



# はまなす季刊

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

医療法人  
はまなす **篠路はまなすクリニック**

〒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  
はまなす **はまなす医院**

〒061-3284 石狩市花畔4条1丁目141番地1  
TEL (0133)64-6622・FAX (0133)64-6555



## 巻頭言

### 祭

理事長 工藤 岳秋

花畔神社、篠路神社では毎年9月に例祭が行われます。鳥居の足元に露天が並び、町中では神輿が威勢良く練り歩きます。ささやかではありますが、老若男女が集う秋の風物詩です。

しかし、今年は神事などにとどめ、一般向けの行事は取りやめるとのことです。新型コロナウイルス感染症の蔓延を受けて、「3密」を避けるために全国で様々なイベントが中止されており、規模の小さい地元の祭もそれに倣うことになりました。

両神社とも、江戸時代末期から明治時代初期に内地から入植し、厳しい自然と向き合って開拓に励んできた人々の心の拠り所です。それぞれの地域の絆を深め、発展の基礎となってきました。

本来であれば皆で盛大に疫病退散の祈りを捧げたいところですが、密集するのは本末転倒です。大変残念ですが、昨年までの賑わいを目に浮かべつつ、祭の復興を静かに願うこととしましょう。



サバクトビバッタの大量発生  
(AP通信より)

東アフリカで発生したサバクトビバッタが猛威を振るっている。報道によれば、バッタの大群はアラビア半島を経て南アジアにまで及んでいる。数百億から千億にも繁殖して農作物を食い荒らし、インドに達し、いまや中国をもうかがっている。世界規模の食料不足が懸念されるところだ。

バッタを駆除するために、各地で殺虫剤の散布が行われている。だが、ここでも新型コロナウイルスが邪魔をして薬剤が入手しづらくなっている。さらには国境管理や経済活動の制限などで流通が止まり、害虫駆除の専門家もなかなか現地入りできないというのだ。ウイルスのパンデミックに乗ずるかのようにバッタが猛威を振るう。原始的な生物に翻弄されるようでは現代科学も形無しだ。自然

副理事長コーナー

# バッタ塚

医療法人はまなす 副理事長

工藤 立史



トノサマバッタ (教育出版HPより)



## ばんざい

5回

背筋・腕の筋肉を伸ばす

ばんざいをするように両腕を伸ばします。肘をしっかりのばして耳につけるイメージです。

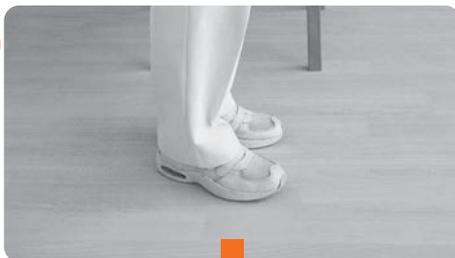
脇、お腹、背中がのびてすっきりします。朝一番、寝床であおむけになって行うのがおすすめです。

## かかとの 上げ下ろし

10回

アキレス腱を伸ばす  
バランス能力を高める

- ①両足を腰幅より狭くして立ちます。テーブルや手すり、壁などに手をつけてもけっこうです。万が一ふらついた際にとっさに体勢を直せる場所で行いましょう。
- ②その状態でかかとの上げ下ろしをします。



## やってみよう! 「腎臓体操」

理学療法士 諏訪 仁美

1日の始まり。みなさんのルーティン（お決まりの動作やその順番など）はなんですか？

朝はゆっくり、少しずつ動くほうが各関節への負担は少ないように感じます。ラジオ体操やTV体操、ご自分なりの体操をやっている方もいらっしゃるでしょう。次にご紹介するのは「腎臓体操」という運動メニューです。みなさんのルーティンにこの体操をくわえて1日を始めてみませんか？



に対してもっと謙虚であれ、ということかもしれない。

北海道でもバッタ被害の歴史がある。明治の初め、トノサマバッタが大発生して大規模な農業被害をもたらした。開発にとりかかったばかりの北海道である。明治政府は5万円を投じて農業を守り、ひいては南下しつつあったバッタ群の内地への侵入を防いだのである。5万円は現在の2億円に相当するというから事態の深刻さがうかがわれる。

札幌の手稲山口にはバッタ塚が建てられている。そこに当時のよすがが刻まれているがそれによれば、「明治16年、付近8km四方からトノサマバッタの卵を数億個集めて畝状に掘られた地面に集積して砂をかぶせて翌春のふ化を防いだ」とのことである。先日実物を見に行ったところ、数十メートルに渡って波打ちながら直線状に土が盛り上がっているのを確認した。

トノサマバッタには子供の頃、追いかけて遊んだ思い出がある。飛翔力が強くてなかなか捕まらず、いい遊び相手であった。うまく捕獲できた時は自宅で虫かごに入れて飼うのだが、えさの食いつぶりがすごい。好物のイネ科の植物を与えると、前足でこれをつかんでパリパリと食べる。これが大量発生するとなると農業被害も発生するだろう。納得である。

バッタ塚は当時の札幌には何力所があったようである。篠路地区にもあったというのが今その所在は分からない。現在は手稲山口の何力所が残るのみである。殺虫剤がなかった当時、卵を大量に集めて地中に埋めて死滅させようという発想が生まれたのだらう。世界的にみてバッタ駆除の最新の方法だったというが、どうやって卵だけを集めたのか疑問が残る。

バッタ塚は日本の害虫対策の歴史の上で貴重な遺跡とされている。先人の苦勞をしのぶとともに、塚の下に眠るバッタに鎮魂の思いを込め、大切に保存して後世に語り継いでもらいたいのだ。



手稲山口のバッタ塚(筆者撮影)

## スクワット

10回

太ももとおしりの筋力を強化する



- ①椅子や手すりにつかまり腰幅に足をひらいて立ちます。
- ②そのままおじぎをするように軽く膝を曲げながら腰を落とし元の姿勢に戻ります。3秒かけて腰を落とし、再び3秒かけて元の姿勢にもどります。うしろに椅子を置き、おしりが座面につく手前に戻るようにすると深く腰が落ちるので効果的ですし万一バランスを崩しても安心です。

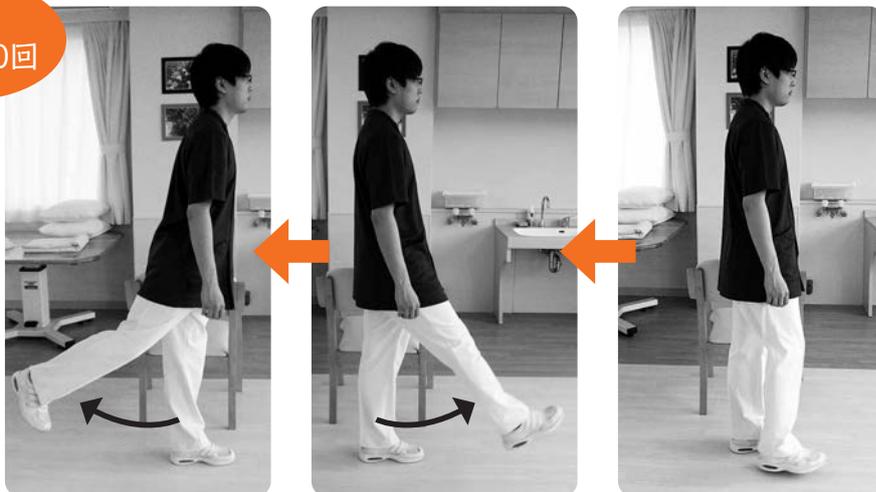
## ふりこ運動

股関節の可動域を広げる  
バランス能力を高める

左右  
各5~10回

- ①椅子や手すりにつかまって立ちます。
- ②一方の足をふりこの様に前後に力を抜いて動かします。

太ももの前側の筋肉が縮んでしまうと後ろ側へのふり幅が小さくなります。歩幅が大きくなるようにふり幅を意識してみてください。腰痛のある方にもこの運動はおすすめです。



# 石狩産の落花生を知っていますか？

医療法人はまなす 副理事長

工藤 立史



左端から落花生研究会の秋田谷さん、須藤さん、副理事長、総務犬崎さん、庶務長谷川さん

## はじめに

石狩市では様々な作物が作られています。特に砂地を利用して、ダイコン、ニンジン、長いも、ゴボウなどの根菜類が作られています。6年ほど前から落花生栽培が始まっています。落花生は千葉県など南方の作物というイメージがありましたが、たまたま市の広報誌で石狩産の落花生を使った料理教室の案内を目にして、地元で落花生を栽培していることを知りました。この度、石狩落花生研究会事務局の秋田谷さんに取材を申し込んだところ、快諾をいただき5月30日に種蒔き作業を見せていただきました。



種まき作業風景5/30

## なぜ石狩市で落花生を作っているの？

石狩市は道内でも広い砂丘地がみられ、落花生栽培には適しています。千葉県等に比べて寒いので生育しにくいのですが、石狩市ではビニールマルチを張って地温を高めることにより安定した栽培が可能となりました。またダイコンなどの根菜類に寄生して品質を低下させる「キタネグサレセンチュウ」は落花生を育てることによって被害を軽減させることができ、落花生を育てた畑で翌年根菜類を育て、それらを安定生産するという狙いがあるそうです。



種まき実演



種まきから1ヶ月後6/28

## 石狩落花生研究会の誕生

落花生をより安全に農薬を使わず栽培し、生産者と市民が一体となって栽培支援する市民参加型の任意団体「石狩落花生研究会」が2015年に発足しました。北生振で農業を営む須藤聖治さんが同研究会の会長を務められ、石狩市の落花生をPRしています。

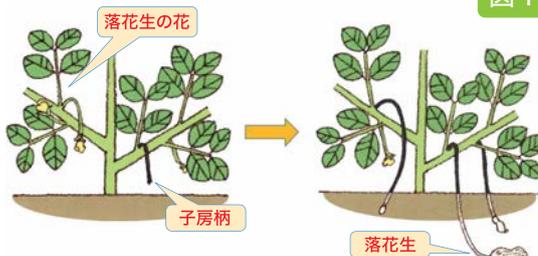
主な活動は、落花生栽培の支援、販売の他、市民を対象としたイベント開催、落花生に関する勉強会等です。現在会員は140人（7月10日現在会員数が140名、口数が181）ほどだそうです。

## 落花生栽培の実際

石狩落花生研究会では、30アールの畑に1万6千株もの落花生を植えています。落花生は殻をむくと茶色い薄皮に覆われた実が出てきますが、その実が落花生の種となります。株間は30cmで1粒蒔きます。一週間くらいで発芽が始まり、7月上旬に黄色の花を咲かせます。花が咲く前に自家受粉し、受粉後数日で子房柄と呼ばれるツルのような部分が下方に伸びて地中に潜り込み、子房の部分が膨らんで地中で結実します（図1）。9月末に収穫期を迎えます。

落花生の育ち方

図1



『豆を育ててみよう』岩崎書店 より

<次号予告> 9月下旬には収穫作業がありますので、続編を掲載する予定です。ご期待ください。

# 石狩の風景

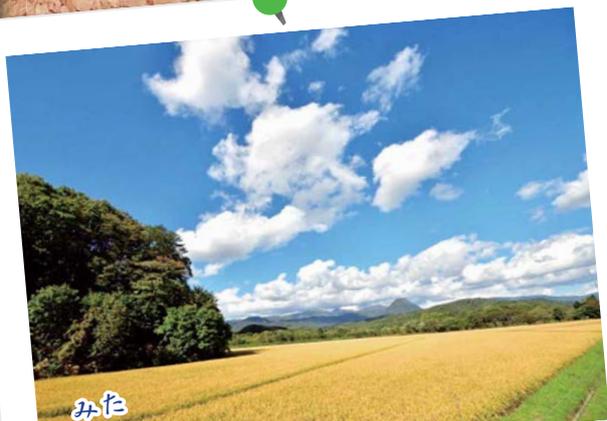
— この時期、ドライブしたときに見られる風景 —



しらがね  
白銀の滝

雄冬にある有名な滝。滝は水量の多い春先に撮るイメージですが、岩や土ばかりで色的には物足りないかもしれません。夏頃だと緑にかこまれてきれいです。

はまなす医院 放射線科  
水野 篤司



みた  
実田

厚田区・浜益区にはたくさんの水田があります。これは国道451号線を海側から山の方へとドライブしていた時に撮ったものです。青い空と黄金色の稲のコントラストが見事で思わず車を停めて撮りました。



新港東

ここは以前から車で通っていて風力発電機と水路の感じが良いと思っていました。写真を撮ったときは放水路に波がなく青空と雲がきれいに映り込み、想像以上にきれいに撮れた一枚です。



びしゃべつ  
毘砂別

石狩は南北に細長く、西側は海に面しているのが夕日の見えるスポットとして有名です。

この時は少し遅くサンセットのあとでしたが、空の色が何とも言えずきれいでした。



# 透析患者さんの新型コロナウイルス対策 ～患者さんにお伝えしたいこと～

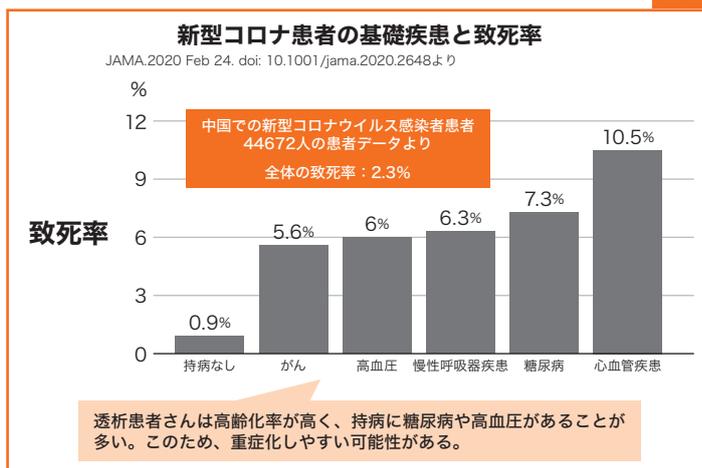
医療法人はまなす 副理事長 工藤 立史

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が流行し始めてから6か月以上経過していますが、まだ終息の見通しが立っておらず、ウイルスと付き合いながらの生活が続きます。透析患者さんより「コロナ感染を心配している」という声が聞かれており、日ごろ透析患者さんが気をつけるべき内容をまとめてみました。

## 1. 透析患者さんのリスク

我が国の透析患者さんでは、もともと死亡原因の20%強が感染症です。尿毒症が免疫力を低下させ、腎性貧血、体液過剰、低栄養状態などの要素が感染症を治りにくくさせていると考えられています。また糖尿病や高血圧を基礎疾患に持つ患者さんの致死率が高いという報告があり（図1）、透析患者さんの多くがこれに該当します。したがってCOVID-19に罹患した透析患者さんは重症化する可能性が高いといえます。

図1



## 2. 透析患者さんが注意すべきこと

### 1) 毎日の体温測定

37.5 度以上、または体調不良を自覚した場合は来院前に透析施設へ連絡しましょう。

### 2) 手指衛生、マスク装着等の励行

マスクは正しく装着し、マスクの着脱後には手指衛生を行きましょう。

### 3) 胸が苦しい場合はすぐに報告する

胸水貯留によって発症する「うっ血性心不全」でも「COVID-19による肺炎」でも類似した胸部症状が出現するため、疑わしいと思ったら早めの連絡をお願いします。また心不全は呼吸器感染症の重症化を起こしやすくするため、体重管理、塩分、水分の過剰には従来にも増して注意する必要があります。

### 4) 密閉、密集、密接を避ける

透析施設では集団で治療が行われることから院内感染のリスクがあります。特に乗り合いの送迎車、更衣室など「三つの密」を避けるににくい場面も多いため、できるだけ発声を伴う行動や接触をこれらの場所で行わないように注意しましょう。

## 3. 新型コロナウイルス感染が疑われた場合の対応

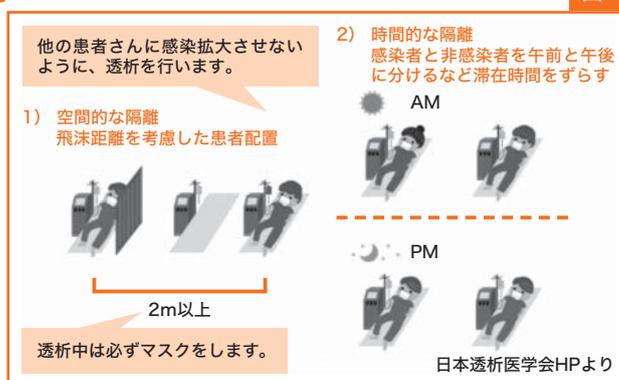
PCR検査を受け、本当に感染しているかを確認します。

ただし、PCR検査を受けることが決定しても、実際に検査を行うまで数日を要することがあります。その場合は、「感染している可能性がある」と考えて他の患者さんに感染拡大させないように注意しながら透析を行います（図2）。

### 1) 空間的な距離をとって透析する→個室隔離で透析する

### 2) 時間的な距離をとって透析する→来院時間を遅らせる、または時間帯を変更して透析する

図2



## 4. PCR陽性が判明した場合

1) 透析患者さんは重症化するリスクが高いため、たとえ軽症であっても保健所の指示に従い、重点医療機関や重点医療機関協力病院等へ入院することになっています。

2) 感染者と濃厚接触したと考えられる透析患者さん、患者家族、医療従事者はPCR検査を受けます。

## エーゲ海の真珠

「エーゲ海の真珠」はポール・モーリアが作曲し自らオーケストラを率いて演奏した曲である。

ポール・モーリアは1900年代の後半に「恋はずいる」をはじめとしてヒット曲を連発した。大の日本びいきで幾度も来日しており、私も一度札幌での演奏を聴いたことがある。すべての曲がテンポよく、楽しいプログラムだった。

マジックのマジギ―司郎のテーマ曲でおなじみの「オリブの首飾り」(75年)は彼のナンバーの一つである。だが買収求めたCDのジャケットを見ると、じつは「エーゲ海の真珠」はオリジナルの曲名ではない。フランス語の原題は「Perle de Peleoponnes」である。ペネロープというタイトルをそのまま用いたのでは日本のファンに与えるインパクトが薄いと考えたのだろうか？



ペネロープは、古代ギリシアの詩人ホメロスによって書かれた叙事詩「オデッセイア」のヒロインの名前である。トロイ戦争のあいだ、夫であるオデッセイの帰りをひとり息子を育てながら20年もの間待ち続けたという。さしづめ良妻賢母の元祖ともいうべき存在の女性である。

アカイア人と呼ばれる古代ギリシア人は、アテネ、スパルタ、コリントなど多くの都市国家を形成していた。それらの国の連合軍がアナトリア半島の西端にあったトロイ王国と戦ったのがトロイ戦争であった。

オデッセイが治めるイタケ王国はエーゲ海の西のはずれの島に在る。戦を終えてエーゲ海の東端にあたるトロイから戻る道のりは長い。

ここでオデッセイはさまざまな困難に合う。戦争のさなかに勢いに任せて海神ポセイドンの像を破壊したことからその怒りを駆ったためであった。

船が遭難して記憶を失ったうえ、一つ目の巨人に捕えられ、あわや命を失いかげたり、美しい歌声に誘われて立ち寄った島で美女に洗脳されたりと、奇想天外な話が展開する。10年もの艱難辛苦の末に故国に帰り着いてみると妻のペネロープは今まさに男どもに言い寄られているところであった。伝来の強弓を引いてそれらを退け、妻との再会を果たしてメダタシ、メダタシの大団円となる。

ギリシアとトルコはエーゲ海を挟んで対峙している



そもそもギリシアとエーゲ海を挟んで対峙する国々とは、紀元前の昔から今日に至るまで紛争が絶えない。中でもBC490年に起こったアケメネス朝ペルシアとのマラトンの闘いはマラソン競技のルーツになったことで歴史上に名高い。

ことにその60年後に起こったペロポネソス戦争は世界の歴史上大きな転換点となった。強国ペルシアの侵略に対してギリシアの都市国家が連合して立ち上がり、30年間もの長きにわたった戦闘のすえに決着をつけたのである。この勝利がなければギリシアはアジア化し、史上に燦然と輝くヘレニズム文化は存在しなかったかもしれない。

エーゲ海では今もトルコからギリシアへと難民が押し寄せている。ギリシアが早くからEUに加盟したのに対し、トルコはいまだに加入が認められていない。EUの軍事同盟として名高いNATO(北大西洋条約機構)の一員であるにもかかわらずである。

話がそれってしまったが、イージーリスニングの名曲「ペネロープ」は、その邦題「エーゲ海の真珠」においてけだし名訳であると思う。

古代ギリシアの誇る貞女ペネロープはエーゲ海の宝である。その宝も「エメラルド」や「ダイヤモンド」ではなじまない。歴史とロマンのエーゲ海には「真珠」が一番よく似合う。

「エーゲ海の真珠」という日本語のタイトルこそ、ポール・モーリアが王妃ペネロープに捧げたオマージュを表して余りあるといえるべきだろう。

# 夏本番の体力維持のために

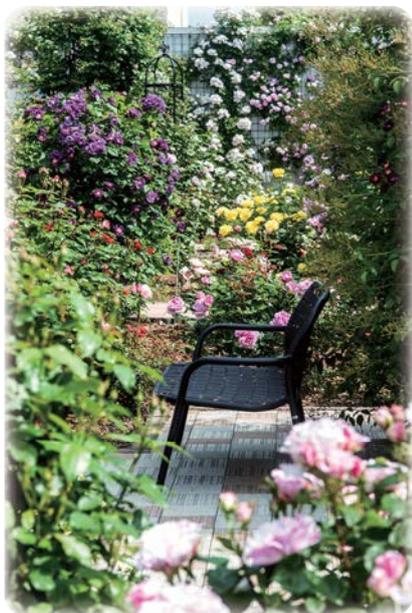


管理栄養士 谷口 絵里奈

暑い日が続くと、そうめんや冷や麦など単体の食事になりやすく、栄養が偏ってしまいがちです。夏バテ予防には、炭水化物だけにならないよう、不足がちなたんぱく質を補うために肉や魚、大豆製品、卵などを毎食一品取り入れることを心がけましょう。また、汗で失われるビタミン、ミネラルを含む野菜や果物を適宜※食べることもおすすめします。そうめんのメニューであれば、ツナ缶やゆで卵、キュウリ、トマトをトッピングするなどアレンジしてみるのもいいですね。

また、食欲増進にはにんにくや生姜、大葉、ねぎなどの香味野菜やわさび、カレー粉などの香辛料を使用すると効果的でこれらを調味料の代わりに使用することで減塩にもなります。酢やレモンなどに含まれるクエン酸にも疲労回復効果があり、食欲が出にくいこの時期におすすめです。冷たいものばかり食べると胃腸が冷えて働きにくくなることも夏バテに繋がるため、食べ過ぎに注意しつつ、体力維持のためにバランスの良い食事を摂るよう心掛けましょう。

※野菜の1回量は小鉢に1〜2杯程度、果物は種類によって目安量が異なります。カリウムを含むため、食べ過ぎには注意しましょう。



Rose Garden  
(会長宅)



## 新入職員紹介



篠路はまなすクリニック 看護師  
須藤 奈緒子さん

編集後記

今回、石狩のスポット紹介ということで石狩灯台へ行ってきました。恥ずかしながら、これまで石狩に灯台があることなど知らず、まして映画撮影でも使われている名所だったとは。行く手に紅白の灯台が突然現れたときには思わず「おおーっ」と声を上げてしまいました。初夏の風が心地よく、野鳥がさえずる中、灯台を背に遊歩道を散策。張り切って、灯台の写真を撮ろうとするのですが、灯台をどの位置において撮影したらいいのか迷うばかり…。写真って難しいと痛感しました。また、灯台のそばにある「はまなすの丘公園ビジターセンター」では、はまなす味のソフト

クリームにトライ。はまなす味ってどんな味なのか興味深々。薄桃色でほんのり花の香りがして、ミルクの濃さが混ざりおいしかったです。

コロナで外出が自粛されるなか、短時間ですが久しぶりのドライブに気分転換できた一日でした。(N. Y)

