

はつらつニュース



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



尾道名物クジラ羊かん

しばらく見なかったクジラ羊かんが復活しました。甘さ控え目、ツブツブの食感が独特です。クジラの名前がついていますが、クジラ肉が入っているわけではありません。表面が黒く、中身が白いツブツブで、クジラの切身に似ているためです。クジラ羊かんのルーツは、江戸時代のクジラ餅で長い歴史をもっています。

室町時代の書物に、尾道の目の前にある岩子島付近に、毎年正月に決まってクジラが現れたという記述があります。岩子島のすぐそばに鯨島という小島が浮かんでいました。まるでクジラがポカッと水面に現れたような姿です。イワシ(岩子島)より小さいクジラ(鯨島)とはこれいかに、という笑話もあります。

そう言えばクジラ羊かんも、味は昔と変わりませんが、小さいパッケージのものもあり、お土産にも便利です。

クジラのヒゲ

以前訪問していた患者さん宅の玄関上り口に、1メートルもあるクジラのヒゲがかかっていた。聞けば、患者さんは若い頃に捕鯨船に乗り、南水洋でクジラを捕っていたそう。ナガスクジラ等のヒゲクジラは大きな口を開けて、大量の海水と共に小魚やオキアミ等を一気に飲み込みます。そして口の周りに生えているヒゲをフィルターとして海水のみを吐き出し、クジラは全身捨てる所がない程、

利用されています。クジラのヒゲも昔は、鞭や傘の骨、女性のコルセット、浄瑠璃人形にも使われていました。

私の子供の時代、対岸の向島には時々、真黒な大型母船やキャッチャーボートが停泊していました。おそらく南水洋出漁前のドッグ入りだったのでしょう。

クジラのおかげ



実はずい分前から、尾道はクジラと御縁があるのです。

クジラのひげ

小学校の給食で不評だったのは、臭いの強い脱脂粉乳でした。一方、一番の人気メニューはクジラの竜

田揚げでした。それにオーロラソースと云うハイカラなソースがかけであり、見た目も一層美味しそうでした。

当時、牛、豚、鶏肉は高級品で、なかなか子供の口には入りませんでした。育ち盛りの子供達は、クジラのお陰で成長しました。

今でもスーパー等で、クジラのベーコンやおばいけを見つけると思わず手が伸びてしまいます。クジラの尾ヒレを湯通しして、水にさらしたおばいけに酢味噌をかけた一品は、酒の肴にもってこいです。

牛肉の大豆煮の缶詰は高嶺の花でしたが、弁当の定番はクジラの大豆煮でした。

隣町にあった、鯨料理の専門店も閉店してしまい、クジラのハリハリ鍋も幻となってしまいました。羊かんの様に再開するのを心待ちにしています。

淀ちゃん現わる

大阪湾の淀川河口に迷い込んだマッコウクジラは、淀ちゃんと呼ばれて人気者になっていました。しかし徐々に衰弱して数日で死んでしまいました。

鯨の死体は放っておくと、腐敗して爆発することもあり危険です。処分を担当する大阪市は専門の業者に委託して、クジラを紀伊半島の沖深く沈めました。その費用は当初予想の2倍を超える8000万円以上となり、話題になっています。

淀ちゃんのように、日本の沿岸に漂着(ストランディング)するクジラ等の大型海獣は、年間30

0体を超え、年々増加傾向にあります。そのため各自自治体の処分に要する負担が、頭痛の種になっています。

ストランディングの原因は、はっきりと分かっていますが、海洋汚染による病気やケガの他、クジラの頭数が増えているからではないかと考えられています。

ヘルシーフード

クジラは元々、牛や豚などと同じ哺乳類ですが、クジラの肉の成分は魚に近く、高タンパク、低脂肪です。更に動脈硬化の予防効果がある、DHAなどの不飽和脂肪酸も多く含まれています。また赤身には鉄分が多く、若い女性に多い鉄欠乏症貧血の予防や治療に役立ちます。

更に子どもが肉アレルギーのため、牛、豚、鶏肉を食べられない場合、クジラ肉なら食べられるというケースもあり、子供の成長に必要なタンパク補給食材としても注目されています。

温室効果ガスの原因に、牛、豚等の家畜が発するメタンガスも少なからず関与しています。その面においてもクジラ肉を見直す必要がありそうです。

科学的調査に基づいて、クジラの種類や頭数を把握して、一部の捕鯨は再開しても良い時期ではないでしょうか。保護の行き過ぎで害獣となった鹿や熊の例もあります。

どうか、シーシェパードの皆様、この駄文を読んで目クジラを立てないようお願いいたします。

災害級猛暑の来襲？

熱中症、予防

暑い時期がやってきました。特に今年の夏は災害級の猛暑になると言う話も聞こえてきています。猛暑で怖いのは熱中症です。デイを利用の方も毎年のように熱中症のために体調悪化や入院になってしまう人がおられます。体温が上がれば汗をかいて熱を体の外に逃がしたり、暑いと感じれば涼をとるなどして体温が上がり過ぎないようにする調整が、高齢の方はうまくいかず体の中に熱がため込まれてしまうために熱中症になりやすいそうです。熱中症は適切な予防を行えば 100%防ぐことが可能な病気です。今回は熱中症を防ぐお話です。

1) 今の危険度を意識しましょう

高齢の方は暑さを自覚しにくく熱を逃がす体の反応や暑さに対する対処が遅れがちです。温度計や湿度計をいつも見える所に置いて今いる環境の危険度を知しましょう。(室温が 28 度以上、湿度が 70%で熱中症警戒レベル)

2) 室内を涼しくしましょう

高齢者の熱中症が最も多く発生する場所は室内です。遠慮しないでクーラーや扇風機、除湿機を使って涼しく風通しの良い環境で過ごすようにしましょう。

(夏場の快適な室内温度は 25 度～28 度、室内湿度は 50～65%です。湿度が高いと体感する温度も高くなるので温度だけでなく湿度にも気を配ってください。)

3) 水分補給を意識しましょう

高齢の方は喉の渇きを感じにくいそうです。のどが渴いていなくてもこまめに水分補給を行う習慣を付けましょう。飲み物は常温よりは冷たい方が体内で吸収しやすく体を冷やす効果も期待できるそうです。また汗も出ているので塩分補給も大切です。塩飴やおせんべいなどで塩分を摂るのも良いと思います。(一日に飲んでもらいたい水の量は 1.2～1.5 ㍓です。一度にたくさん水を飲むのではなく一口ずつこまめに分けて飲水を行うようにしてください)

4) 入浴時や睡眠時にも注意を

入浴時は勿論の事就寝中でも汗をかきます。気付かないうちに水分が失われ脱水を起こし熱中症になることがあります。入浴前後や就寝前には必ず水分をとる習慣を作りましょう。睡眠が足りないと体調を崩しやすくなります。夏場は夜中でもクーラーを使用してゆったりとした涼しい服装で十分な睡眠をとるようにしましょう。

猛暑の予報が外れることを祈っていますが、今年の夏も暑くなりそうです。しっかりと対策を行い熱中症とは無縁の夏を過ごしましょう。

曽根 正登

★東洋医学入門 ～その 138～

鍼灸師 村田 雅文

今回も経穴のお話です。足の厥陰肝経

いんほう

陰包……大腿部の内側を「陰」といい、包容、包蔵する事を「包」といいます。陰包は足の厥陰肝経の経気が両大腿の内側に深く潜行するので、この名が付けました。膝関節痛、月経不順、尿閉などに用います。

あしごり
足五里

……「里」は村、居住地の意味で、この経穴は足の太陰脾経の箕門穴の上五寸にあるので、五里と呼ばれています。手の五里と区別される為、足の五里と名が付けられました。膀胱炎、尿閉、下肢の倦怠感などに用います。

いんれん

陰廉……大腿部の内側を「陰」、辺縁を「廉」と言い、この経穴は股関節の内側にあるので、この名が付けました。股関節痛、月経不順、膀胱炎などに用います。

しょうもん

章門……「章」とは明らかという意味です。この経穴は脾から栄養を受けおり、五臓の疾患は全てこの経穴で治すことが出来ると言われ、その効果が明らかではっきりしている事から、章門と名付けられました。胸脇部の痛み、嘔吐、肋間神経痛、腹痛などに用います。

きもん

期門……「期」とは一周するという意味で、人体の気血は肺経の中府穴を出発して、大腸経などの諸経絡を巡り、十二経絡全てを巡り終点の期門にたどり着くのでこの名が付けました。腹脹、しゃっくり、月経不順、下痢などに用います。



お知らせ



8月4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(水)、8月15日(木)は、お盆休みとなります。お薬切れのないように御注意下さい。



デイ便りにもありますが、今年も 40℃近くになる猛暑が続きます。熱中症対策をくれぐれもお願いします。



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。

