



あ い わ

2021 夏
Vol.63



ドクターリーエッセイ
「Doctors Voice」～荒川河川敷と私～
熊の前腎クリニック 院長 栗 淳一

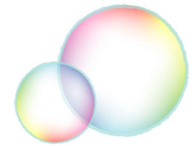
夏場は特に注意が必要な熱中症をリサーチ！！
「**熱中症**の昔と現在」

管理栄養士のお手軽レシピ「もうイッピン」
薬剤師のお薬豆知識コラム「おくすりアレ・コレ」など

一首奏上

「 向日葵は 金の油を 身に浴びて ゆらりと高し 日のちひささよ 」

前田 夕暮



荒川河川敷と私

熊の前腎クリニック
院長 雫 淳一

私の熊の前腎クリニックでの勤務は、お陰さまで8年目を迎えました。

本誌の当欄に何度か書いたように、荒川区生まれで昭和40年代に町屋に住んでいた私ですが、その頃は隣の足立区内にもよく出掛けていました。

当時私が出掛けていた足立区とは、主に荒川河川敷でした。

大門小学校入学と共に自転車を買ってもらった私は、どこかに出掛けたくて仕方なかったため、友達と一緒に尾久橋を渡って荒川河川敷に出掛けていました。自転車に補助輪をつけたまま尾久橋を渡ったことを覚えています。

~昔歩いた 荒川河川敷~

昭和40年代の荒川河川敷にはいろいろなゴミが捨てられていました。

生い茂った雑草の中に犬の死骸が転がっていたり、冷蔵庫や洗濯機等の粗大ゴミも捨てられていました。

廃材で作ったと思われる小屋の中に人が寝ていたこともありました。

河川敷の中に建物がないのは今も同じですが、土手の外側にも倉庫や工場が建っているだけで住居らしい建物はほとんどありませんでした。

江北橋辺りの土手の上からは、吉野石膏の工場の虎の看板が見えていたことを覚えています。

当時住んでいた町屋5丁目とは違い、小学生の私の目からは殺風景で非日常的な空気が漂う場所でした。

そんな荒川河川敷に出掛けることは、子供の私にとっては一種の冒険だったのです。

小学生の冒険として何度も荒川河川敷に出掛けるうちに、徐々に遠くまで出掛けるようになって、荒川と隅田川の分岐点にある岩淵水門まで出掛けたこともありました。

小学校高学年になると自転車はサイクリング車に代わり、更に上流の戸田公園に行ったり、荒川河川敷から外れて葛飾区の水元公園にも行きました。

さらには、浦安まで自転車で行ってハゼ釣りをしたこともありました。

そんな思い出にちなんだ荒川河川敷。今回、この広報誌に寄稿するよう頼まれたのを機に久々に行ってみました。

~現在歩く 荒川河川敷~

熊の前腎クリニックを出て尾久橋を渡りながら、尾久橋の手前のどこかにあった精肉店か惣菜店でトリの唐揚げを買ってもらったことがあり、小学生だった私にとって、それはとても美味しかったことを思い出しました。

しかし今となっては、そのお店がどこにあったのかまでは思い出せませんでした。

そんなことを思い出しながら尾久橋を渡り、土手の上の舗装道路を上流側に歩き、江北橋を北側に渡りました。

吉野石膏の工場近くまで行きましたが、土手のすぐ近くまでマンションが建ち並んでいて、吉野石膏の虎の看板はマンションの陰に半分隠れていてよく見えませんでした。

河川敷の中にもゴミは捨てられておらず、小屋も見当たらず、代わりに野球場やサッカー場ができていました。

センターラインが引かれている広い舗装道路も河川敷内にあり、その道路は土手の上の舗装道路より広い道路なのですが、バイクや自動車は走っていませんでした。

それらの道路では、ランニングをしている人や自転車が行き交っているのどかな光景でした。

荒川河川敷は、整えられた健康的な場所になっていました。

~変わりゆく 荒川河川敷~

江北橋をまた南側に戻って、今度は隅田川と荒川の間土手を更に上流に向かい歩いてみました。

1時間ほど歩いて岩淵水門に着くと、昔見た赤い水門は役割を終えて、東京都の歴史的建造物として残されていました。

今は新しい青い水門が治水のために稼働していて、青い水門の近くにはヘリポートや「リバーステーション(緊急用船着場)」もありました。

リバーステーションの傍にあった説明立て札によれば、リバーステーションとは、平常時には河川の見回りや工事資材を運ぶための船が利用する船着き場として使用され、災害時には復旧のための器材や救援物資の荷卸しや積み込みが行われる船着き場だそうです。

リバーステーションは岩淵以外の河川敷にもあるそうです。

また、河川敷内の広い舗装道路も「緊急用河川敷道路」といって、震災時に一般の道路が瓦礫で埋もれて通れなくなった場合、代わりに使う緊急用の道路だそうです。

いざ緊急事態となった時に使用できるよう、バイクや自動車を走行させずに空けておくようです。

のどかな雰囲気となった荒川河川敷ですが、住民の散歩やサイクリングなどに利用されているだけでなく、災害時の緊急物資輸送路としての役割も担うようになっていました。

昔とは姿を変えた荒川河川敷に久々に行って、河川敷に対する認識を新たにしました。



緊急用河川敷道路とサッカー場

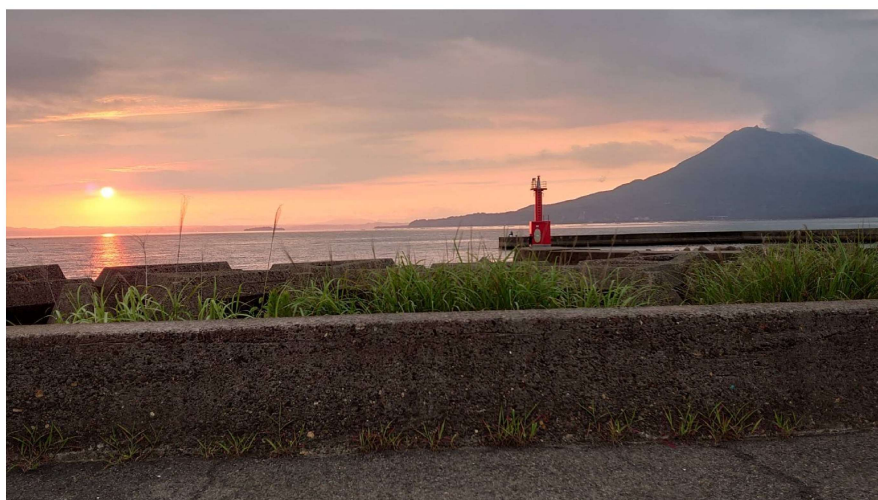


旧岩淵水門



現在稼働中の岩淵水門

愛和写真倶楽部



「 桜島に見える漁港 」

雫先生が荒川河川敷についてお話してくださいましたが、私の場合は川ではなく海の写真を。

私の出身は、鹿児島県の垂水市という漁港のある田舎町です。

この漁港では、小さい頃は魚釣りに、高校になったらフェリーで通学に使いました。

東京に住むようになり、たまに実家に帰ると、昔あった空き地に見たことない建物が立っていたり、小さい小売店がなくなっていたりと変化に驚かされます。

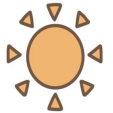
でも、この漁港から見える海と桜島の景色は昔と何も変わりません。

それが、私は嬉しいのです。

熱中症の昔と現在

日本の夏はとにかく熱いですね！外に出るだけでも汗が滝のように流れます。

毎年記録的な暑さが続いており、30度を超える真夏日が普通になってきている現在では特に、熱中症に気を付けなければなりません。では昔はどうだったのでしょうか？



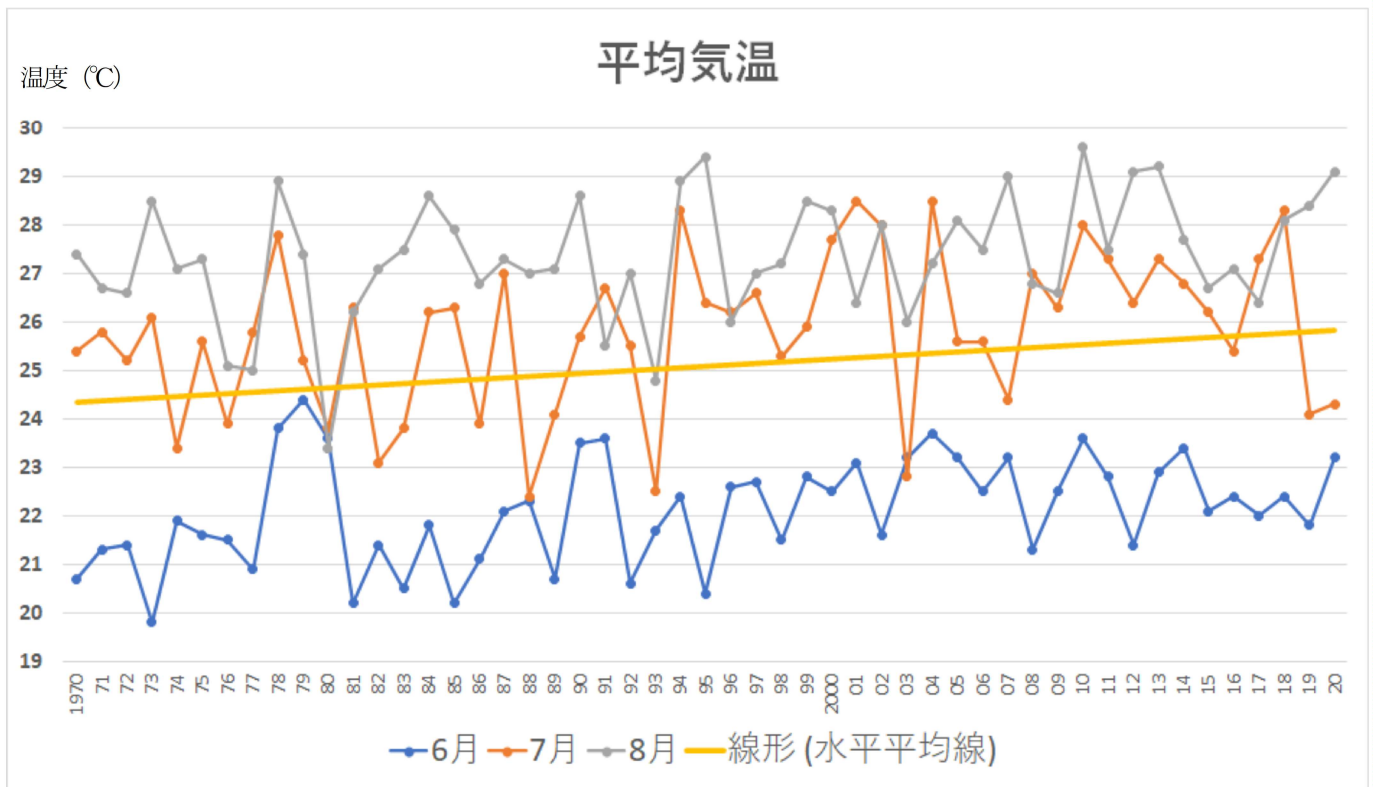
日本の夏の平均気温

まずは、日本の夏の平均値を調べてみました。

下のグラフは1970年～2020年までの夏（6月、7月、8月）の月平均温度を元に作ったグラフです。

思ったより上昇していないと思う方もいるかもしれませんが、年々上昇しておりこのまま上がり続けるのは間違いなさそうです。

ちなみに、最高気温のデータも作りましたが似たような推移となりましたので、ここでは割愛させていただきます。



気象庁 東京 日平均気温の月平均値 (°C) よりデータ抜粋

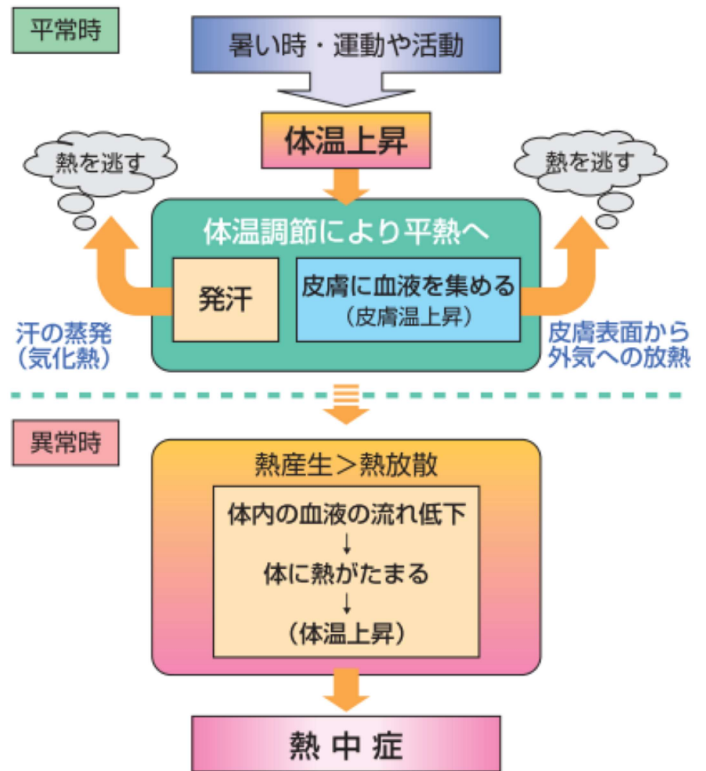
熱中症の起こり方

人間は運動・活動すると体温が上昇します。

その際、上がり過ぎた熱を元に戻すために発汗や空気中に熱を逃がすことで体温調節をします。

しかし、気温や湿度が高い環境に長時間いたり、その環境下で激しい運動をすると、熱を逃がすことが上手くできずに体内に熱がたまり体温がどんどん上昇していきます。

また、急激な発汗により水分や塩分が失われて身体の機能バランスが崩れ、熱中症の症状が出てくるのです。



環境省「熱中症環境保健マニュアル」
図1-1 熱中症の起こり方

昔の熱中症の対策

熱中症とは現代に始まった病気ではなく、呼び名は違えど昔からありました。

現在はエアコンや扇風機がない時代はどういう対策をしていたのでしょうか？

～打ち水～

少し前に東京オリンピックの暑さ対策でも話題となりましたが、水が蒸発する際に周囲の温度を下げてくれる打ち水は、もっともエコな方法です。

現在の熱中症の対策

基本的な対策は、こまめな水分補給や休憩をとる、首回りや脇の下、血流の多い個所根を冷やす等。

昔と変わったことといえば、エアコン・扇風機や冷却グッズを活用できることです。

～人気の冷却グッズ～

- ・ネッククーラー
首回りを冷やすことは非常に効果的です。首に巻くだけなので手軽さも人気の秘訣。

～甘酒～

こちら意外かもしれませんが、実は「飲む点滴」と言われるほど水分・塩分・糖分等のバランスが良く、熱中症・夏バテ予防に適しています。

～うちわ～

現在でも家にあつたり、路上で配っていたりしますね。

紀元前三世紀から存在していたと言われるほど歴史は古いそうです。

～塩分の入ったタブレット～

発汗により失われた塩分をすぐさま補給。色んな製薬メーカーが出していますね。

～その他～

瞬時に冷やせる冷却スプレーや冷感枕や敷きパッドで寝苦しい夜を解消する等。

いつの時代も、対策できることは事前に対策しておくことが大切です。



これはもはやお肉だ！

これが噂の大豆ミート



【栄養成分】 1人分	
エネルギー	93kcal
たんぱく質	6.6g
カリウム	327mg
リン	89mg
食塩相当量	1.1g

大豆ミートと夏野菜の回鍋肉

【材料】 1人分

大豆ミート	30g
キャベツ	30g
玉葱	15g
ピーマン, パプリカ	15g
なす	10g
片栗粉	適量
にんにく、生姜、豆板醤	適量
ごま油	小さじ1
A 醤油	小さじ1
赤味噌油、酒、砂糖	少々

【作り方】

- それぞれの具材を切る。
 キャベツ：5cm角の短冊切り
 ピーマン・パプリカ：種を取り一口大(2cm角)
 茄子：縦半分に切り、幅1cm程度の斜め切り
 玉葱：繊維に沿って幅1cm程度のくし切り
 ※茹でこぼしをしておく、カリウムを減らすことができます。
- フライパンにごま油、にんにく、しょうが、豆板醤をいれ、弱火で香りづけをする。
- 大豆ミートを炒める。
- 焦げ目がついてきたら1の野菜を加えて強火でさっと炒める。
- 混ぜ合わせた(A)を回しかけ全体に絡めて、最後に片栗粉でとろみをつける。皿に盛り付けて完成。

話題の食材を紹介～大豆ミート～



大豆ミートとは

大豆が主原料となっています。
大豆を搾油し、繊維状にして肉に近い食感に仕上げた食品素材です。



《特徴》

- ① ノンコレステロール
- ② 低カロリー・低脂肪
- ③ 飽和脂肪酸が少ない
- ④ 高たんぱく
→ 豚バラ肉の1.4倍！
- ⑤ 大豆の食物繊維
→ 便秘予防・解消及び整腸作用
- ⑥ 大豆イソフラボン
→ 女性ホルモンのバランス保全
(アンチエイジング・骨粗しょう症予防)
- ⑦ 賞味期限が長い
→ 1年から1年半程度ととても長持ち！



今回使用した大豆ミートは、
マルコメ(株)の湯戻し・水切りのいらぬ
(フィレタイプ)

《種類》

◇さまざまな形状・色調・食感がある

- ・ ミンチ・フィレ・ブロックタイプなど

そのまま利用できる生タイプと水に戻して使う乾燥タイプがあります。

↓ その後

- ・ 調理済み大豆ミートも登場

ハンバーグ・唐揚げ、メンチ、ハム、ミートソースとして冷凍食品やレトルトタイプなどで、スーパーやコンビニで見かけるようになりました。



食べた感想としては、歯ごたえ良く美味しく食べられるものの、大豆の風味が少し鼻に残る感じがしました。

アレンジ案として、生姜・にんにくなどの香味野菜、カレー粉などの香辛料を利用した料理が合うと思いました。

また、大豆ミートと豚バラ肉を半々で使用すると大豆の風味も気にならず、かつヘルシーに仕上げることができるのでおすすめです。

最近よく見る検温機器 「サーモカメラ」って??

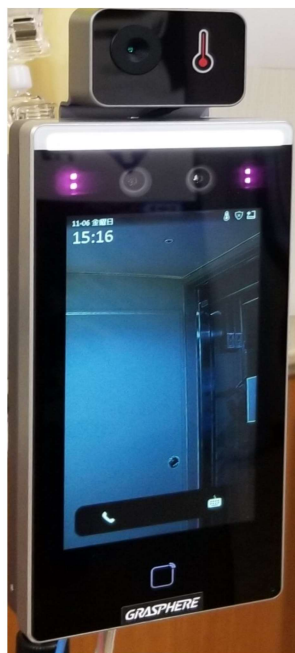


「 新型コロナウイルスにより感染症対策への意識が高まってきている昨今。

私たちの生活様式も変化していく中で、色んな施設でもよく見るあの機械。

当院でも導入している「サーモカメラ」について調査しました。」

南千住病院 検温



○品名「GI-ACA70CR-TH」
(グラスフィア社製)

- ・温度範囲 30℃~45℃
※当院では35.0以上で反応
- ・精度 ±0.3℃
- ・測定距離 0.3~1.5m
- ・顔認識距離 0.3~1.5m
- ・異常体温検出
- ・フェイスマスク着用検出
- ・顔認識時間 0.2秒

※体表面温度を測定するものです

検温者のモニタ側

○品名「GI-ACAM-7TFT」

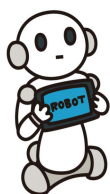


拡大



今までの来院者や前のデータ、異常体温・マスクを着用しなかった人の人数が表示されている

サーモカメラ 仕組み



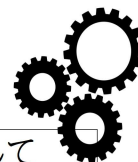
人や動物など温度のある者は全て「遠赤外線」という目に見えない光を発しており、サーモカメラはその光を検出するセンサーが搭載されています。

遠赤外線は温度が高くなるほど強くなるという特徴があるため、遠赤外線の強弱を検出し表面温度を換算する仕組みなんです。

つまり、正確には体温ではなく「表面温度」となります。

そのため、外気温に影響を受けることもありますが、表面温度と体温は近い場合が多く多勢を一度に、瞬時に計測するのにとても画期的な検温器と言えます。

いま世界中で活躍している感染予防策の一つです。



おくすり「アし・コレ」



薬の「保管方法」 に関する豆知識

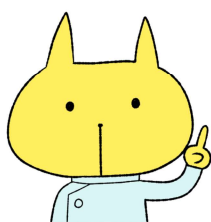


南千住病院

薬剤師 月永 祥文

今年も暑い季節になりました。
みなさんはうっかり車の中に置き忘れてしまったことはないでしょうか。
薬も暑さと湿気を苦手としており、薬局でお薬をもらう時に冷蔵庫で保管するように説明される薬もあります。
今回の豆知識は薬の保管方法についてお伝えします。

【薬の保管について】



薬は直射日光・高温・湿気をさけ、
子供の手の届かない場所に保管してください！！

薬は湿気、光、高温によって変質・分解してしまいます。

変質してしまった薬を服用することで期待する効果が得られない、もしくは副作用の原因となる可能性があるので保管場所には注意してください。

また、誤飲を防ぐために子供の手の届かないように気をつけてください。

温度は特に指定がなければ室温で保管します。※室温とは日本薬局方により「1~30℃」とされます

夏の室内では30℃を超える事があるかもしれませんが、すぐに薬がダメになるわけではありません。

室温保管する薬は保存条件を確かめる試験において、より過酷な条件で数か月安定であることを確かめています。

(例：温度40℃、湿度75%で6ヶ月保管し安定であることを確認など)

もちろん涼しい場所があればそちらで保管するのがよいでしょう。

【冷所保存】

冷所で保存するように説明される薬には、主に坐薬、目薬、シロップ、インスリンなどが該当します。

冷所保存とは特に指定がなければ「1～15℃」とされていますが、冷蔵庫で保管してください。

凍結すると変質してしまう可能性があるので注意してください。

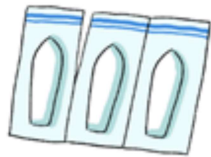
冷蔵庫内でも直接冷風があたる場所は凍ることがあるので、一度凍結してしまった薬は使用しないでください。

※日本薬局方とは医薬品の性状、品質を守るための規格基準書です。温度に関する記載があり、以下のような名称と具体的な温度が示されています。

室温	1 ～ 30℃
常温	15 ～ 25℃
微温	30 ～ 40℃
冷所	別に規定するもののほか1 ～ 15℃

【冷所保存する薬】

～座薬～



解熱鎮痛薬のアンヒバやボルタレンサポは体温で溶けるように作られています。暑い環境での保管では溶けてしまう可

能性があるため冷蔵庫で保管します。

吐き気止めのナウゼリンは直腸水分よって溶けるため室温では溶けません。

溶ける温度は50～57℃であり、室温では溶けることはありません。

このように薬により溶ける温度が異なり、保管方法も異なります。

～目薬～



多くの点眼薬は室温保管となっていますが、冷所保存が必要な点眼薬もあります。

2～8℃で保管するように温度を指定している薬もあります。

冷所保存の点眼薬については、開封後は1～30℃で保管してもよい点眼薬（室温での保管が可能）もありますので薬局で確認してみてください。

目薬に遮光袋がついていると思いますが、光により分解されやすい成分がありますので、必ず遮光袋に入れて保管してください。

～シロップ～



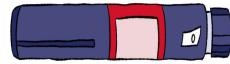
シロップの薬は毎回蓋を開けて計量カップにとって服用することになります。

また、薬局で数種類のシロップ剤を混ぜていたり、飲みやすいように精製水で薄めていたりするので他の薬と比べ、

微生物等に汚染されやすい特徴があります。

注意が必要なシロップもありますが、冷蔵庫で保管するのが安全でしょう。

～インスリン製剤など～



インスリンのような自己注射する製剤は凍結を避けて2～8℃で保管してください。使用開始後は室温で保管しますが、直射日光や高温には注意してください。使用中のインスリン製剤を冷蔵庫で保管すると冷えた薬液で痛みを感じ、結露が生じ故障の原因になる等の可能性があります。

最後に

夏場は車内に薬を置きっぱなしにすると温度がかなり上がりますので注意してください。また季節に関係ありませんが、薬を別の瓶などに移し替えたりすると本来の安定性が保てないためやめましょう。そして、繰り返しますが、冷所保存の薬は凍結を避けて冷蔵庫内で保管するようにお願いします。わからないことがあれば薬局で聞いていただき、正しく安全に服用するようにお願いします。



参考文献：第十八改正日本薬局方 通則16、安定性試験ガイドライン、調剤指針（第13改訂）、各医薬品の添付文書、インタビューフォーム

Break Time [ちょっと一息]

アタマのストレッチ

簡単なクイズにチャレンジして、固まったアタマのストレッチをしましょう！



<参考>
脳トレ.com
<https://nou-tore.com/>

糸瓜

第1問「なんて読む」
夏を代表するこの漢字の植物は何？

団 ⇨ ? ⇨ 子
↓
風機

第2問「クロスワード」
?に同じ文字を入れると3つの単語ができる。
?に入る文字は何？

ハ、ノ、ナ、ト
虫 由

第3問「漢字1文字」
4つに分けられた1つの漢字は何？

南千住病院の 今後のニュース！！



当院におきまして、以前よりも患者様にご満足いただくため、現在始動中のプロジェクトをご紹介します！

認できるシステムです。

まだ導入日は未定ですが、近日に導入される見込みです。

《入院ベッドの新規入替》

年内中に一般病棟30床と療養病棟46床の全ベッドを、全自動ベッドに切り替えることが決まりました。

一昨年には、入院部屋の床頭台を新規入替しております。

入院生活をご不便なく、快適に過ごしていただければ幸いです。

《HPのリニューアル》

約4年ぶりにHPをリニューアルすることになりました。

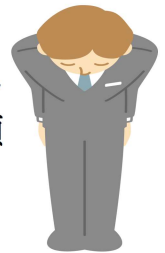
デザインやトップページの内容、休診のお知らせや各写真など。

細かく言えばちょこちょこありますが、より扱いやすくスムーズに閲覧できるように改善いたします。

《オンライン資格確認の導入》

オンライン資格確認とは、患者様のマイナンバーカードや保険証を元に、加入している医療保険等の情報をオンライン上ですぐに確

また進捗具合はご連絡いたしますので、どうぞよろしくお願い致します。



編集後記

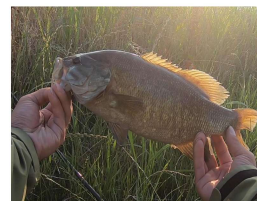
夏はアウトドアの季節でもあるわけですが、皆さんは何かアウトドアの趣味はお持ちですか？

私の小学校からの友人が釣り好きで、釣っている動画を見させてもらうのですが、釣り方や釣った瞬間を見ると興味がなくても楽しいものですね！

来年の今頃は、釣り道具一式をぶら下げて海釣りやバス釣りにハマっているかもしれません(笑)

ちなみに、その友人が最近バス釣りのYou Tubeチャンネルを立ち上げたらしく興味あったら見てあげてください♪ ↓

You Tube【サングランダー】で検索



釣れる瞬間が楽しいのか。
それとも釣れるのを待つ
時間が楽しいのか。

あいわ vol.63 夏号

発行日 2021/7/30

発行 医療法人社団 愛和会 南千住病院

日本医療機能評価機構認定病院

〒116-0003 東京都荒川区南千住5-10-1

電話 03 (3806) 2232

ホームページを開設しています

URL : <http://www.aiwakai.or.jp/>

