

初めまして

医師 一岡 慶紀

お盆が過ぎましたが、暑い日が続いています。皆様いかがお過ごしでしょうか。

これまで、大原医師が当たりよりを担当していましたが、今号より私を含めた複数の医師で連載を担当させていただきます。大原医師の連載を楽しみにしておられた方には申し訳ありませんが、しばらくの間、宜しくお付き合い下さい。

まずは、初めましての方も多いと思いますので、自己紹介をさせて頂きます。私は、滋賀県は旧秦荘町で育ちました。当地のように山が近くにあり、田んぼに囲まれた土地です。そこで小中高校時代を過ごしました。高校生のときに進路を考える機会があり、体の動きや思考の仕組みへの興味から医学部を目指しました。私が、医学部を受験すると知った伯父から、自治医科大学の事を教えて頂いたのが、人生の岐路だった様に思います。

在学中は、大学の特性もあり、全身を診る事へ興味をもつようになりました。卒業後は長浜赤十字病院での初期研修の中で、救急を中心とした様々な診療科で全身を診るための学びを得ました。卒後三年目より、大先輩である雨森先生のもとで、全身を診るだけでなく、皆さんの相談・疑問に答える事ができる家庭医となるべく診療をしています。現在は、主に永源寺診療所で勤務しておりますが、毎週木曜日に竜王町国保診療所で外来を担当させて頂いております。弓削メデイカルクリニックではお会いすることはないかと思いますが、どうぞ宜しくお願いいたします。

私は、ほとんど一人でいくのです

が、海外旅行が趣味のようなものです。これまで、イタリア、カンボジア、台湾、ラスベガス、ニューヨーク、ペルー、ボリビア、ハワイに行きました。旅行の



話を聞くのも好きですので、また、機会があれば、お話を聞かせて下さい。

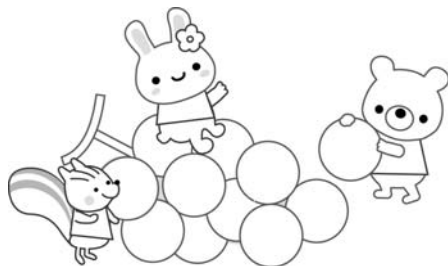
さて、自己紹介がずいぶん長くなってしまいました。今月の話題は、台風です。すでに関東では大雨などによる交通網の麻痺など、大きな被害が出ているようです。滋賀県内でも、近年、台風に伴う交通網の麻痺がありました。もちろん、家屋や田畑の被害も心配される所ではあると思いますが、災害時の備えとして、お薬の備えは大丈夫でしょうか。

「明日行こうと思ってたら、台風で行けなくなった。でも薬はもう今日でなくなってしまう、どうしよう。」

こんなこと、ないでしょうか。人によって色々と考え方はあると思いますが、私は、災害時などに備えて、薬は一週間分くらい余裕をもって頂くとよいのではないかなと、思います。

東日本大震災、熊本地震、いずれも、日頃の備えが重要と再認識させる災害であったと思います。薬以外にも、数日分の水や簡単な食料、電池など、避難時に持って行く最低限の荷物の選定、置き場所などは決まっていますでしょうか。あるいは、自分が住んでいる地域の避難経路は知っておられるでしょうか。竜王町のホームページには、洪水土砂災害のハザードマップも公開されています。防災への備えとして準備しておく物品についても公開されていますので、利用可能な方は、一度みてみられてはいかがでしょうか。

それでは、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ではありますが、皆様、くれぐれも御自愛ください。



## 塩のことをまとめました

看護師 宮井 由里子

塩は最も基本的な調味料のひとつで、海水から取るイオン交換膜製塩と輸入した天日製塩をもとに、さまざまな種類があります。

- ①原塩：醤油や工業用
  - ②精製塩：炭酸カルシウムを添加
  - ③食卓塩：炭酸マグネシウムや炭酸カルシウムなどの防湿剤を精製塩より多く添加したもので調理には不向き
  - ④漬物塩：クエン酸を添加
  - ⑤並塩：醤油や漬物、塩蔵加工品
  - ⑥食塩：防湿剤を添加していないので溶けやすく、調理、調味用として一般的
  - ⑦特殊用塩：ごま塩や味塩など  
塩の働きとしては以下が挙げられます。
  - ①魚や野菜の水分を引き出す。
  - ②特に濃い塩水は、微生物の発育を抑え、腐敗を防ぐ働きがある。
  - ③クロロフィルの緑色を安定させるので青菜などを色鮮やかにゆで上げられる。
  - ④塩水に食物をつけると酸化と褐色を防ぐ。
  - ⑤グリアジン(たんぱく質)を溶かし、小麦粉のグルテンの粘性と弾力を高める働きがあるので、パンやうどんを作る時に加える。魚のすり身を柔らかくもする。
  - ⑥里芋のぬめりを取り除く。
  - ⑦隠し味としてあんやしるこなどに少量加えると甘さが引き立つ。
- 「さしすせそ」と昔から言われています。塩は砂糖より分子が小さいので浸透しやすく、身を締めるので、煮物などのように、よく味をしみ込ませる
- 場合には、砂糖を先に入れます。昔から言われていませぬ。
- あらためて塩の働きをまとめてみると、とてもたくさんの方があったんだな、とおどろきました。塩分の取りすぎは注意ですが、上手に使っておいしい料理をいただきたいものです。



## 第二回 滋賀県糖尿病ウォークラリーのお知らせ

県内で糖尿病治療をされている患者さんやそのご家族、また、糖尿病に興味のある方を対象に、ウォークラリーを開催します。昨年は第一回で彦根で開催されて、約三キロのコースをクイズを解きながら歩き、血糖・血圧のチェックも行います。他の病院の人とグループを組んで、楽しいひとときを過ごしてもらおうと思います。参加費不要、しかもお弁当付きです。ぜひ参加しませんか？当院から看護師の岡本と宮井、栄養士の川上も参加します。

日時 十月十五日(土) 午前十時 開会式

(昼食をいただいて、午後一時過ぎには解散の予定です。)

参加ご希望の方は、看護師の岡本か宮井まで声をかけてください。

## 医師の不在について

左記の日程、都合により各医師が不在となります。

ご迷惑をお掛けしますが、あらかじめご理解お願い致します。

九月八日(木)

中村琢弥医師不在

十月二十日(木)

横田医師不在

十月二十七日(木)

中村琢弥医師不在

## 医師離任と着任のお知らせ

九月末をもって、医師後期研修の終了により渡邊圭医師が離任致します。

十月一日(土)より、西川麻

以医師が着任致します。どうぞよろしくお願い致します。

