

# 四季だより

～2024 in 冬～



2024年1月14日  
本厚木メディカルクリニック

新年明けましておめでとうございます。院長の金重です。

2024年新春号では『養生訓から学ぶ健康長寿の秘訣』と題してお話をしたいと思います。「養生訓」は江戸時代の儒学者で医者であった貝原益軒(かいばらえきけん)が1712年に著した当時ベストセラーの書物です。養生訓は貝原益軒が83歳の時に書かれた本です。当時の江戸時代は平均寿命が40歳ですから、貝原益軒が85歳までの健康長寿を全うし、晩年にこのような書物を著作出来たことはまさに驚異的と言えます。それではなぜ江戸時代に書かれた書物が、現代に通じる内容を含んでいるのか、貝原益軒の教えをいくつか抜粋してみましょう。

## 1. 養生の道

- ・怒りや心配事を減らして心を穏やかに保つこと、つまり精神的ストレスを減らすことが何より大切であると書かれています。これを現代医学で解釈すると酸化ストレスを減らすことこそ何よりも健康に大事である、ということです。
- ・食事は食べ過ぎず、毎日自分に合った適度な運動をすること。
- ・生活の中で自分なりの決まり事を作り実行し、身体に良くないことは避ける。
- ・お金がある、ないに関係なく、自分なりの楽しみを持って生活する。
- ・夜更かしはせず、だらだらと寝すぎない。
- ・身の回りを清潔に保つ。

## 2. 食生活

- ・食事は温かいうちに食べる。
- ・胃腸が悪い時は水を多めにご飯を炊くなど、体調に合わせて料理する。
- ・食事は薄味にして、濃い味や脂っこいものは食べ過ぎない。
- ・冷たい物、生もの、堅いもの、消化しにくいものは出来るだけ避ける。
- ・食欲を抑える、食欲に勝てる精神力を持つことが大切である。
- ・塩分の少ない食事をとる。
- ・酒は少しにして飲み過ぎず、タバコは毒なので控える。

## 3. 睡眠

- ・夜寝るときは横向きに寝るのが良い。仰向けに寝ると気分が悪くなってうなされる。胸の上に手を置くと悪夢をみる(?)。

## 4. 高齢者の過ごし方

- ・心を鎮めて日々を楽しみ、怒ることと欲を制御する。
- ・長生きの薬はない。生まれ持った寿命をまっとうする。

養生訓に書かれていることは、バランスの良い食事と運動、良質な睡眠、そしてストレスをさけて心を穏やかに保ち、楽しみを持って元気に寿命を全うする、という事柄が網羅されています。『温故知新』の言葉のように、今から300年以上前の教えは現代の生活習慣病の予防や治療にも通じる名言にあふれています。今年もクリニックスタッフ一同よろしくお願ひ致します。



## 【その症状もしかして水虫かも?】検査科 石津 美紀



水虫はカビの一種である白癬(はくせん)菌によって引き起こされ、皮膚に付着すると24時間以上かけて皮膚の一番表面にある「角質層」に侵入し、ケラチンというたんぱく質の一種を栄養源にして増殖します。白癬菌に触れただけですぐに水虫に感染するわけではありませんが、高温多湿(気温15℃以上・湿度70%以上)という環境の時に増殖を始めます。

家庭内の床や畳、バスマットやスリッパ、旅館や銭湯などの脱衣場、スポーツジムの更衣室など水虫の原因となる白癬菌が付着している場所は様々です。また水虫は梅雨から夏にかけて多発する感染症ですが、最近は住環境の変化やブーツなどの流行により、1年中水虫に悩む人が増えています。特に糖尿病の患者さんは水虫になりやすいうえに、水虫が思わぬ足病変のきっかけになる場合があります。水虫は家庭内感染することが多いので、糖尿病の患者さんのいる家庭では同居人の治療も大切となります。

### 《水虫の種類》

- ・趾間(しかん)型…指と指の皮膚が白っぽくふやけてジュクジュクしたり、皮膚がむけてきたりして、かゆみを伴う。
  - ・小水疱型…土踏まず周辺や足の側面部に小さな水ぶくれができ、これが破れると強いかゆみを伴う。
  - ・角質増殖型…かかとや足の裏全体の皮膚が厚くなり、乾燥してひび割れを起こす。かゆみはあまり感じない。
  - ・爪白癬…足の爪が分厚くなったり、変形したり、黄白色に変色したりする。
- 水虫の症状は足以外にも顔・胸・背中・腕・太もも・手のひら・股部などにも現れることがあります。



水虫は種類によって治療法が異なるため、医療機関で診断してもらうことが大切です。また、医療機関受診前に市販薬を使用してしまうことで、皮膚表面の白癬菌がいなくなってしまう、水虫であったのか判断出来なくなってしまうので注意が必要です。寒くなる冬は、水虫の原因である白癬菌の増殖が弱まるため、症状が落ち着いている冬こそ水虫を治すチャンスです。正しい治療法を守り、水虫を治しましょう。

## 【旬を知ろう～水菜～】管理栄養士 細道 美緒



水菜は京都原産の野菜で「京菜」ともよばれます。今では通年スーパーで見かけますが、水菜は冬場が旬の緑黄色野菜です。京都では、水菜が並び始めると冬本番と言われるほど寒い時期に味がよくなります。また、京野菜を代表する青菜であり、関東では「京菜」とも呼ばれています。

繊維質が少なく、シャキシャキと歯切れが良く、クセのない味わい。肉や魚の臭みを消してくれるため、以前は鍋物などに使うことが主流でしたが、今ではサラダなど生食用としても人気があります。水菜には水耕栽培のものと露地栽培のものがありますが、株の大きさは露地栽培の方が大きく風味が強いといわれています。

### 水菜の栄養

水菜には抗酸化作用のあるβカロテンや風邪予防に良いとされるビタミンCなどのビタミン類、骨を丈夫にするカルシウムや貧血予防に効果のある鉄などのミネラル類、また食物繊維も多く含まれるバランスの取れた緑黄色野菜です。

### 選ぶポイント

葉が鮮やかな緑色でピンとしてみずみずしく、茎にツヤがありまっすぐ伸びているものを選びましょう。水耕栽培のものは切り口の小さいものの方が、より鮮度を保てます。露地栽培のものは茎がしっかりしていて全体に量感があるものをおすすめです。

