

愛和会の最新情報をお届け！

# あいわ

2024

秋・冬号

vol.76



リハビリテーション科

特集

## ストレッチの新常識

Doctor's Voice

栗 淳一 先生 ～町屋と私～

薬剤師のお薬豆知識コラム

おくすりアレコレ

管理栄養士のお手軽レシピ

もうイッピン



## 町屋と私

私が熊の前腎クリニックに異動して11年が経ちました。本誌の当欄に何度か書かせていただいたように、荒川区生まれで昭和40年代まで荒川区町屋に住んでいた私は、北豊島幼稚園、大門小学校、荒川第六中学校（現在は原中学校）に通っていました。

この広報誌に寄稿するよう依頼されたのを機に町屋を再訪してみました。当時の私の父親は旭電化工業（現在の株式会社ADEKA）に勤めており、私たち一家（父、母、弟との4人家族）は町屋5丁目にあった社宅に住んでいました。そこでまずは、旭電化の工場や社宅のあった場所に行ってみました。

### あの場所は今

工場や社宅のあった敷地の一部は東京都立大学荒川キャンパスと都立尾久の原公園になっていました。私が住んでいた社宅は鉄筋コンクリート造りの建物で、それが何棟か集まって建っていたのですが、それがあつたはずの場所は尾久の原公園の一部で「はらっぱ」と称される場所になっていて、跡形もなくなっていました。社宅があった当時は町屋5丁目だったのですが、地図を見ると、東尾久7丁目に編入されていました。そこから旭電化通りまで歩いてみました。大門小学校入口交差点を渡り、尾久の原防災通りを大門小学校まで行ってみました。

外から校庭だけ覗いてみましたが、自分が大きくなったせいか、当時よりもはるかに狭く感じました。

### ノスラーが食べられる？

再び旭電化通りに戻って尾竹橋通りの方向に歩いて行きました。なんども診てもらっていた町屋歯科クリニックの前を通り過ぎ、和菓子を買いに何度か行った「ながとろ」という店にさしかかりました。この店は和菓子屋だと思い込んでいたのですが、看板には「甘味処 中華そば処」とありました。店内でラーメンなども食べられる店構えですが、そういう店だということには今回初めて気がつきました。

飲食店検索サイトでこの店を検索してみると、この店の中華そばについては「昭和世代には浸みる懐かしい味」とか「本物のノスラーが食べられる」などの口コミがありました。この「ノスラー」とは、昔ながらの味のラーメン、特に、こってり系でない醤油ラーメンを指すようです。『トーキョーノスタルジックラーメン』（山路力也著 幹書房）という本が2008年に上梓されると



老舗のラーメンの魅力に気がついたラーメン好きの間で「ノスラー」という略語が誕生したそうです。ノスタルジックなラーメンを略して「ノスラー」という訳で、ノスラーをさがして食べ歩くことを「ノス活」というそうです。そういえば、尾竹橋通り沿いにも「ノスラー」と言ってよさそうなラーメンを出す店があったことを思い出しました。その店のある場所にも後ほど行ってみたいと思います。

さらに旭電化通りを尾竹橋通りの方向に歩いていくと、道路右側に寺田病院がありました。子供の頃はここで何度も診てもらっていましたが、一般病院ではなくなって、介護施設と内科と眼科の診療を行うクリニックになっていました。

体調が悪くて寺田病院を受診した後、その病院の並びにあったパン屋でコッペパンの卵サンドを買ってもらうのが体調不良時の楽しみでしたが、そのパン屋も既になくなっていました。

## 尾竹橋通りをめぐる

尾竹橋通りに入ると、町屋駅方向にトロピランドという熱帯魚店があります。昔は「日本水族館」という名前の店でした。私の父親は熱帯魚飼育が趣味で、この日本水族館で買った魚を飼っていましたので、こ



の店には父親と一緒にしばしば来ていました。昔は熱帯魚など魚しか目に入ってこなかったのですが、再度訪れた店内では魚だけでなくカメや昆虫、カエルなども売っていました。

尾竹橋通りをさらに町屋駅方向に歩いて行くと、見慣れない色の郵便ポストを見つ

けました。一本松眼科クリニックの近くにある金色の郵便ポストです。あとで調べたところ、2021年の東京オリンピック・パラリンピックで金メダルを獲得した選手をたたえるため、それぞれの選手ゆかりの地に



金色の郵便ポストを設置する「ゴールドポストプロジェクト」で設置されたものでした。

東京オリパラ推進本部と日本郵便が行った事業ですが、設置する場所は選手が指定できたそうです。町屋にあるのは野球の鈴木誠也選手（シカゴ・カブス所属）のゴールドポストでした。ちなみに、同じ荒川区内の西日暮里駅前には、やはり野球の山崎康晃選手（横浜DeNAベイスターズ所属）のゴールドポストがあるそうです。

## 変わる景色、変わらぬ景色

さらに町屋駅方向に歩いてゆくと、「ノスラー」と言ってよさそうなラーメンを出していた「中華料理 百番」がありました。この店は、モヤシあんかけの醤油ラーメンである「もやしそば」が有名で、「もやしそば」ファンだった母親に連れられて、何度も通ったものでした。店自体は残っていましたが、シャッターは閉まったままでした。あとからインターネットで調べたところ、2019年8月30日をもって、惜しまれつつ閉店したそうです。

さらに町屋駅まで歩いて行きました。買い物によく行った赤札堂、今川焼きで有名な博多屋は、ともに町屋駅のそばに健在でした。

今回、荒川区町屋地区を自分なりに巡ってみて、昔と変わらないところもありましたが、変わってしまったところもあって、時代の移ろいを実感した私でした。

# ストレッチの 新常識

理学療法士 山口 徹

ストレッチはほとんどの皆さんが知っている言葉でしょう。全身の筋を引っ張って伸ばす運動のことです。

筋肉の柔軟性を高めて関節の可動域を広げ、さらには呼吸を整えたり、精神的な緊張を解くといった心身のコンディション作りに効果があります。

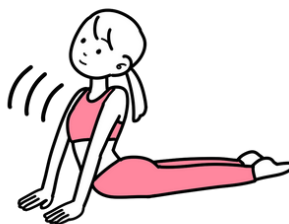
馴染みの言葉ですが、研究の進歩で以前は当然とされていた内容とは異なる事実が分かってきました。



## 「痛気持ちいい」より 「痛い」くらいで

柔軟性を上げたいなら、痛いくらいまで伸ばしましょう。

また、筋トレは鍛えている筋肉に意識を向けるのですが、ストレッチは「ながら」でも効果があるので、テレビを観ながら行ってもOKです。息を吐きながらでも、吸いながらでも構わないので呼吸を止めずに行いましょう。



## 運動後の ストレッチは不要

筋肉を早く回復させたいなら、安静にして休みましょう。

頻度は、週3日以上が良いでしょう。3日間行わないと、元に戻ってしまうので1日おきの週3日行ってください。



## 筋肉痛には効かない

運動前後にストレッチをしても筋肉痛になる時はありますので、効果は少ないです。

さらに、運動直前の長いストレッチをやり過ぎると、筋力低下やパフォーマンス低下を招きます。

やりすぎには注意が必要です。

# 120秒が理想の数字

関節の柔軟性向上には30秒が良いですが、筋肉と関節の柔軟性向上には1回120秒伸ばし続けるのが理想です。

同じストレッチを120秒続けられなければ、10秒を12回してもOK。

ただし、間隔は30秒以内にしてください。

しっかり120秒ストレッチしたら、少しの時間でも軽く伸ばすだけで柔軟性を維持できます。

## 安定性は低下しない

動きやすさと安定性と相反するものですが、ストレッチをして柔軟性が向上しても、関節の安定性は低下しません。

### こんな人にも ストレッチが必要

#### • 姿勢を良くしたい

筋力が落ち、筋肉と関節が衰えて硬くなると、不良姿勢を招きやすくなります。ストレッチで筋肉と関節の柔軟性を回復させてあげましょう。

#### • 血管を整えて老化を防ぎたい

老化防止の第一歩は血管を柔らかく保つことで、ストレッチは血管の柔軟性も上げて、動脈の硬化も防いでくれます。

#### • 自律神経を整えてリラックスしたい

ストレッチ後しばらくは副交感神経が優位となり、リラックス効果をもたらし、疲労感を軽減してくれます。

#### • スポーツパフォーマンスを上げたい

ストレッチにより関節の可動域が広がることで、パフォーマンス向上の一歩となります。

#### • 筋トレ効果を高めたい

ストレッチで筋肉を動かせる範囲が広がれば、筋トレによる効果も向上させる可能性があります。

“

何歳になっても効果はあり、高齢者のストレッチでも柔軟性の回復には期待できそうです。

筋トレよりはストレッチの方が、取り組みやすいと思いますので、ぜひ始めてみてください。



菊花で秋の彩を添えた小鉢  
です。

食用の菊は苦みが少なく、  
噛むと穂のかに甘さを感じ  
ます。



### 菊花としめじのおろし和え

#### 作り方

1. 菊の花は、花をむしりボールに入れてよく水で洗いザルに上げておきます。  
しめじは、石づきを切り落としほぐします。  
ほうれん草は3cm幅に切ります。  
大根は皮を剥き擦りおろします。
2. お湯を沸かし、しめじ、ほうれん草を茹でて水にさらし、ザルに上げて水気を切ります。  
茹でたお湯にお酢と菊の花を入れ、箸で押さえながら茹でます（約15秒）。  
冷水にとり粗熱をとります。
3. 水気を絞った菊の花、しめじ、ほうれん草、卸した大根を混ぜ合わせて器に盛ります。
4. しょう油とかつおだしを合わせて、食べる直前にかけます。

#### 材料：2人分

菊花（食用生）	20g
しめじ	40g
ほうれん草	40g
おろし大根	60g
しょう油	小さじ1
かつおだし汁	小さじ1

#### 栄養量：1人分

エネルギー	21kcal
カリウム	309mg
たんぱく質	1.4g
リン	42mg

#### 管理栄養士の一口メモ

**食用菊：**生活習慣病を予防、改善するとして注目されているのは、菊に含まれるポリフェノールの一種クロロゲン酸と独特の苦みのもとであるイソクロロゲン酸です。これらは悪玉コレステロールを抑制して、中性脂肪を減らし発がん性を抑制するといわれています。

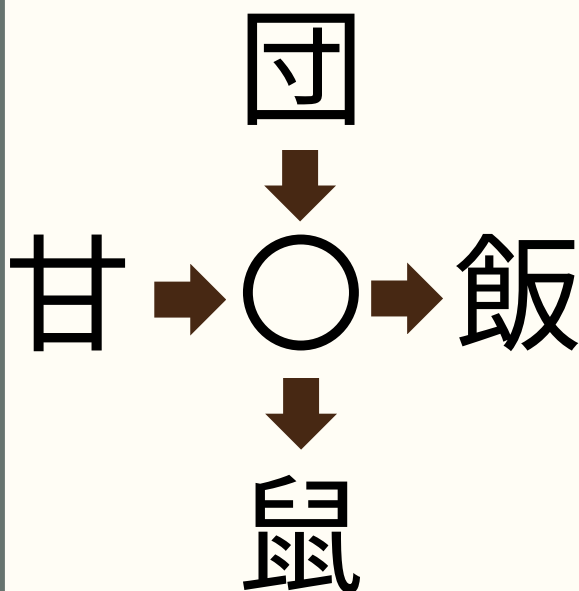
BREAKTIME

# あたまのストレッチ

簡単なクイズにチャレンジして、固まった頭のストレッチをしましょう！

参考：脳トレ.com  
<https://nou-tore.com/>

○の中に入る  
漢字一文字はなあに？



答え：鼠

さかさまに書かれた  
質問の答えは？

くさくさ  
おまじない  
日本一

答え：おまじない

なんて読む？

ヒント：秋の虫

# 蟋蟀

答え：こおろぎ

文字を並び替えて  
言葉を作ってみよう

問題1

もべんもに  
ぶいんら

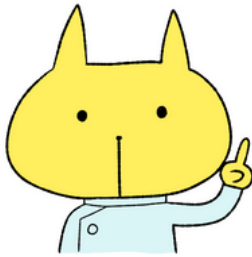
問題2

のんろやん  
きうしかひ

# おくすり 「アレ・コレ」

薬局長 月永祥文

## ～ゴーストピルに関する豆知識～



お薬には成分が吸収された後の錠剤の抜け殻のようなものが便に排泄されることがあります。この抜け殻のことを「ゴーストピル」や「ゴーストタブレット」といいます。錠剤の形や白い粒のように見えるようです。便の中に錠剤が入っていたらお薬が効いていないのではないかと不安になってしまうかもしれません。そこで今回の豆知識ではゴーストピルについて紹介します。

### 🔍 ゴーストピル



ゴーストピルは、主成分の消化管内での放出をコントロールしている「徐放性製剤」で多くみられます。

以下で、代表的薬剤のデパケンR錠について解説します。

### デパケンR錠の構造



デパケンR

デパケンRはマトリックス構造という微細な隙間に主成分であるバルプロ酸ナトリウムを含ませたものを、徐放性コーティング膜で覆い、更に外側を糖衣コーティングした製剤になります。

服用すると糖衣コーティングは直ぐに溶けますが、その下の徐放性コーティング膜は溶けません。

そしてマトリックスに含まれる主成分が徐々に放出されるように設計されています。

通常、これらの構造は消化管内で崩壊しますが、まれに錠剤などの形状を残したまま、糞便中に排出されることがあり、これがゴーストピルの正体です。



## その他の代表薬

ゴーストピルが見られる薬は他にもあり、アサコール錠、ディレグラ錠、フェロ・グデュメット錠、ニフェジピンC R錠など、製剤に特殊な加工がされている薬剤になります。

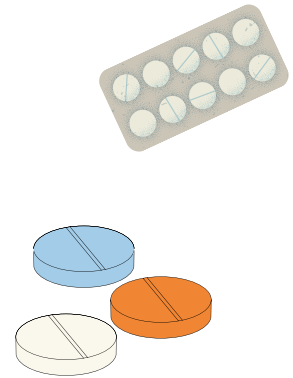
## デパケンR錠の構造

排泄されたゴーストピルを見つけて心配になるかもしれませんが、主成分がすでに放出されていますので問題ありません。

薬の抜け殻には薬が残っていないのか、実際に回収したゴーストピルから残っている薬成分を測定した研究を紹介します。

オキシコンチン錠のゴーストピルを便から回収し、有効成分であるオキシコドンの含量を調べた報告ではほとんど残っていないという結果となっています。

しかし、激しい下痢症状がある場合などは消化管内での滞留時間が短くなるため、十分放出されていない可能性があります。



## 徐放性製剤を服用する際の注意

長時間にわたってお薬が放出されるように設計されています。

服用の際、錠剤を噛み砕いて服用してしまうと急激にお薬が放出され副作用発現の危険性があります。

水でそのまま飲み込んでください。

大きくて飲みにくい場合などは医師、薬剤師に相談するようにしてください。

徐放性成分が残渣として便に排泄されるため便中にゴーストピルが見られる場合があります。

お薬の成分は吸収されていますので問題ありません。



参考文献：  
各医薬品添付文書、インタビューフォーム  
日本病院薬剤師学会誌, 2004 ; 40 : 1011-1013

2024  
秋・冬

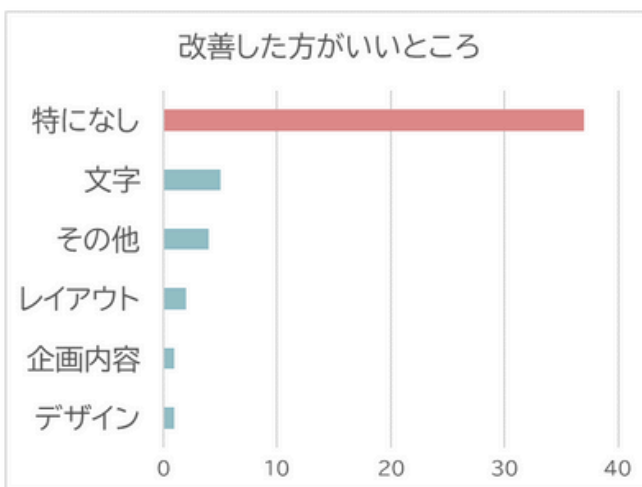
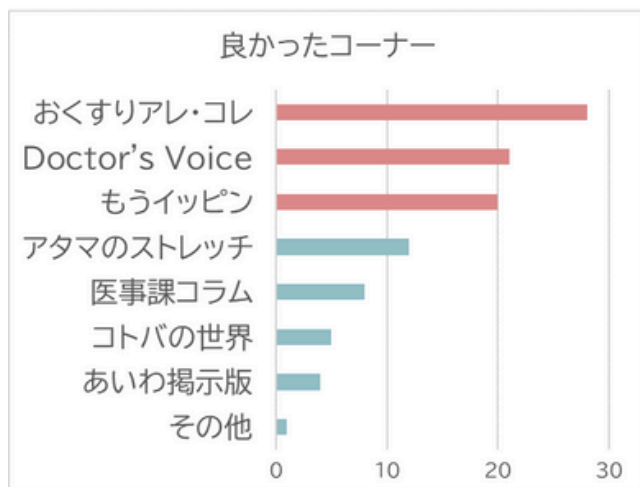
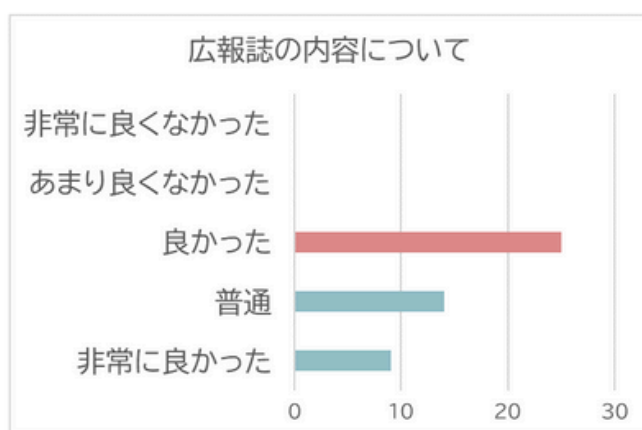
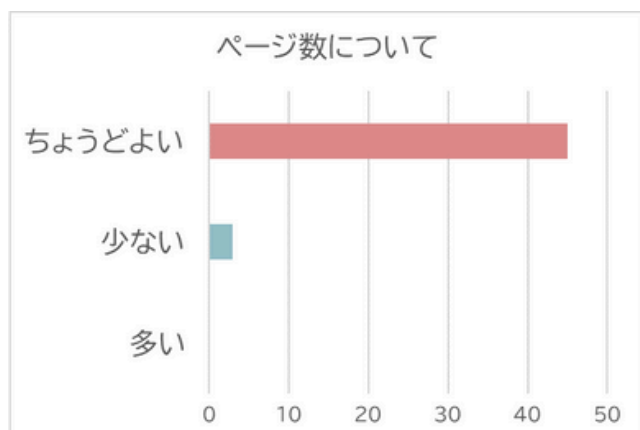
## aiwa diary

2024年  
10月25日発行

愛和会のホットなニュースをお届け！

広報誌2024年夏号  
アンケート集計結果

今回より、広報誌をリニューアルするにあたり、前回の夏号にてアンケートを実施しました。その結果をお知らせします!!



ページ数や広報誌の内容について、おおむね高評価をいただくことができました。改善点について、文字が小さい・見づらい等の意見もございましたので、引き続き改善して参りたいと思います。

好評だった、おくすりアレ・コレ、Doctor's Voice、栄養科のもうイッピンはレギュラーコーナーとして引き続き掲載していきます。今後は他の部署にも協力していただきながら、院内の最新情報に加え、さまざまな有益情報を皆様にお届けできるように努力してまいります。

ご回答いただいた皆様、ご協力ありがとうございました。

引き続き、広報誌をご愛読くだされば幸いです。



## ご意見箱を設置しました!!



受付の右手側

透析待合室  
テレビ横



広報誌に関するご意見はもちろん、病院に関するご意見やご提案等をいただくため、新しく”ご意見箱”を設置しました。

皆さまから頂いたご意見等については、医療サービス等の改善や向上、病院づくりに反映してまいります。お気づきになられたこと、助言やアイデア、何でも結構ですので、ご意見やご提案をお寄せください。



発行日 2024/10/25

あいわ vol.76 秋・冬号

発行日 医療法人社団愛和会 南千住病院

〒116-0003 東京都荒川区南千住5-10-1

電話 03 (3806) 2232

ホームページを開設しています

URL <https://www.aiwakai.or.jp/>

