



あ い わ

2022 秋  
Vol.68

～Hospitals Voice～

## 「秋らしさを通り越して」

事務長 戸田 靖隆

### <特別コラム>

意外と知らない！？平熱について  
食欲の秋は食中毒が多い？

管理栄養士監修 いつものおかずに「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」  
凝った頭をほぐす 「頭のストレッチ」 など

一首奏上

「 昨日こそ 早苗とりしか いつのまに 稲葉そよぎて 秋風の吹く 」  
読み人しらず



## 秋らしさを通り越して

南千住病院 事務長  
戸田 靖隆

秋らしさを通り越して、寒いくらいの今年の秋。

少しずつ、季節感が薄れていくのは我々の人類の営みの所為なのか、はたまた長い自然の時間の中では当然に起こりうるものなのかもしれないなどと、愚にもつかない物思いに耽ってしまうのも、また秋の夜長がさせることなのかと思考がループしていきます。

この、思考のループは私の「本好き」と大いに関わっているのではないかと自己分析をしている次第です。

### ～書物の面白さは～

幼いころ母にせがんだ読み聞かせ、時には父が聞かせてくれる岩見重太郎の「狒々退治」や「安寿と厨子王の物語」。

晩酌で少しお酒の匂いのする父の口から紡がれていく物語は絵などが無い分、自分で好きなように登場人物や場面を想像して楽しむことができました。

そんな幼少期の体験のせいも、今でも小説を読むために本を開けば、頭の中にはその物語の映像が映し出され、主人公が古くからの友人のように思えてきさえます。

本を読むことで、自分も登場人物たちの人生を追体験し、成長し学んだ気持ちになれると私は思っています。

小説の面白さはここにあるのではないだろうかとも思います。

他に私が読むものといえば、「孫子」や「韓非子」といった東洋哲学の類を好んで読んでいます。

こういった書物の面白さは数千年前に書かれた行動哲学や思考方法は、この令和の時代でも十分に通用する点と人間の考えること、そして答えの出し方はそんなには変わらないという部分にあります。

「孫子」の有名な一節、「彼を知り己を知れば百戦危うからず」はまさに現代社会で最も重要視されている情報収集と自己分析に言及していると言え、「十分にそれらができていれば同業他社に後れを取ることはない」と読み替える

こともできます。

これはビジネスだけではなく、「好きな誰かに振り向いてもらうため」でも同じではないかと思いついた時には可笑しくて仕方がなくなり、「意識 恋愛でも使える孫子」という本の出版を妄想したこともありました。

### ～さいごに～

さて、「秋をテーマに」と編集者から依頼があったので「本」、「読書」をテーマに駄文を書かせて頂きましたが、最後にひとつ。

ある大学教授を主人公とした漫画で「読書」に関する話題を主人公が話すシーン。

この一節は私だけでなく本好きの方であれば共感して頂けると思うので紹介して、終わりにしたいと思います。

**「この本は私にとって、影響を与えた本のひとつです。**

**それは本を手にした若い頃にはその時の、そして老境に差し掛かった今読めば、また違った感動や発見を与えてくれるでしょう」**

貴方の手にした本の文章や物語の結末はいつまでも変わりません。

しかしながら、貴方が生きてきたその経験の分だけその本の文章や物語は変わったものにきつと見えるはずですよ。

登場人物の性格さえも。

良き本との出会いは、貴方の再発見でもあり、また貴方の可能性の発掘作業になるでしょう。

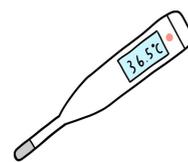
さあ、なんでもいい。

その本を手にとって読んでみませんか。秋の夜はたつぷりと時間があるのですから。



# 意外と知らない！？

## 平熱のこと



近年、新型コロナウイルス感染症による新しい生活様式の中で、入店やイベント参加などの際に検温や体温報告が必要となることが珍しくなくなってきました。平熱が平均よりも高めな方は、ちょっとした場面で困ることもあるかもしれません。また、体温が低すぎて心配になることもあるかもしれません。そこで、今回は平均体温についてお話していきたいと思います。

### 日本人の平均体温

平熱は人によって異なるものですが、日本人の平熱は、平均36.89℃とされています。(1957年 田坂定孝先生研究による報告)

また約7割の人が36.5℃～37.2℃の範囲に収まるとされています。

### 1日の体温変化

ヒトの体温には1日のリズムがあり、同じ部位で検温しても、時間帯によって平熱が約1℃の範囲内で変動します。

体温は活動の影響を受けますので、睡眠時は脳の休息のため、日中よりも体温が下がり、

深く眠るとより体温が低下するため、1日のうち早朝が1番体温の低い時間帯となります。

起床後は徐々に体温が上がり、夕方が1日のうちで1番体温が高くなります。

そして、夜になると睡眠に向けて再び体温が下がっていきます。

そのため、体調が良いときに起床時・昼・夕方・就寝前の平熱を測っておき、検温時と同じ時間帯の平熱と今回の体温を比較する必要があります。



### 日本人の平均体温

ヒトの体温は年齢によっても異なります。

乳幼児期は体内で作られるエネルギー量が多く、体温が高めで成長すると体温が下がっていき、10歳頃から安定し、その後、50歳を過ぎた頃から体温が下がっていきます。

加齢によって体温が下がる原因は、はっきりとしていないのですが、体のさまざまな機能の衰えとともに、体温調節機能も衰えてくるのが原因だと考えられています。

ヒトの体温は、時間や年齢によって違うので自分の通常の体温を正しく知っておくこと。

そして、平均体温にとらわれず、規則正しい生活、適度な運動、十分な睡眠、基本的な体調管理をそれぞれがしておくことが、体温計の数字ばかりを気にするよりも大切なことです。

#### 【参考文献】

健康な体温って一体何℃？免疫とも関係が深い体温について詳しく解説！ <https://www.macrophil.co.jp/special/1996/>  
「平熱が高い」「平熱が低い」…日本人の体温の平均は？ [医療情報・ニュース] All About  
<https://allabout.co.jp/gm/gc/484898/>



世界一周料理紀行♪

## ～ インド 編 ～



### 【栄養成分】 1人分

エネルギー	197kcal
たんぱく質	4.1g
カリウム	249mg
リン	47mg
水分	52.8g
塩分相当量	0.2g



# カボチャのサモサ

## 【作り方】

- ① 南瓜は種、ワタ、皮を除いて 5cm角に切る。
- ② 鍋に南瓜を入れ、浸る程度の水を入れて中火にかける。  
南瓜に火が通ったら、ザルにあけ水気を切る。
- ③ 南瓜を鍋に戻し、熱いうちに南瓜をつぶして、水っぽいようなら火にかけて水分を飛ばす。
- ④ ペースト状になったら、砂糖・クリームチーズを入れ良く混ぜ合わせる。6等分にする。
- ⑤ 春巻きを縦3等分に切る。  
皮を縦に置き端に南瓜の具をのせ三角形になるように皮を折りたたみながら包み、とじ目に水溶き薄力粉をぬって止める。
- ⑥ フライパンを熱しサラダ油大さじ4杯入れ、サモサの皮がきつね色になるよう両面を焼いて出来上がり。

## 【材料】 2人分

出来上がり約 6個

南瓜 (かぼちゃ)	100g
クリームチーズ	30g
砂糖	6g
食塩	ひとつまみ
春巻きの皮	2枚
サラダ油	10g



南瓜の中に、カレー粉やシナモンを入れると違った味わいになります。

# サモサってどんな料理？

## 秋の味覚、カボチャの種類をご紹介！



### サモサとは？

インドやネパールで主に食べられる定番料理で軽食の立ち位置。

今回は、カボチャで作ってますが本来はジャガイモで作ります。

他に、ひき肉、エンドウ豆、玉ねぎ、スパイス等を詰め小麦粉で作った生地で包み油で揚げた料理です。

元々はサンボサと呼ばれ、13~14世紀に中東からの交易商人によってインドに持ち込まれました。

その後、インド人がサンボサに各種スパイスや技法を加味した結果、サモサが誕生しました。

### カボチャの種類

国内で作られている南瓜は日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペぼかぼちゃの3タイプがあります。

今回使用したのは西洋かぼちゃです。果肉はホクホクして甘味があります。

また、栄養価と人気は西洋かぼちゃに軍配が上がりますが、いずれにしても栄養価の高さは野菜の中でもトップクラスです。

カロテン、カリウム、ビタミンC、B1、B2、E、カルシウム、鉄などが含まれます。

なかでも豊富なのがカロテンです。

肌や粘膜、目を丈夫にし、免疫力を高めます。

### ハロウィンにはなぜカボチャのランタン？

ハロウィンでカボチャを飾る理由は「魔除け対策」です。

古代ケルトで信仰されていた「ドルイド」と呼ばれる信仰がもとになっており、ドルイド信仰では10月31日が1年の最後の日とされていました。

この1年の終わりを記念し、秋の収穫を祝う「収穫祭」が行われていました。

それと同時に「この世」と「あの世」をつなぐ門が開く時期とも考えられており、悪い悪魔たちに連れ去られないよう、古代ケルト人はかがり火をたいて悪魔を追い払うようにしたのです。

それが発展して、かぼちゃでくり抜いて火を灯し、ランタンとして使うことで、悪魔払いをしよという風習につながったということです。



食欲の秋は



# 食中毒が多い？

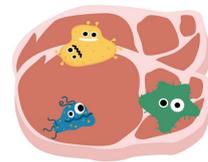
芸術の秋！スポーツの秋！食欲の秋！  
色んな側面を持つ秋ですが、美味しい食べ物が多い日本は、やはり食欲の秋  
でしょう♪  
そんな食欲の秋に注意したいのが「食中毒」。  
今回は「食中毒」について調べました。

## 食中毒が多い季節

食中毒が多い季節と言われると、高温多湿の夏を思い浮かべると思いますが、  
実は、年間を通して一番食中毒発生件数が多い季節というのが、秋なんです。

食中毒を分類わけ致しますと、

- 細菌性・・・サルモネラ属菌、カンピロバクター、腸炎ビブリオ、  
O-157、黄色ブドウ球菌、ウエルシュ菌など
- ウイルス性・・・ノロウイルスなど
- 自然毒・・・ふぐ毒、毒キノコなど
- 寄生虫・・・アニサキス、クドアなど
- 化学物質・・・合成洗剤、ヒスタミン、農薬など  
があります。



秋に多くなる理由は、夏に多い細菌性と冬に多いウイルス性の乱立が一点。  
キノコなどの自然毒、旬を迎えるサンマや鮭などの魚に寄生するアニサキス。  
こういった要因の重なりにより、秋は食中毒発生件数が四季を通して最も多  
くなるようです。

また、夏場からの気温の変化で体調を崩しやすいこと、食べ物の美味しい季  
節でつい油断して食べ過ぎてしまう事、行楽シーズンなので野外で食事をする  
ことが増え衛生管理が疎かになりがちなこととも要因に挙げられるでしょう。

## 食中毒の対策

### 【細菌性食中毒予防の3原則】

- 細菌を食べ物に「つけない」  
→調理前、食品を取り扱う前や、食事前の手洗い。  
調理器具の消毒。特に生肉や魚を調理したあとは他の野菜などへの食材へ菌が移らないように都度洗う。
- 食べ物に付着した細菌を「増やさない」  
→低温で保存することが重要。  
購入した食材は、できるだけ早く冷蔵庫に入れ早めに食べましょう。
- 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」  
→ほとんどは加熱殺菌により死滅します。  
中心温度75℃で1分間の加熱が有効とされています。また、生肉を切った後のまな板などは熱湯殺菌しましょう。

### 【ウイルス性食中毒予防の4原則】

細菌性と異なり、食品中で増えることはない為、増やさないは入りません。  
原則は以下となります。

- ウイルスを調理場内に「持ち込まない」  
→感染者からウイルスを持ち込まれないよう、調理場内に入らせないことが重要。
- 食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」  
→共用して触れる部分の消毒を徹底することや、二次感染しないように、おう吐物などの処理には気を付ける。
- 食べ物にウイルスを「つけない」  
→細菌性と同様。
- 付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」  
→食品の中心温度85℃～90℃、90秒以上の加熱が必要。  
調理器具なども洗浄した後に、熱湯殺菌するか、塩素消毒液に浸して消毒する。

沢山の美味しい食材と出会える秋。

美味しく安全に食せるように知識・対策はしっかりと行いましょう。

#### 【参考文献】

東海テレビ サルモネラ菌やノロウイルス等…秋にも多発する『食中毒』専門家に聞いた“3つの理由と予防のポイント” [https://www.tokai-tv.com/tokainews/feature/article\\_20211030\\_13056](https://www.tokai-tv.com/tokainews/feature/article_20211030_13056)

厚生労働省 [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/syokuchu/01\\_00008.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/01_00008.html)

MHCL WORKS LABO 食中毒と食中毒予防の基礎 <https://www.mhcl.jp/workslabo/hatena/yoboukiso>

# おくすり「アし・コレ」

## 「抗アレルギー薬 と眠気」の豆知識

南千住病院  
薬剤師 月永 祥文

薬によって眠気が出る薬があります。

アレルギーの薬には眠気の注意が必要な薬が多く存在し、花粉症の治療薬として季節性に服用される方もいます。

慢性腎臓病の患者様においてはかゆみの治療で1年を通して服用される方もいるかと思えます。

アレルギー薬の中には眠くなりやすい薬もあり、個人差もありますが、薬によって違いがあります。

今回の豆知識では抗アレルギー薬と眠気についての豆知識をお届けします。

### ～抗アレルギー薬のメカニズム～

抗アレルギー薬として一般的に使用されるのは抗ヒスタミン薬という薬になります。

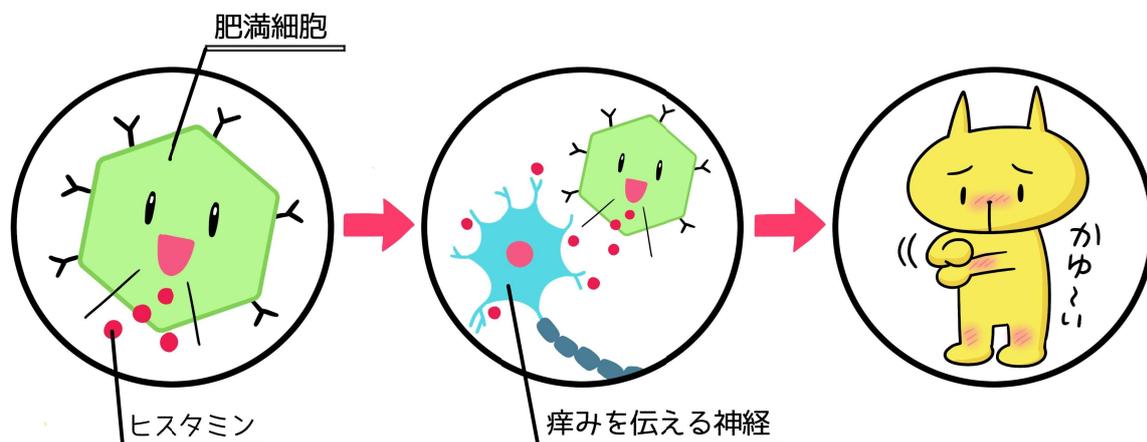
慢性腎臓病の患者様ではかゆみの症状出やすく、透析患者様では特に多いとされます。

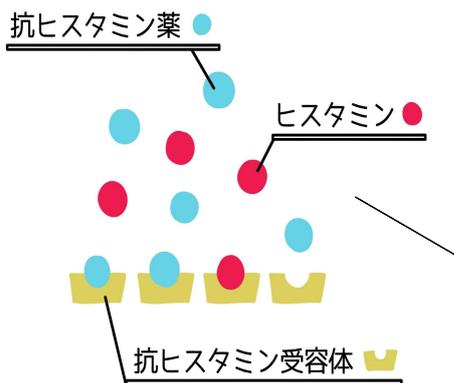
かゆみの治療薬の一つとして抗ヒスタミン薬が一般に使用されます。

かゆみは様々な要因が複合的に作用して起こるとされ、かゆみを誘発する化学物質がありその中にヒスタミンが含まれます。

皮膚の肥満細胞という細胞が刺激を受けるとヒスタミンが放出され、かゆみを伝達する神経に作用することでかゆみが起こります。

花粉症にも抗ヒスタミン薬が使用されます。花粉という異物に対して体は抗体を作り、花粉と抗体が反応することで肥満細胞からヒスタミンをはじめとする化学物質が放出されることで花粉症の症状であるくしゃみ鼻水、目の痒みや充血などを引き起こします。





抗ヒスタミン薬は、放出されたヒスタミンが結合する受容体に対してヒスタミンに代わって結合し、ヒスタミンが受容体に結合できないように働きます。

抗ヒスタミン薬が皮膚、鼻、目で作用することでかゆみや花粉症の症状を和らげてくれます。

抗ヒスタミン薬がヒスタミンに代わってヒスタミン受容体に結合して症状を抑えます。

### ～抗アレルギー薬と眠気～

ヒスタミン受容体は鼻や目だけではなく全身に分布しています。

脳においてヒスタミンは覚醒・興奮作用に関わっています。

抗ヒスタミン薬が脳内に到達してヒスタミンの作用を阻害することで眠気や集中力の低下を引き起こします。

花粉症治療薬を飲むと、頭がぼーっとする、集中力が続かないといった状態になるのはこのためです。

眠気が出やすい又は出にくい、この違いは抗ヒスタミン薬の脳内への移行で考えることができます。

脳内への薬の移行は異物から脳内を守るバリアのような仕組みのため制限されています。バリアを通過しやすいと脳内に移行し眠気を引き起こします。

効果が強い薬は眠気も強く出るような印象がありますが、抗アレルギー薬の効果は効果を期待する場所のヒスタミン受容体にどの程度作用するかが問題になります。

そのため効果の強い薬が眠気も強いとは限りません。

### ～第一世代・第二世代～

最初に開発された第一世代抗ヒスタミン薬には脳への作用が強く、眠気の副作用が出やすい特徴があります。

その他に口の渇き、便秘、排尿障害、眼圧上昇といった副作用も出やすくなります。

このような欠点を改良した抗ヒスタミン薬を第二世代抗ヒスタミン薬とよび広く使用されています。

#### 第一世代抗ヒスタミン薬

「ポララミン（クロルフェニラミン） レスタミン（ジェフェンヒドラミン）」

市販の総合風邪薬にくしゃみ鼻水を抑える成分としても含まれています。

市販薬のドリエル（ジフェンヒドラミン）は眠気を利用した睡眠改善薬として市販されています。

#### 第二世代抗ヒスタミン薬

「アレジオン（エピナスチン） クラリチン（ロラタジン） アレグラ（フェキソフェナジン） など」

副作用が少なく効果が持続するため使いやすい。

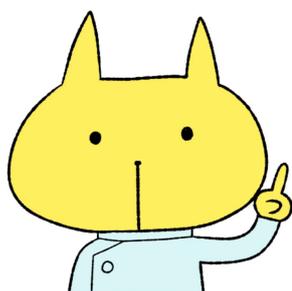
## ～注意点～

自動車の運転には特に注意が必要です。  
薬によって、眠気への注意喚起が3種類にわけられています。

**自動車運転注意の記載がない薬、注意を要する薬、  
運転してはいけない薬**に分けられます。

眠気が心配な方や仕事で車を運転する場合など、薬  
選びの参考になりますので薬剤師に相談してください。

その他、口が乾く、吐き気、便秘の副作用に注意が  
必要です。



眠気が出る薬は抗アレルギー薬だけでは  
ありません。

抗うつ薬、抗てんかん薬、しびれなどの  
症状で使う薬などでも眠気が出やすい薬に  
なります。

抗アレルギー薬に限らずご注意ください。

参考資料：添付文書・インタビューフォーム・腎臓病薬物療法専門・認定薬剤師テキスト

## 愛和写真倶楽部

9月下旬、とある消防署にお邪魔させていただきました。

写真の2歳児は日頃から、「きゅうきゅっしゃ」「しょぼしゃ」と通るたびに教えてくれ、小さなトミカを走らせ遊んでいるので、沢山の実物を目の前で見る事ができてはしゃぎ倒していました。

忙しい中にもかかわらず、消防士のお兄さんは快く、丁寧に解説交えて説明してくれたうえに、写真もたくさん撮らせていただきました。

貴重な体験とご対応ありがとうございました。

その中の一枚がこちらの写真です。

これはもう、ほぼ確実に「消防士に俺はなる」ってことでしょう。



「 就 職 先 」

# 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！

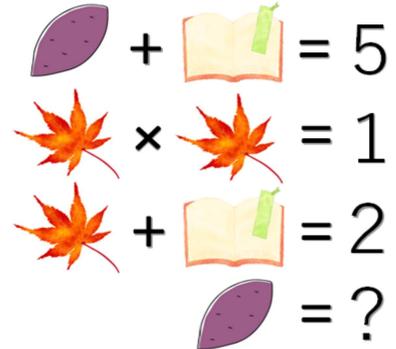
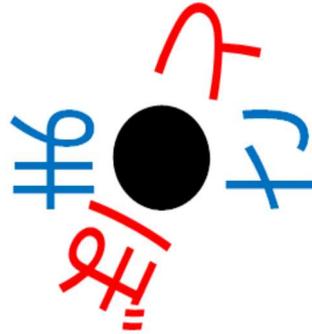


<参考>

脳トレ.com

<https://nou-tore.com/>

# 杜鵑草



第1問「なんて読む？」  
ヒント：植物の名前です。

第2問「クロスワード」  
●の中には同じ文字が入ります。その文字は？

第3問「イラスト計算」  
上記の条件の時、「？」に入る数字は？

## 「コトバ」の世界

## 秋の天気に関するコトバ



日本の秋の景観はとても美しいですね！

秋を表現するコトバは沢山ありますが、その中でも秋の天気に関わるコトバをいくつかピックアップしました。

### 「秋晴れ」

空気が澄んでいて、晴れ渡ったすがすがしい空の様子のこと。

また、同じような意味で「秋日和」という言葉もあります。

### 「鱗雲（うろこぐも）」

小さな雲の塊が無数に広がっているような様子のことで、「鱗雲（いわしぐも）」「羊雲」とも言います。

これから雨が降る前兆とも言われます。

### 「女心と秋の空」

秋の空は天候が変わりやすく、女性の心は移り気しやすい事を例えたことわざです。

「男心と秋の空」もございますが、元々はこちらが先にできた言葉なんです。

江戸時代に広く使われていた言葉で、当時は女性と比べ、男性の浮気に対しては比較的寛大なこともあり、気が多い男性には注意が必要。また、そんな男性への失恋の慰めの意味がありました。

それが大正になり、徐々に女性の地位も上がり、感情含め移り気しやすい女性の様を表す言葉へとシフトしていったそうです。

日本語は表現に富んでいますね！

# あいわ掲示板



## HPが新しくなりました



HPの新規更新は5年ぶりとなります。以前よりも、すっきりと且つ分かりやすく、そして見やすくなりました。前HPと比べ変更・追加した点をいくつかご紹介いたします。

### ①ピクトグラムの多用

ピクトグラムとは「絵文字」「絵単語」のことで、情報を視覚的に伝えられるように簡略化されたデザインです。

見つけたい項目が見つけやすくなりました。



### ②休診のお知らせ

今まで先生の休診に関しまして、「南千住病院からのお知らせ」の項目内に都度更新してお知らせしておりましたが、新HPからは独立した「休診のお知らせ」ページを設けさ

せていただきました。

これにより、直近3ヶ月分の休診・代診情報を、カレンダー形式でご覧になることが可能となりました。



休診のお知らせ

### ③医療費助成制度のご案内

これから人工透析を始められる患者様に向けて、様々な医療費助成制度の申請に関してのご案内ページを設けました。



#### 助成制度のご案内

これから人工透析を始められる方へ、医療費助成制度の申請方法などをご紹介します。

その他にも、以前と比べ改善した点がございます。

また、現在作成中の項目もあり、それができ次第本当の完成となります。

その他の情報も随時お知らせしていきます！

## 編集後記

夏から秋に多発する台風ですが、今年9月末に発生した台風15号の被害は特に甚大なものでした。

私はその日、一番被害のあったであろう静岡県清水区におりました。

普段の風雨とは明らかに違う勢いで吹き荒れており、外を見ずとも音だけで自然の猛威を感じました。

翌日は台風一過で晴れましたが、川が氾濫した形跡が随所に残っており、清水区は水道施設が被害に遭い断水を余儀なくされました。

災害時の備えの大事さを痛感する一日となりました。



台風翌日の清水駅地下通路の写真。水に浸食されて、入れません。

あいわ vol.68 秋号

発行日 2022/10/31

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/>

