありません。

ボーイング社の747/737の試験初号機はミュージアム・オブ・フライトに展示。またエアバス旅客機A300B初号機は、お膝元フランスの航空博物館アエロスペースに展示されています。日本の旅客機YS11試作初号機は航空科学博物館で展示されており、三菱航空機が開発を進めているリージョナルジェット機MRJは試験終了後あいち航空ミュージアムでの展示が計画されています。

軍用機でも、短距離離陸垂直着陸型試作機X35Bはスミソニアン博物館、F22の試作機YF22は国立アメリカ空軍博物館に各々展示。またフランスのミラージュ2000試作初号機もル・ブルジェ航空宇宙博物館に展示されています。

量産されず試作機で終わった航空機や、量産したものの生産数が極端に少ない航空機は希少価値があり博物館などで展示される事が多く、例えば英仏共同開発の超音速

旅客機コンコルドは、試作機を含め20機のみ製造で、墜落した1機と解体された1機を除く18機が博物館や空港で展示されています。

ただ、試作機や少数生産機全てが保存される訳では無く、また保存された機体もその維持管理が問題になります。

新明和工業が開発した対潜飛行艇P S 1は23機製造中の3機が保存されていますが、天草パールセンターの展示機体は維持管理が困難な事から解体が決定し、また山口県周防大島町の展示機体も継続が困難になつていくようです。

航空科学博物館に展示されているYS11も、その量産初号機は国立科学博物館が引き取り羽田空港内の格納庫で保管中ですが、上野の科学博物館には展示スペースが無く、またビジネスジェットの駐機場工事に支障を来たすとの理由から一般公開も2015年を最後に途絶えています。

大きな必要スペースが展示維持管理費も高い航空機の保存・展示が困難なのは確かですが、国産航空機が、貴重な産業遺産であり、官民が協力して1機でも多くの国産航空機を後世に残す事を願わずにはいられません。



## 「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

## サザエさんのじゃんけん

テレビアニメ『サザエさん』のじゃんけんの出し手を、分析・研究した報告書が、同人誌『サザエさんじゃんけん白書』としてネット上に無料で公開されました。

約27年間分のじゃんけんの出し手に、どのような傾向があるか分析したもので、SNS上では「探求心がすごい」「どう見ても大学の研究論文」などの声が上がっています。

報告書を公開したのは、ネット上のグループ「サザエさんじゃんけん研究所」の高木啓之さん。

高木啓之さんに聞きました。

Q..「サザエさんじゃんけん研究所」設立の経緯は。

A..1999年当時、『アスキーネットMSX』というパソコン通信サービスの掲示板にアニメ『サザエさん』のスレッドがあり、私も常連でした。じゃんけんが始まった時もそのことがスレッドで話題になり、常連10人ほどで『誰が最も高い勝率でサザエさんに勝てるか』を競争することになりました。この活動が『サザエさんじゃんけん研究所』のルーツです。

Q..どのような方法で出し手を確認？

A..放送は1999年10月20日から始まっていますが、確認は1999年11月10日放送回から。できるだけリアルタイム視聴で確認していますが、それができない時のみ録画で確認しています。

Q..調査で思いがけない結果や面白い結果が出ましたか。

A..ある程度データがたまるまで傾向が判明する為、安定して7〜8割という高い勝率を出せませんが、ある時点を境に急に勝率が低くなる現象があります。勝率低下の原因は傾向が変化しただけなので、いったんリセットしてデータをため直して新しい傾向を調べる必要があります。このように『いっ、ど』のように傾向が変化したか』を勝率の高低で検出できるのが面白いところです。

Q..じゃんけんの出し手は誰がどのように決めているのですか？

A..2003年にフジテレビの情報番組が『サザエさん』の制作に関わる制作会社のエイケンに取材し、アニメの編集者がじゃんけんの出し手を決めていることが分かっています。アニメの編集者とは、アニメの新規制作部分と使い回しの部分を構成通りの順番に連結して一本の動画にまとめる作業を行う人です。じゃんけん部分も使い回しなので、使い回し用の動画素材の中からグー、チョキ、パーの1つを決めていることになりました。

Q..分析結果は冊子等の形で配布していますか？

A..同人誌即売会で『サザエさんじゃんけん白書』を販売しており、そこそこ売れています。

なお、高木さんは、

この分析結果から、

570勝240

敗324分(的中率

50.2%、勝率

70.3%)を記録しているそうです。



### 「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。

# コーヒーと健康

Q1.. コーヒーを飲むと吐き気がする？  
 A1.. 原因は多岐にわたります。一つは、カフェインの作用による胃酸の過剰分泌で、吐き気を催す場合です。特に空腹時に、胃液が過剰分泌されると気持ち悪くなりがちです。他にはコーヒー豆そのものが劣化している場合もあります。胃痛については、カフェインが原因と考えられてきました。コーヒーの抽出物にカフェインが含まれますが、カフェインは胃酸の分泌を促進するため、胃粘膜を傷つける可能性があるからです。しかし、最近では、カフェインレスコーヒーでも胃痛を生じるといふ報告があります。コーヒーの抽出物に含まれる『クロロゲン酸』という物質が原因といわれています。クロロゲン酸が胃酸の分泌を促進し、胃の粘膜を刺激して痛くなると考えられています。

Q2.. コーヒーを飲んで頭痛？  
 A2.. カフェインは脳の血管の収縮作用があるので、一般的には頭痛に有効とされています。しかし、コーヒーを飲むと頭痛がするという人については、『カフェイン離脱頭痛』の可能性があり、カフェインが血管を収縮しても、カフェインの効果が切れると血管が拡張し、これを繰り返すと頭痛がひどくなります。

Q3.. コーヒーを飲んで下痢になる？

A3.. コーヒーに含まれるタンニンが原因の可能性がありますが、コーヒー以外のカフェインが含まれているものを飲んで腹痛や下痢にはならないのに、コーヒーを飲んで下痢になる場合、コーヒーに含まれる

タンニンが腸粘膜を刺激してしまい、下痢などを引き起こしている可能性があります。

Q4.. 逆流性食道炎。  
 A4.. コーヒーそのものが発症させるのではなく、発症する人は元々、食道と胃の境目の『下部食道括約筋』が緩んで胃液が逆流しやすい状態と思われます。そこに下部食道括約筋の働きを弱める食べ物や、胃酸を増やして胃酸過多を引き起こす食事や飲み物を取り、さらには胃に負担がかかる姿勢をする事などで症状が出ます。

Q5.. コーヒーアレルギー？

A5.. 今まで普通に飲んでいたコーヒーで、突然、頭痛・吐き気・腹痛・下痢などが起こるようになった場合、『コーヒーアレルギー』の可能性もあります。急性カフェイン中毒は、カフェインが体内から排出されれば症状が治まりますが、コーヒーアレルギーには、コーヒーを飲むたびに、不調が起こります。食物アレルギーには、『即時型』『遅発型』の2種があり、特定の食物を摂取後すぐに症状が出るのが『即時型』、食物を摂取後しばらくしてから症状が出るのが『遅発型』です。毎回コーヒーを飲んでしばらくしてから吐き気・腹痛・下痢などがある場合、コーヒーアレルギーも念頭に入れてみてください。コーヒーアレルギーと分かった場合は、それ以後はコーヒーを摂取しないようにしてください。



## 「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

## 疲れたときに甘いもの？

Q1.. 疲れたときには甘いものを食べる  
とよい、という考えは間違いか。

A1.. 疲れたときに甘いものが欲しくな  
る気持ちは分かります。脳の栄養素なので  
適度に食べるのはよいですが、大量に食べ  
ることはお勧めしません。

甘いものをたくさん食べると、血糖値が  
急激に上がります。血糖値が急激に上がる  
と、すい臓からインスリンという、血糖を  
下げる体内ホルモンが分泌され、低血糖状  
態になります。こうして、血糖値の大きな  
変動が起き、さらに疲れやすくなるからで  
す。

Q2.. 甘いものにはブドウ糖が含まれ、  
脳の栄養素になると聞きますが。

A2.. 確かに、『甘いもの＝ブドウ糖』  
は脳の栄養素となりますが、急激な血糖値  
の上昇は体にとってよくありません。また、  
甘いものをエネルギーに変換するときには、  
多くのビタミン類が必要となります。必要  
以上に甘いものを食べると、ビタミン類を  
無駄遣いすることになるため、かえって疲  
労回復の邪魔をすることになります。

Q3.. どのような栄養素を摂取すると、  
疲れが取れやすいのでしょうか。

A3.. 一番大事なのは、タンパク質、脂  
質、炭水化物、無機質、ビタミンの5大栄  
養素をきちんとバランス良く取ること。特  
に意識してほしいのが『ビタミンB1』『タ  
ウリン』『マグネシウム』。ビタミンB1は  
水溶性ビタミンの一種で、体の代謝に関与  
しています。不足すると、疲労が代謝でき

ず、だるさの原因になります。

また、タウリンはアミノ酸の一種で、コ  
レステロールや中性脂肪を下げたり、視力  
の衰えを防いだり、肝臓の解毒力を強化し  
たりするなどの働きがあります。栄養ドリ  
ンクに含まれていますが、食品からも十分  
に摂取できます。

マグネシウムは生体の機能維持に欠か  
せない栄養素の一つで、糖質や脂質の代謝  
エネルギーの産生に関わっています。その  
ため、不足すると代謝がうまくできず、疲  
労の原因になることもあります。

Q4.. 疲れが取れる栄養素は、どのよう  
な食品に多く含まれていますか。

A4.. ビタミンB1は豚肉やレバーです。  
また、お米を食べるなら白米よりも胚芽米  
や玄米、雑穀米の方がよいでしょう。ニン  
ニク、豆類、ナッツ類にも含まれていま  
す。豚肉のメニューを選ぶ、定食屋さんで  
は雑穀米を選ぶ、ご飯  
にすりごまをたっぷり  
かけて食べるなど、簡  
単に取るコツはありま  
す。タウリンはイカや  
タコ、貝類などに多く  
含まれています。しっ  
かり、よくかんで食べ  
ましょう。マグネシウ  
ムは豆類、野菜類など  
に多く含まれています。  
朝ご飯に納豆を食べる  
ようにしたり、おやつ  
にナッツ類を食べるとよ  
うにしたりするとよい  
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。



# クルマの塩害

クルマを劣化させる原因のひとつに「塩害」があります。海に近い場所では影響を受けやすいのですが、嵐のあとは、たとえ内陸であっても塩害を受け、クルマが白っぽくなってしまうこともあります。どのような影響を与えるのでしょうか。

金属にとつて塩は大敵。海に近い場所では、塩分を含んだ風がクルマの塗装に悪影響を与えることがあります。このような「塩害」は必ずしも海に近い場所だけで起るわけではありません。

たとえば2018年10月、台風24号の通過後に、南関東を中心に内陸部でも塩害が多発しました。台風によって巻き上げられた海水が、地上に吹き付けられたためです。千葉県や静岡県では電柱などに大量の塩が付着したことによって大規模停電が発生したり、農産物が被害を受けたりしたほか、塩分で車体や窓が白くなったクルマが、洗車コーナーに列をなす姿も見られたようです。このような台風通過後の大規模な塩害の事例は過去にもあります。

沖縄などでは、台風の通過後には洗車する人が増えます。屋根付きガレージへの駐車や、クルマのさび止めコーティングなど、同地では塩害対策が一般に浸透しています。大阪など本州の都市部では、そのような対策を知らない人も多いでしょう。

台風通過後は洗車をしたほうがよいのでしょうか？

基本的には、なるべく早く洗車したほうがよいでしょう。風呂場の鏡が白っぽくなるのと同じで、塩分が粉っぽくなり、固ま

ります。これを取る際に傷になるうえ、塗装の細かな穴に塩分が入りこんで、侵してしまうのです。放っておくと車体表面に錆びが発生します。

車体表面は洗車機にかければOKですが、要点は下回りです。コイン洗車場の高圧洗浄機などで、よく洗い流すことが大切です。汚れの落ち具合でいえば理想はお湯ですが、重要なのは塩分を洗い流すことです。水で大丈夫です。

最近日本でも増えてきている欧州車などは雪が多いこともあり、下回り全体がアンダーカバーで覆われていたり、部品の接合部に鉄以外の部品が使われていることが多いのですが、国産車は鉄がむき出しの部分が多いでしょう。塩分により、鉄のネジが錆びて取れなくなるようなケースも多いです。また、くまなく洗い流すことが大切です。

また、内陸部における塩害で実際に最も多いのは、冬場の融雪剤に使われる塩化ナトリウムや塩化カルシウムや塩化マグネシウムの影響が挙げられるでしょう。雪道を走ったあとにはしっかりと洗車しないと、やはり下回りを中心に錆びてきてしまうといわれています。

台風通過後の洗車も、それと同じことだといえます。



## 「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。

# 飛行機の墓場

役目を終えた旅客機や貨物機が世界中から集められる、「飛行機の墓場」と呼ばれている場所が世界に数か所あります。

米国では、テューペロ・リージョンナル空港（ミシシッピ州）、サザン・カリフォルニア州、通称ビクタールビル空港（カリフォルニア州）、カリフォルニア州）が有名です。

静かな乾いた広大な場所に世界各国の航空機が並んでいる様は遠くから見ると壮観ですが、近づくると、一部解体が始まった機体や、乗降口のドアが開いたまま放置されている機体、ブランドが分からないようにトレーディングマークも白く塗りつぶされている機体がたくさんあります。荒涼とした砂漠の真んなかにある駐機場に並ぶ機体は、少し寂しげな雰囲気です。

モハベ空港の正式名称は「Mojava Air & Spaceport」というもので「宇宙港」の名の通り、ヴァージニアトランテック社（英国）をはじめとする宇宙船の母港でもあり、開発や整備を行う拠点も敷地内にあります。モハベ空港自体は現在自家用飛行機の発着場として利用されています。

そして「飛行機の墓場」と名付けられたその場所は、モハベ空港の敷地内にありとにかく広い場所。解体を待つ機体、中古航空機として第二の人生を待つ機体、売却先が決まって整備や塗装を待つ機体：様々な事情の航空機が並んでいます。

日本でおなじみだった機の姿もここにあり、航空会社のカラーリングそのままの機体、どこの航空会社の所属だったのかわからないよう真っ白に塗られた機体あるいは尾翼だけが白いものも。

判別できるものとしては、タイ国際航空、カンタス航空、サザン航空、エバー航空、アトラス航空、ルフトハンザ航空：そして、我が国がトリトンブルーの全日空機777、200も鎮座しています。

ここにある機体はすべてがみな、解体されるわけではないようです。なかには、中古航空機として買い手がつき第二の飛行機人生を迎えるため整備されている機体もあるようです。新たな就航地が決まると、新たな航空会社のカラーリングが施されます。一方、数年間置きっぱなしという機体も珍しくありません。また、航空会社の余剰となった航空機を一時的に保管する場所としても使われています。数か月、ここに駐機して再び自国に戻る：というパターンもあるのだとか。

「乗降口も開けっ放しで大丈夫なの？」と思ってしまう機体もあります。が、ここは年間降水量がわずか50〜70mm前後という大変乾いた砂漠なので長期の保管も問題ないのでしょ。



## 「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。

## 夏場の炊飯器

就寝前や外出前、米を水につけてタイマーをセットする「予約炊飯」を利用している人は多いと思いますが、夏場は炊飯器内の水温が上がるため、雑菌が繁殖するリスクが高いともいわれます。

予約炊飯の場合、夏場は室温も高く、炊飯釜の密閉された庫内では雑菌の増殖が懸念されます。

取扱説明書で『予約炊飯は12時間以内』を推奨しているメーカーが多いようですが、実際には、18度以上の水温になると約4時間で腐敗菌の繁殖リスクが高まってしまう。

ただし、腐敗菌が生存できるのは60度までです。炊飯器の保温機能は約70度の設定になっているため、炊飯後には基本的にご飯が腐敗する心配はありません。ただ、保温が長時間になると、ご飯の水分が減って黄ばみが出たり、味が落ちたりするため、4〜5時間程度で食べ切るようにしてください。

ご飯は時間がたつほど味が落ちるので、多めに炊いた分は早めに保存容器やラップに包み、冷蔵・冷凍保存するのがベストです。冷蔵ご飯の場合は、チャールハンにすると、炊きたてを使うよりおいしく仕上がります。

実は白米に限り、保温機能での保存が可能です。

一方、炊き込みご飯は水分が多く腐敗しやすいため、保温はせず、早めに冷凍保存してください。

予約炊飯の場合、水温を上げない工夫をすれば、12時間以内での浸水が可能です。室内が高温になることを考慮し、炊飯の水分を氷に置き換えましょう。例えば3〜4時間程度の予約であれば、浸水用の水が冷たくなる程度の氷を入れた後、目盛りに合わせて水を加えてください。

さらに長時間の場合、米の量に合わせてた水分量（米1合に水200ミリリットルが目安）の水を作っておき、水の代わりにその水を炊飯器に入れて予約しておく方法もあります。また、腐敗を防ぐ効果のある酢を加える方法もお勧めです。米1合に大さじ1/2程度の酢を入れて炊きましょう。それほど酸味は残りません。

なお、

炊飯器の内蓋は裏側やふちなどに残り、細菌の繁殖が起こりやすいため、日頃から掃除をして清潔に保ちましょう。



## 「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

## キノコ・たけのこ論争

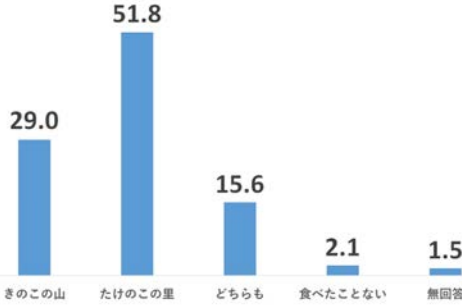
会話式AIの開発を手掛けるセルフが、同社スマートフォンアプリ「SELF」の利用者に対して行った、チョコレート菓子「きのこの山」と「たけのこの里」に関する意識調査で、「たけのこの里」派が「きのこの山」派に約1.8倍の差をつけて勝利したことが分かりました。

調査は「きのこの山」「たけのこの里」「どちらも好き」「食べたことがない」「答えない(無回答)」の計5つの選択肢で行われました。対象者は約1万1000人です。結果は「たけのこの里」が51.8%を獲得、「きのこの山」は29.0%、「どちらも」は15.6%となりました。(SELFを通じて行われた調査結果)

発売元

である明治が2018年2月から7月に行った「きのこの山・たけのこの里」の国民総選挙の結果と比べ、今回の調査結果は「たけのこの里」が29.0%、「たけのこの山」が51.8%、「どちらも」が15.6%、「食べたことがない」が2.1%、「無回答」が1.5%となっていました。

「きのこの山」「たけのこの里」に関する意識調査(%)



「きのこの山」は13ポイントダウンしています。今回のポイント差について、セルフの担当者も次のように話します。「『きのこの山』や『たけのこの里』のファンが参加した『国民総選挙』と比べて、今回の調査対象はファンではない人たちが多く含まれています。そのため、対象に偏りがなく、フラット。当社の結果がもつとも正しいと言いつもりはまったくありませんが、論争に関するデータのひとつとして捉えてもらえるとうれしいです」

あなたはどの党に投票した？ 最終の投票割合はこちら！



きのこの党  
42%



たけのこ党  
44%



どっちも党  
14%

きのこの党

最終得票数

0006761773

たけのこ党

最終得票数

0006931220

どっちも党

最終得票数

0002238204

### 「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。

# 車の駆動方式

車の駆動方式である「**前輪駆動**」「**後輪駆動**」「**四輪駆動**」は、どの車輪にエンジンの動力が伝えられるかを表しています。

**前輪駆動**は、前方にあるエンジンで前輪を駆動する「F F」方式の事。前方にエンジンや駆動系等が集中し、ハンドルの切れ角を大きくできず小回りがきかないという短所があるものの、駆動輪に大きな荷重がかかるため滑りやすい路面でも駆動輪が空転しにくく、運転に不慣れな方でも比較的コントロールしやすいのが特徴です。

以前「F Fミッドシップ」という配置形式もありましたが、現在は廃止されました。**後輪駆動**には、前方にあるエンジンが後輪を駆動する「F R」、エンジンが前後の車軸の内側にあり後輪を駆動する「M R」、エンジンが後方にあり後輪を駆動する「R R」の3種類があり、乗用車に多く見られるのはF Rです。操舵系・駆動系の役割分担ができ、素直なハンドル操作と小回りが特徴。前後の荷重バランスが良好で乗り心地の良いいサスペンションを作り易いのも特徴ですが、雪道や雨天時などではスピンやスリップが起きやすいという短所もあります。

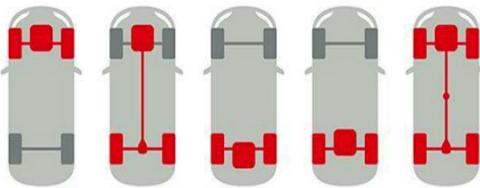
「R F」方式はフォークリフトなどに見られますが、現在の乗用車では採用例が見られません。

**四輪駆動**とはエンジンの駆動力を前後4輪に伝える方式で、「4WD」・「AWD」とも呼びます。4輪で駆動力が無駄なく地面に伝わるため、加速に優れ走行安定性も高いのが特徴ですが、回転半径が大きく小回

りがききにくい短所もあります。3種類の駆動方式のなかでも、前輪駆動は、小型車・ミニバン・SUVなど幅広いモデルで採用され、現在の乗用車で主流の形式となつていきます。

乗用車の多くに前輪駆動が採用される理由として、エンジンや駆動系などの構造物を前方にまとめることで製造コストを抑え、価格競争力を高めるという点がありますが、多彩な車種で採用される理由はもうひとつ。それは、前輪駆動が苦手な部分も、技術の進歩で克服されつつあるという事実です。

前輪駆動は前方に荷重が集中するため、これまでサスペンションは固くせざるを得ず、乗り心地は多少犠牲にされ、操作性について、かつてはハンドルが重い、曲がりにくいといわれましたが、現在では前輪駆動でも乗り心地の良いサスペンションや、操作性にすぐれたパワーステアリング技術などが登場しています。短所が改善された事で、前輪駆動が幅広い車種に採用されるようになったと思われまふ。かつては「走りを追求めるならF Rだよ」といった風に、駆動方式の違いからクルマを語る事がよくありましたが、現在ほどの駆動形式でも技術の進歩によって短所が克服されつつあり、駆動形式の違いによる走行性能の差は少なくなつてきています。



## 「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。

## 刺し身 V S お造り

新鮮な魚介を生食するのは日本料理の特徴で、その代表が「刺し身」ですが、「お造り」とは何が違うのでしょうか。

Q1..そもそも「刺し身」とは？

A1..刺し身とは、生や冷たいままで美しく切り身にした料理の事。魚介類以外の食品でも、馬刺し・鶏刺し・レバ刺し・こんにやく・タケノコ・ゆば・麩などがあり江戸時代、「ゆでる、煮る、焼くなどの」加熱調理をせずに食べる料理」を刺し身と呼んでいた経緯があって、主に関東でこう呼ばれます。

Q2..「刺し身」という言葉の由来。

A2..次の3つの説があります。

(1) 元々「切り身」と呼ばれていたが、武家社会で「切る」という言葉は忌み嫌われたため、「刺し身」が用いられた。

(2) 「刺す」は調理法を指し、包丁で刺して小さくする事から「刺した身」↓「刺し身」になった。

(3) 「切り身」の状態では何の魚か分からないため、尾びれを切り身に刺して示していたことから、「刺し身」と呼ばれた。

Q3..それでは「お造り」とは何？

A3..お造りとは、魚介類の「切り身」の事。関西では「切る」と同様に「刺す」も忌み嫌われたことから、魚を切ることを「作る」といい、刺し身は「作り身」と呼ばれていました。お造りは、「作り身」に接頭語の「御」が付いた言葉で、主に関西で使われています。馬刺しなどの肉類を「お造り」と呼ぶことはありませんが、魚介類の

「刺し身」と「お造り」は同じです。

刺し身よりもお造りの方が美しく上品に聞こえるためか、刺し身の丁寧語として「お造り」と呼ぶ地域もあります。

Q4..お造りの盛り付け方は？

A4..生けすに泳がせておいた魚を生きたまま調理する「活き造り（活け造り）」の印象からか、大皿や船形の皿などに盛られたものや、こだわった華やかな盛り付け方のものが多いです。

例えば、魚の頭・中骨・尾を置いてその上に身を盛り付けたり、船盛りのように伊勢エビの殻や、頭と尾をつけたままおろした魚を船に見立てて豪華に盛り付けたりします。また、立体的に向こう側を高く、手前の方に従って低く、広く盛るなど、美しく華やかに盛られたものを「お造り」と呼ぶことが多いようです。

Q5..刺し身とお造りの相違点は？

A5..魚については新鮮な切り身の呼称で基本的に同じ。ただし、家庭的な日常の場面では「刺し身」、料亭等で豪華に飾られたものや、コースの一品として出るものを「お造り」と呼ぶことが多いです。また、主に関東では「刺し身」、関西では「お造り」と呼ぶなど地域的な違いもあります。コンニャクなど魚以外のものの切り身も「刺し身」というのに対し、「お造り」は魚介類のみに使います。



## 「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。

# メールの敬称

敬称には「様」「殿」「先生」などさまざま。個人宛てのメールへの、敬称のマナーについて考えてみると、マナーは「絶対的な決まりごと」ではなく、全員にとつての正解はありません。ビジネスパーソンの場合には、敬称についても、会社や組織ごとにそれぞれのルールがあつたりします。

最もオールマイティーに使える敬称は、『様』です。『様』には、目上の方に使用する『様』という漢字もあり、使い分ける人もいます。最近、『様』を『さま』と平仮名で書く人が増えていますが、受け取る側としては、『様』の方が敬いの印象が強まる傾向にあります。平仮名の『さま』は、柔らかい印象を与えるので、それを好む人もいますが、マナー的観点からすると、目上の方には控える方が無難です。

『殿』は一見、目上の方に対する丁寧な敬称のように思われますが、本来は目下の人に使用するものと言われています。官公庁関連では現在も使用されることがありますが、一般的なビジネスシーンにおいては使わない方が賢明でしょう。

例外として、教師や弁護士、医師などの『師士業』に携わる人に対しては、『様』ではなく『先生』と書くのが一般的です。

土業の中には、敬称に対して敏感な方が少なくありませんから、気を付けて使い分けましょう。『相手の立場に立つ』ことがマナーの大前提です。

一方、『先生』と書かれる側もおごりは

禁物だと考えます。学生からのメールで『様』と書かれ、不快感を覚える教員もいるようです。相手は若者です。そうした時は、学生に社会人としてのマナーを教え導くのが、教員のあるべき姿ではないでしょうか。特に、文字だけのコミュニケーションとなるメールでは、口頭で伝えるより真意が伝わりにくく、誤解が生じる場合もあります。どのような立場や職業であっても、相手を思いやった言葉を使い、お互いにとってプラスとなる心配りをするのが大切ですよ。

では、相手の名前はどうのような書き方が適切でしょうか。

最初に書く相手の名前は、苗字のみよりもフルネームを書く方が丁寧です。メールの末尾に、署名を挿入している人は多いと思いますが、その署名には自身のフルネームが書かれていると思います。自分の名前がフルネームならば、相手の名前もフルネームにする方が、敬う気持ちを表したマナーと言えます。

初めてメールを送る場合は、相手の社名・部署・

肩書を全て

書くこと、より丁寧な印象が伝わる

でしょう。

2回目以降

のやり取り

は氏名のみで全く問題ないでしょう。



## 「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つたので見つかった」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。

# 一病息災

## ゆず湯

12月22日は「冬至」。日本では昔から、ゆず湯に入ったり、カボチャを食べたりする風習がありますが、なぜ「ゆず湯」なのでしょう。

冬至は、北半球で太陽の高度が一年中で最も低く、また、日の長さが最も短くなる日です。中国では古くから冬至を暦（日本の陰暦）の起点とし、毎年、暦は前年の冬至の日を基準として計算していました。従って、冬至は大変重要な日として、祝う習慣がありました。

日本もその影響を受け、さまざまな風習が生まれました。冬至には、その年の収穫に感謝し、翌年の天候占いをしました。神様への供え物に用いられたカボチャやあずき粥（がゆ）、こんにゃくを食べるなど、各地方で特定の食べ物を食べる慣習も残っています。カボチャは栄養価が高く、あずき粥は疲れを取り、おなかがつすつきりするとされ、こんにゃくは『胃腸のほうき』ともいわれます。

ゆず湯に入るのも禊（みそぎ）払いの名残という説もありますが、『無病息災で一年を過ごす』という祈りも込められているようです。新しい年を迎えるために邪気を払う禊ぎであるといわれています。

行事として組み込まれたのは、元禄時代の頃で、本草学が流行（はや）って食用・薬用としてゆずの栽培が盛んになった頃からといわれています。

ゆずに含まれる精油成分には、血行を促進する働きがあるといわれています。また、

芳香成分には、精神安静やリラクゼクス効果があると考えられています。ゆずのリモネンや $\alpha$ -ピネンなどの成分には、抗菌・消炎・血行促進作用があるといわれています。冬に悩まされる冷え、ひび、あかぎれ、風邪に効果があるとされています。

ゆずの実2〜3個をそのまま浴槽に浮かべるだけで、簡単にゆず湯を楽しめます。香りが少ないようなら実の数を多くしてください。皮のみを用いてもよいです。皮や実を切ったり、果汁を絞り入れたりすると肌がピリピリするので注意してください。

ミカン湯も冬至の薬湯として使えます。ミカンは古くから、食用はもちろん、丸い形と黄金色から『太陽の象徴である神聖な植物』とされ、儀式や神棚の供え物などに用いられています。果実はビタミンCが豊富で、寒い時期には風邪を予防し、高血圧、老化防止、美肌効果も期待できます。

薬効を期待してお風呂に使う場合は、果皮を利用してください。だいだい色の部分は精油成分リモネンが含まれ、さわやかな芳香があります。



### 「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。