医療法人はまなすHP ▶▶▶ http://www.hamanasugeka.com



医療法人 **篠路はまなぎクリニック** 〒002-8024 札幌市北区篠路4条9丁目12番45号 TEL (011)776-3030・FAX (011)776-3001

医療法人 **またり 医院** はまなす **またり 医院** 〒061-3284 石狩市花畔4条1丁目141番地1 TEL (0133)64-6622・FAX (0133)64-6555

「朝の光のプレリュード」

石狩市生振にて(撮影日時:2022年3月2日6時頃)

臼井 久雄



半が共通しており、このメカニズムを糖 うになり、血糖値を上げずに冬を越すこ られています。 尿病予防に利用できないか、研究が進め とができます。人間とクマの遺伝子は大 量に食べても糖を処理して保存できるよ とインスリンが効きやすくなります。 一方でクマの脂肪細胞では冬が近づく

ています。 性」と言い、 働きません。これを「インスリン抵抗 積するとインスリンがあっても十分には ります。ところが、太って内臓脂肪が蓄 などにブドウ糖を取り込み血糖値が下が

糖尿病の原因の一つになっ

インスリンにより肝臓、筋肉、

脂肪組織

人間は血液に大量の糖が入り込むと、

ことがわかっていました。

る食べ方ですが、クマは糖尿病にならない 眠に備えます。人間でいえば暴食に相当す ロカロリーもの餌を食べて脂肪を蓄え、 ことです。秋になるとクマは1日に何万キ ている8つのタンパク質が見つかったとの

インスリン抵抗性

グマの遺伝子にインスリン抵抗性を調節し

最近、米ワシントン州立大学でハイイロ

副理事長

工藤

立

史

頭 言

は太らないことが一番です。

ろ、インスリン抵抗性を改善するために

だ実現するかはわかりません。今のとこ くて済む日が来てほしいものですが、

私たちもいつか血糖上昇の心配をしな

ま

ホパーク

~コサックの魂を伝える民族舞踊~



理事長 工藤 岳秋

毎年秋になると、小学5年生のときの学芸会が頭に浮かぶ。当時私は体形が丸く機敏さのかけらも無かった。それが遊戯でコサックダンスを演じることになってしまった。腕を胸の前で組み、かがんだまま両脚を素早く交互に前方へ伸ばす、その動きが、1か月特訓してもできるようにならない。案の定、本番でもバランスを崩して手をついてしまった。苦い思い出である。

日露戦争でコサック騎兵隊と日本軍が対 峙した歴史がある。このことから、これま でてっきりコサックダンスはロシアの民族 舞踊だと思っていた。最近になって、ロシ アに侵攻を受けているウクライナが真の発 祥の地であることを知り、大いに驚き歴史 を学び直してみた。

古くからウクライナは肥沃な黒土が広がる世界的な穀倉地帯として知られている。ヨーロッパとアジアの狭間にあって、古くはモンゴル帝国、その後ポーランド、リトアニア、ロシアなど、他民族による支配の歴史が長い。この間、15世紀後半から16世紀にかけて、豊穣な土地と自治を守るための武装集団「コサック」が組織され周辺国と戦い、18世紀後半にロシアに編入されるのである。コサックの発祥の地はザポリージャで、ドニプロ川の中州にシーチと呼ばれる要塞を築き、軍事・行政の本拠地としていた。ここは現在ヨーロッパ最大規模の原子力発電所が設置されている重要な都市で、今回の戦争でロシアの攻撃を受けて懸命に耐え続けている。

YouTubeで本場のホパークを視聴してみた。4分の2拍子でテンポの良い明るい音楽に合わせ、ソロのダンサーが群舞の中から次々と中央に出て、躍動感あふれる即興の踊りを披露する。高いジャンプ、軽やかな回転、しなやかな身のこなしなど、柔和な表情の中にも、力強い躍動がある。昔私が演じたコサックダンスとは全くの別物であったことは言うまでもない。

日本とウクライナとは馴染みが薄いように思い込んでいたが、実は国立民族舞踊団が2000年と2003年の二度にわたって日本で公演を行っている。ここではホパークも披露された。ロシアが兵を退き平和を取り戻した暁には、再び来日して、ぜひ勇敢で自由を愛するコサックの魂を伝えてもらいたい。



・黒川祐次「物語 ウクライナの歴史」中公新書 2002

参考

- · International Encyclopedia Of Ukraine (http://www.encyclopediaofukraine.com/)
- ・民音ホームページ ウクライナ国立民族舞踊団公演 (2003)





今年の8月、ヨーロッパ地方の熱波と雨不足によりライン川の水量が減少した。ところによっては30cmにまで水位が低下、遊覧船が航行できなくなった。干ばつの原因は、世界的な気候変動だといわれている。

2002年9月、私はドイツを訪れた。西部の100万都市ケルンから電車で南下すること50分、コブレンツで下車した。ここはライン川とモーゼル川という2つの国際河川が合流する地点で、古くから交通の要衝として発展を遂げた。ライン川はスイスアルプスを源流とし、ドイツ、オランダを経て北海へ流れ出る。「ヨーロッパの大動脈」とも言われる。コブレンツを起点としたリバークルーズ観光が人気で、私はここで乗船しさらに上流へ向かうことにした。



この辺りは12~13世紀の神聖ローマ帝国時代を中心に栄えた地域である。数々の古城や修道院が川沿いに点在する。一部は現在ホテルとして使用されている。その美しい景観からロマンチック・ラインとも呼ばれている。川岸の急斜面にはブドウ畑が広がり、ドイツワインの一大産地となっている。遊覧船は二階建ての構造で、一階はレストラン席、二階はオープンテラス席となっている。



好天に恵まれたため私は迷わず二階席を選んだ。 船上ではドリンクを販売しており、地元産のワインを片手にクルーズを続ける。

やがて船は水面から大きく突き出たローレライに差し掛かる。高さは130m、30階建てのビルに匹敵する。ここはライン川で最も川幅が狭いため流れが速く、水面下に多くの岩が潜んでいる。かつて多くの舟が座礁事故を起こした"航行の難所"である。これが「岩山にたたずむ美しい少女が船頭を魅惑し、舟が川の渦の中に飲み込まれてしまう」との伝承に転じ、ローレライ伝説が生まれたらしい。この伝説にハイネが詩を作り、作曲家ジルヒャーが曲をつけた「ローレライ」は日本でも有名である。ローレライが見えてくるとこのメロディが流れ、我々観光客は一斉にカメラのシャッターを切ったのだった。

9月に入って水位が回復し、運航再開したようだが、今後も同様のことを繰り返す懸念がある。ローレライへたどり着くどころか、それ以前に座礁してしまっては、あの景観を眺めることができない。何とか安定した水量を保ってほしいものだ。



왕 후 9月15日 14時30分~15時30分

はまなす医院透析室ラウンジ







はまなす医院 看護師 山田 尚子

慢性腎臓病(CKD)に対する啓発活動の一環として、腎臓病の治療をされておられる方やそのご家族を対象に、勉強会を開催しました。参加したのは当院にかかりつけの患者様とそのご家族5名、当院のスタッフ14名。まず当院の院長より腎臓の構造、働き、腎臓病の予防法、治療法、透析医療の実際について40分ほどお話がありました。続いて管理栄養士の谷口さんが腎臓病の食事療法について、具体的なレシピを紹介しながら20分ほどお話しました。

皆さん大変熱心に聴いてくださいました。 大変なごやかな雰囲気の中で参加者から自然 に質問が出てきました。たとえば、間食の摂 り方、腎移植の具体的な進め方など、内容は 多方面にわたりました。最後に参加者全員で 記念撮影をして終了しました。

またこのような会を開きたいと考えています(時期は未定)。できるだけ患者様のニーズを 反映した内容になるよう、準備を進めてまいります。



新星おなかのクリニック

クリニックを訪問してお話を伺いました。 介いただき、大変お世話になっております。 中島先生は、2018年に札幌市北区屯田におい 篠路はまなすクリニックへ度々患者さんをご紹 消化器内科の専門クリニックを開業されまし 今回、

聞き手:医療法人はまなす理事長 工藤岳秋

■ユーモアセンス抜群の若きドクター

医師を志したきっかけを教えてください

せん、あまり感動的な話でなくて。 たら医者になっていたという感じです。すいま が、将来医者になると言ったらしく、それを真 を受診していました。私は覚えてないのです に受けた親が今度はその気になって、気がつい 子供の頃は身体が弱く、なにかといえば病院

スポーツマン風にお見受けしました

風なのは見掛け倒しです。 すが球技はあまり得意ではなく、スポーツマン 所属していました。逃げ足には自信があるので 高校のころは陸上部、大学ではラグビー部に

お聞かせください いまハマッているご趣味などあれば

Macを中心にシステムを構成しているの

勉強しています。医 ができればと思って で便利な業務アプリ いきたいと考えてい 成でどんどん進めて 療のIT化には大賛



どのような感想をお持ちですか 屯田の地で開業してみて

と思います。 きていて、受診して頂くことが多くなってきた 近は北の方(屯田8条、9条)に若い方が増えて いかもしれませんが)高齢者が多い印象です。 名前の通り、歴史ある街らしく(屯田に限らな 最

早期発見するにはなにが大切と感じますか 消化器内科専門の立場から、消化器癌を

るなど心掛けています。 があれば、内視鏡検査時により注意して観察す フォローアップ、食道癌などは飲酒歴や喫煙歴 癌などの感染症が背景にある癌の感染の状況 合わせた検査が大事と思います。胃癌や肝臓 またやみくもに検査するのではなく、リスクに (除菌後、ウイルス感染後かどうか)を考慮した 早期発見のためには、症状が出てからでは遅 検診による病気の発見が大事と思います。

患者さんと接するにあたり、 大切にしていることなどあればお願いします

りで、 を伝えるようにしています。また当院は予 のですが、 ついてわかりやすく説明しようと思っている と思っています。 しないうちに手を打つということを伝えよう 防医療に重点に置いているので、病気が悪化 てもらうのではなく、自分で治すというつも 患者さんは病気を医療機関や、医者に治し 病気と向き合ってほしいということ 高齢者の方にはわかりにくいらし 他に、自分としては病気に

> 思っています。 るので、課題と 口で大声でしゃ 方に関西弁の早 気味の高齢者の す。また、難聴 ようにしていま ながら説明する べると怖がられ



◎対談を終えて

科で連携させていただければ幸いです。 域で医療を完結させられるよう、引き続き内科と外 報交換ができて本当に有意義でした。できる限り地 しばらくお目にかかれていなかったので、様々な情 お気遣いいただき、恐縮しております。コロナ禍で 3学年先輩にも関わらず、いつも電話やメールで

中島 淳太先生

歴 略

大阪府出身。1995年北海道大学医学 部卒業。札幌鉄道病院(現JR札幌 病院)、釧路赤十字病院、帯広厚生病 院などを経て2018年に、現在地であ る新星おなかのクリニックを開業。

新星おなかのクリニック

〒002-0855

札幌市北区屯田5条7丁目1-68 TEL:011-775-8000

院長:中島 淳太

診療科目:消化器内科·一般内科



藤女子大学の学生が実習に来ました

管理栄養士 谷口 絵里奈

今年も8月末に藤女子大学より3名の学生を受け入れ、2週間実習を行いました。昨年よりも1週間長い期間となり、とても充実していたと思います。厨房業務では調理だけでなく患者に合わせた食形態を考え、衛生管理について実践することで学びを深めました。また、食材の発注や在庫管理等の給食管理、栄養指導や献立のアンケート調査のための患者訪問により、患者様との関わり方を学習し、多方面から管理栄養士の業務内容を理解してもらうことができました。ご協力頂いた皆様に感謝申し上げます。





はまなす医院へ来た **高橋 菜摘**さん 今回の病院実習を通し、管理栄養士として栄養や病態の知識を深めることの他、調理員や看護師、業者など様々な方と連携することが重要だと学べました。また、実際に献立作成を行い、厨房で調理させていただき、献立を考える際に配慮すべきことや、効率よく作業するための工夫などについても知ることができました。

実習中に多くの方と関わり、業務の大変さや、やりがいなどを感じることができました。実習での学びや経験を活かし、今後も学習を深めていきたいです。

チャラッフのつぶやき 好きこそ物の 上手なれ?

突然、今年の5月から韓国語の勉強を始めました。恥ずかしながら2周りも年下のKpopアイドルにはまってしまったのです。好きなアイドル(今時の言葉で「推し」でしょうか)のYouTubeを見ていても日本語字幕を読んでいるだけで終

わってしまいます。よって、「推し」の顔を見ながら「推し」が何を話しているのか理解したい、 その一心で始めた次第です。

韓国語については「アンニョンハセヨ」くらいしか解らず、〇に棒がついた記号みたいな不思議な文字という印象。でも、日本語と読み方が似ている言葉も多く、「無理」は韓国語でも「ムリ」といいます。なにせ看護師を目指して以来、十数年ぶりの勉強です。すぐに眠くなるし、何度、勉強しても翌日、下手をしたら数時間後には忘れてしまっているのです。自信を失いそうにりますが、単純な性格なので「推し」が歌ったり、踊ったり、笑っているのをみるとやる気が出てきます。諦めないでまずは、11月に実施されるハングル検定試験合格を目指して頑張ります。 (N.Y)

/ol.29

真夜中の騒音とサンタクロース

くたたく音がする。強い風の晩だった。家の外壁を何かが激し

り合っているのだろうか ものではない。壁のどこかが剥がれて た鳴り出す。 のような野太い音だ。 ンボン、バラバラと不規則に 少し間をおいておさまったかと思えば ベッドの頭の上だからたまっ 強かったり弱 響く。 ぶつ かっ F, た か た ま ラ

で待つことにした。
のう。耳障りな音の原因を追究するのは朝まる。台風が日本海沖を北に向かって通過している。真夜中に外を見回るのは危険であている。真夜中に外を見回るのは危険であ

まっていつしか私も眠りについた。 台風は足早に通り過ぎて激しかった音も静

0

仲間

でその名をセント・ニコラスという。

音を奏でたバラはオールドロ

ーズ

窓際

に騒

に

は次のような逸話が述べられている。

われをウイキペディアで調べてみた。

される古代の聖人である。余談になるがそのセント・ニコラスはサンタクロースの起源と

る。 がする。それらが花を咲かせた後にたく手に触れる近さに咲き誇って素晴らしい 一重のバラが上を向いて咲く。窓を開けて窓の高さに達するようになった。ピン ジ色のまん丸い実が競うように風に揺れてい 実を附けた。プクンと膨らんだ薄いオレン 植えた。それが一年ごとに 三年ほ ど前 部 屋 の窓の 枝ぶりを大きく なった。ピンクの すぐそば たくさん に 香り ラ n ば L

る。 がただよう。まるやかな味のティーである。 インの色合いにかすかな酸味とほの 煎じたものがローズヒップティーだ。 葉が落ちるころ赤くなって鈴なりに垣根を飾 ローズヒップと呼ばれるもので、秋になって じように花よりも実を愛でるものがある。 が きれいに見える。バラのなかにはこれ ななかまどは初夏の花よりも秋の ちなみにこの実をほぐしてタネを除いて 実の かな香り 「ゼワ と同 ほ う

「ある時ニコラウスは、貧しさのあまり三人「ある時ニコラウスは、貧しさのあまり三人を訪れ、窓から金貨を投げ入れた。このときを訪れ、窓から金貨を投げ入れた。このときを訪れ、窓から金貨を投げ入れた。このときを訪れ、窓から金貨を投げ入れた。このときをうに「夜中に家に入って、靴下の中にプレゼントを入れる」という、今日におけるサンタクトを入れる」という、今日におけるサンタクースの伝承が生まれた。

みつつすべての実を刈り取ってしまった。トはノーサンキュー。欲しいのは安眠だ。惜しない。だが秋が深まって強風が吹くごとに枕ない。だが秋が深まって強風が吹くごとに枕っリスマスのころサンタクロースにちなん









本来この時期になると、自称忘年会余興担当の私 はちょっと忙しいのですが、2(3)年連続で忘年 会が見送りとなり廃業の危機に直面しています。 なかなか収束しないコロナの影響で、このまま

フェードアウトを考えながらも、「やっぱ今年は、 きつねダンスだよな~」と、先生や職員が踊る姿を 想像してしまう自分。そう簡単には看板を下ろせ なさそうです。 $(A \cdot H)$