

# 小羊新聞 12月号

2015 年 12 月発行  
小羊会透析部

お問合せは通院中のクリニックまでお気軽にどうぞ！

夜間などの緊急時はこちら

\*すぐに出られない時はかけなおしますので、**非通知設定**にしないでください。

<b>長沼クリニック</b> 八千代市八千代台北 6-11-9 tel. 047-487-6665	<b>船橋本町クリニック</b> 船橋市本町 6-4-24 tel. 047-460-7101	<b>千葉横戸クリニック</b> 千葉市花見川区横戸町 1123-4 tel. 047-481-1301	<b>東習志野クリニック</b> 習志野市東習志野 3-1-22 tel. 047-403-1123
<b>八千代腎クリニック</b> 八千代緑が丘 1-1-1 tel. 047-458-7301	<b>鎌ヶ谷第一クリニック</b> 鎌ヶ谷市東初富 6-9-47 tel. 047-441-7730	<b>高洲訪問クリニック</b> 千葉市美浜区高洲 1-1-13 1F tel. 043-241-0865	<b>南柏駅前クリニック</b> 柏市南柏 1-8-16 (医社)興明会 tel. 04-7141-7171

## 火災を防ごう！

冬から春にかけては、湿度が低く空気が乾燥する上に、火気を使う機会が多くなるため、全国的に火災が多く発生しています。

出火原因を見ると最も多いのが、「放火の疑い」で、次いで「こんろ」「たばこ」「放火」が多くなっています。その内、「放火の疑い・放火」は全火災の約 3 割をも占めています。(平成 25 年 1 月～9 月 消防庁より、建物火災のみの場合)

建物火災の出火原因では「こんろ」が 1 位で、それに次いで多いのが「たばこ」です。

火がついたまま灰皿に放置されたたばこの落下や吸いがらの不始末が原因となります。当然のことではありますが、無造作に吸いがらを捨てるようなことは絶対にやめ、水につけるなどして消火を徹底してください。



ストーブ火災を防ごう！

たばこによる火災ほど多くはありませんが、ストーブ火災にも注意が必要です。この統計によれば、ストーブ火災は 1,015 件。冬季しか使わないにもかかわらず、これだけの火災を引き起こしているということに、もっと目を向けるべきだと思います。

東京消防庁によれば、  
以下のようなケースでストーブ火災が発生しているそうです。

- ・毛布などの可燃物が接触 (電気ストーブ)
- ・使用中に給油した (石油ストーブ)
- ・本体上に、ものを置いた (石油ストーブ)
- ・引火性のあるものを近くで扱った (ガスストーブ)



皆さんのご家庭で心当たりはありませんか？  
ストーブの種類によっても異なりますが、熱源に可燃物が接触すると発火することがありますから、洗濯物を近くに干したり、カーテンや布団、ふすまなど火のつきやすいもののそばでストーブを使用したりすることは、控えましょう。

## 落語会 ～親睦会を兼ねて

日 程：平成 27 年 12 月 6 日 (日)  
 時 間：午前 9 時 30 分 受付 / 午前 10 時 開演  
 会 場：船橋勤労市民センター

落語・奇術・サックス演奏を楽しんだ後、  
会場より徒歩 2 分のレストランで昼食会を行います。  
(なお、介助の必要な方は付き添いが必要となります。  
ご了承をお願いします。)

※お申し込みは締め切りました。



## 送迎のお知らせ

**12 月は通常通り運行、年末年始も送迎を行います。**

**変更、キャンセルの場合はお早めにお知らせください。  
また、年末年始の透析日や来院時間の変更もお早目にご相談ください。**

- ◆発熱、嘔吐、下痢等の症状がある場合や、インフルエンザの症状がある場合 (38 度以上の急な発熱、せき、のどの痛み全身の倦怠感、関節の痛み等)は乗車前に必ずクリニックへ連絡し指示に従ってください。
- ◆咳の出る方は、マスクの着用をお願いします。

MSW なんでも相談窓口 ☎

対応：医療ソーシャルワーカー 月～土 9:00～17:00

直接言いにくいことや、誰に相談したらいいのかわからないことなどをお受けします。\*すぐに出られない場合はかけ直しますので、非通知設定にしないでください。



関東 vs 関西で議論される野菜とは？

寒さも厳しくなり気が付けば師走に突入ですね。「走る」と言う文字が使われるくらい12月は何かと忙しい日々ですが、最後の締めは『年越し蕎麦』ですね。蕎麦に限らず麺類に欠かせない野菜と言ったら『葱』ですが何故、関東は「根深葱（白葱）」関西は「葉葱（青葱）」が定番なのでしょう？



葱の原産地と伝来ルート、そして境界線は？

全国農業協同組合連合会（JA全農）の主席技術主管で農業博士の川城英夫さんの解説では『葱』の原産地は元々中国の西部と考えられており、寒冷な気候の華北、東北部では白い部分が多い「太葱」、温暖な気候の華南、華中では緑の部分の多い「葉葱」、双方にまたがる中間部では両方の性質を兼ね備えた「中間種」が栽培されていて、奈良時代頃より日本に順次伝来し、やがて寒冷な北日本に「太葱」が「加賀群（白葱）」として、温暖な西日本に「葉葱」が「九条群（青葱）」として、その中間の東日本に「中間種」が「千住群（白葱）」として広がったとのこと。これがそのまま現在の葱の地域分布の骨格になったというわけです。

では、白葱と青葱の境界線はどこにあるのでしょうか？

注目したいのが愛知県の「越津葱」で白い部分と青い部分がほぼ半分で千住群と九条群の中間種に属しているとのこと、この葱が「東日本の白葱と西日本の青葱の境界ではないか」と考えられています。

確かにうどんや蕎麦などの薬味は関ヶ原（岐阜県）あたりで白葱と青葱がちょうど半々くらいの比率になるとされます。「葱」も「大決戦」も、天下分け目は『関ヶ原』とは面白い繋がりでですね。

【出典：日本経済新聞】



葱の栄養と効果（効能：風邪予防・疲労回復・食欲増進・眼精疲労・冷え性・精神安定など）

葱の一番の薬効と言え『風邪に効く』ことでしょう。発汗・解熱・鎮痛作用があるので市販の風邪薬と効果が同じなのです。そして、葱特有の辛み成分の硫化アリル（アリシン）には様々な効果があります。

まず、胃腸を刺激して消化液の分泌を高め、食欲増進を促します。また、ビタミンB1の吸収を助ける作用があるので血行を良くし、疲労物質である乳酸の分解を促進して肩こり・疲労回復・鎮静作用・冷えを和らげる作用や体を生き生きさせる抗酸化作用、更に殺菌作用が強い物質でもあります。

この様に色々な効果のある葱ですが「白い部分と青い部分」の違いは、単刀直入に言えば『青い部分は栄養が豊富、白い部分は薬効成分が豊富』です。（青い部分にも硫化アリル（アリシン）は含まれています。）青い部分の栄養素はβカロチン（ビタミンA）・カリウム・カルシウム・葉酸・ビタミンKが含まれています。βカロチン（ビタミンA）は夜盲症予防や粘膜・皮膚の健康に欠かせませんし、免疫力アップも期待できます。葉酸やビタミンKはそれぞれ骨の形成や貧血予防に欠かせない栄養素です。白い部分は先述の薬効成分である、硫化アリル（アリシン）が含まれています。

さすが『薬味』と言われるだけのしっかりとした効果のある野菜なのですね。

Table with 9 columns: 100gの栄養価, カリウム, リン, カシウム, ビタミンA, ビタミンB1, ビタミンB2, ビタミンK, 葉酸. Rows include 長葱(白葱), 葉葱(青葱), 万能ねぎ.

\* 万能ねぎは葉葱を若採りしたものです。

今回は「将来を見通せるようにと願いをかけた野菜は？」を予定しております。

- ※ 仕入の状況により、メニューが一部変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。
※ 拡大版が必要な方はクリニック受付までお申し出ください。



Large table with 12 columns (days 1-12) and 12 rows (days 7-19). Each cell contains a menu item and its nutritional value (Energy, Protein, Fat, Carbohydrates, Salt, Calcium, Phosphorus).

※献立の栄養価にご飯は含まれません。ご飯栄養価は下記をご参照ください。

※水量 2.2倍

Table with 10 columns: ご飯重量, 商品名, 使用量(g), 熱量(kcal), たんぱく質(g), 脂質(g), 炭水化物(g), ナトリウム(mg), 食塩相当量(g), カリウム(mg), リン(mg).