

はつらつニュース

Vol. 150



医療法人社団 木水会

田辺クリニック 田辺 泰登

〒722-0002 広島県尾道市古浜町6-20
TEL(0848)24-1155(代) FAX(0848)24-1156

マイトマト

植えたトマトは国産と外資系の2種類です。「手間いらずミニトマト」と「めっちゃ楽ミニトマト」のネーミングです。いずれの苗も支柱は不要、ワキ芽も取る必要がありません。更に外資系の方は、CMVウイルスの予防接種済みとあり、日に当てて水だけやればよいので、至れり尽くせりです。

さて現在のところ、いずれの苗も黄色い花をつけ始めており、近いうちの収穫を心待ちにしています。

トマトの原産地は、インカ帝国の栄えた、アンデス高地です。標高2000〜3000mで、降水量は少なく、日中は高温ですが夜間は冷え込みます。そのため水のやり過ぎは禁物です。

トマトの実はあの鮮やかな赤色は、多量の紫外線から種を守るためと言われています。紫外線は生物にとって有害で、活性酸素を産生して、遺伝子異常を引き起こしてガンなどの病気を引き起こす原因になります。

トマトの皮に含まれている赤いリコピンという物質は活性酸素の産生を抑える抗酸化作用があります。

紫外線はヒトに対しても、皮膚のシミ、しわ、たるみの原因になるばかりか、皮膚ガンを引き起こします。21世紀後半には、皮膚ガンのメラノーマが増えてくると予想されています。

地球温暖化の影響で、地球に降り注ぐ紫外線量が増えています。

オーストラリアでは、紫外線警報を出して、戸外での活動を制限しています。白人は紫外線から皮膚を守るメラニン色素の量が少ないため、余計にガンに罹る確率が高いとされています。

ひと昔前各地で夏に行われていた、皮膚の日焼けを競う大会がありました。今から考えると、百害あって一利なしのとんでもない行

孫達の好物なので、今年にはベランダでミニトマトの栽培を始めてみました。



トマト可愛や

事であったわけですが、トマトはリコピンをはじめ、ビタミンCやビタミンEなどの抗酸化作用物質を多く含んでおり、皮膚の老化やガン予防に一役買うものと期待されます。

レモンの島の生口島

レモンの島の生口島に対して、

岩子島はトマトの島です。先日トマト祭が開催され、ちょっとしたぞいて来ました。

もぎたての完熟トマトのスライスにトマトジュース。子供の頃食べたトマトの味を思い出しました。トマトとニラの焼きそば、トマトラーメンも試食してトマトづくしの一日でした。

トマトは16世紀に、原産地南米からメキシコを経て、スペイン人によって欧州にもたらされました。当時はもっぱら観賞用で、初めて食用にしたのは、1593年オランダの薬剤師トドエンスで、塩、コショウをして油で炒めたものです。

日本には江戸時代に入ってきたが、生臭くて口に合わなかったのか、全く広まりませんでした。明治になって再び輸入されましたが、この時もトマトケチャップが薬屋で売られる程度で普及しませんでした。そして昭和になって、品種改良され現在のトマトの味に近くなり、一般に普及することになりました。案外日本人とトマトとの付き合いは浅いものです。

世界で一番トマトを消費しているのはギリシャで年間1人当たり約130kg、日本は約10kgと世界第16位です。

私の数少ない料理のレパートリーのひとつがカプレーゼです。イタリア南部ナポリの対岸にあるカプリ島が発生の地です。生のスライスしたトマトにモッツァレラチーズとバジルの葉をはさんだ極簡単な物です。これは緑(バジル)、白(チーズ)、赤(トマト)の3色が縦に並んだイタリア国旗に似

ているとイタリア人に教わりました。ちなみにこれを90度回転して横に並べるとハンガリーの国旗になります。覚えるのに便利ですね。

トマトダイエット

ダイエットで大切な事は、摂取するカロリーの量です。若い女性の中には、美肌を期待して果物を多量に食べる方がいます。これは逆効果で、果物に含まれる果糖は体内で中性脂肪に変化して、皮下や内臓に蓄積します。

一方野菜に含まれるカロリー量は非常に少なく、350g摂ってもリngo1個分程です。

更に野菜↓肉・魚↓炭水化物と食べる順番を変えるだけで、血糖値の上昇がなだらかになり、ダイエットに効果的です。

患者さんの中には、このように順番を変えただけで、脂肪肝や糖尿病が改善し、体重も減ったと喜んでいる方もいます。

トマトは重量もありますので、厚労省が勧める一日350g以上の野菜の摂取に役立ちます。今では品種改良も進んで、ミニから大玉、赤、黄、黒と多彩です。生産地にも近く、新鮮なトマトが手頃な値段で手に入ります。抗酸化作用もあり、小腹のすいた時につまむのも健康的です。

認知症の検査の最後の質問は、「知っている野菜の名前をできるだけ言ってみよう」というものになります。日頃より野菜に親しんでおくのも悪くないと思います。

じ じょ ぐ 自 助 具 の お 話

自助具という言葉を知っていますか？
自助具は車椅子や杖、介護ベッドといった福祉用具の一種で日常生活の場面などでからだの不自由な人の負担が少なく、なるべく自分自身で目的の動作を行えるように工夫された道具のことを言います。自助具にはたくさんの種類がありますが今回は代表的なものをいくつか紹介します。

お箸・スプーン

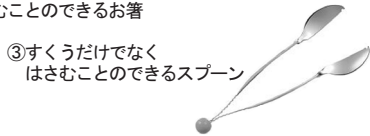
手の動きが難しくなったとしても楽に使用することのできるスプーンがあります。握る動作が難しい場合には柄の部分の大きさを大きくして握りやすくしたスプーンや、一つのスプーンですくうことやはさむことができるスプーンがあります。



①簡単に挟むことのできるお箸



②柄を太くして握りやすいスプーン



③すくうだけでなくはさむことのできるスプーン

食 器

お皿の中の食べ物をすくいやすいように底の形状を工夫したものや片手ですくっても動きにくいように滑り止めのついたもの、持ちやすく工夫されたもの等があります。



・フチの片側が高く、丸く反っていてすくいやすい
・すべり止めつきなので片手ですくってお皿が動きにくい
・丈夫な強化磁器製



取っ手付きだから持ちやすい

ドアの取っ手

手の動きが不自由な方でも軽い力でドアの取っ手を廻すことが出来、開閉がスムーズに行えます。



ドアノブにはめて使います

自助具にはこれらのほかに身だしなみを整えるブラシや爪切り、更衣や入浴を手助けするもの、コミュニケーションの助けとなるものなど色々なものがあります。このような道具（自助具）を使用することで自分ではできないとあきらめていたり、人に頼っていたことが自分で行えるようになれば生活の幅が広がるだけでなく、気分的にも積極性が出て活動的な一日を送ることが期待できるようになると思います。

みなさんも生活の中で難しいなと思うことがあれば遠慮なく相談してみてください。自助具の活用で楽になることがあるかもしれませんよ。
(曾根 正登)

★ 東洋医学入門

～その 120～

鍼灸師 村田 雅文

今回も経穴のお話です。 手の厥陰心包経

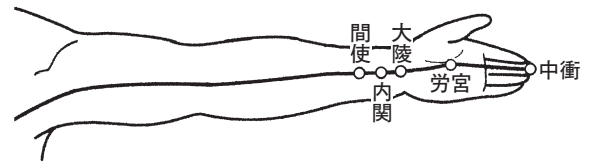
かんし 関使……「関」は隙間、「使」は命令して仕事をさせる使者の意味で、間使とは君（心）と相（肺）が共に巡る道の事です。関使とは「鬼道」という別名を持ち、「鬼その間を行くが如きあり」と例えます。悪寒発熱、咳、喘息、胸痛、肘関節痛、上腕の痙攣やこわばりに用います。

ないかん 内関……この経穴の位置は寸口脈の「関」の近くにあり、表裏にある外関と相対しているため、内関と呼ばれています。不眠、ストレス、正中神経麻痺、リウマチ、に用います。また、乗り物酔いの特効穴になります。

たいりょう 大陵……「大」は崇高「陵」は高くそびえている丘の意味で、この経穴は手関節の掌側にあり、月状骨の隆起の上方で橈骨との接合部にあり、その場所が小高い丘に似ている事から大陵と呼ばれています。肘関節の痛み、バネ指、上肢の痛み、しびれ、喘息に用います。

ろうきゅう 労宮……「労」は労働、「宮」は要所、宮廷の意味で中心を意味する事もあります。手は労働に携わる器官で、この経穴は掌の中心にあるのでこの名が付けました。悪寒発熱、口内炎、咳、嘔吐、嚥下困難、手の痺れなどに用います。

ちゅうしょう 中衝……「衝」は要衝の意味で、この経穴が中指先端に位置し、厥陰経気が流れつく要衝である事からこの名が付けました。心痛、リンパ節腫、上肢痛、痙攣やこわばりなどに用います。



お 知 ら せ

- 8月8日(日)は、当番医のため、午前9時から午後5時まで診療を行います。
- 8月14日(土)はお盆休みです。お薬切れに御注意下さい。

田辺クリニックのホームページ <http://www.tanabecl.sakura.ne.jp/>

はつらつニュースのバックナンバーが入っています。

