

心臓病での突然死

「昨日まで元気だった人が」こういった驚きや嘆きを聞くことがあります。一般の方にとっては理解しがたいことなのですが、循環器疾患を扱う医師にとっては不思議なことではありません。心臓性突然死の原因にはたくさんの病気がありますが、狭心症や心筋梗塞症がどのようにして突然死に結びつくか、説明します。

心臓を養う血管を冠状動脈といい、左右に1本ずつあり、左の血管は大きく二本にわかれます。この冠状動脈にコレステロールのかたまりができて血液が流れにくくなり、階段の上り下りやウォーキングの途中などで胸の痛みや締め付け感が生じるのが狭心症。完全に詰まってしまうのが心筋梗塞症です。

この冠状動脈の狭窄具合を調べるのが冠状動脈造影で、冠状動脈の狭くなった程度をもとの直径の%で表します。「正常血管の50%程度、75%ほどに狭くなった。」と表現します。

昔はこの狭窄度が25% 50% 75% 99% 100%と、次第に強くなって詰まっていくと考えました。しかし急性心筋梗塞症になった人達を調べてみると、「冠状動脈の、もともとたいして狭くなかったところが詰まる場合が多い」という報告がなされるようになりました。日本でも同様の報告が1998年に、当時の厚生省研究班からありました。急性心筋梗塞症になった人を調査すると、冠状動脈の75%以上の狭窄部が詰まった人が14%、75%未満の狭窄部が詰まった人が86%であるということです。同様の報告が世界各地から発表されました。

循環器の領域では冠状動脈の75%以上の狭窄を、症状に関係する意味のある病変と考え、風船療法やバイパス手術を行います。このため75%未満の病変には病変の進行を抑える内服治療がなされるだけです。しかし風船治療や手術の対象になる病変がないからと安心できないことが、おわかりいただけだと思います。

誤解されてはいけないのですが、冠状動脈造

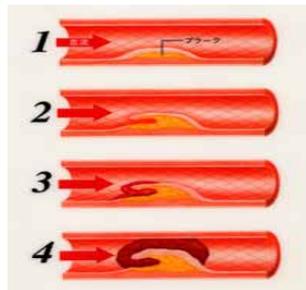
影に意味がないといっているのではありません。症状や心電図異常の原因が冠状動脈のどこにあり、どのような治療が適切かということ判断するためには非常に有用です。

さて、冠状動脈造影を受けてたいした狭窄病変はないと言われても、血管内のコレステロールの固まりが柔らかいと、その膜が剥がれます。するとそこに血のかたまりができ、冠状動脈が一気に閉塞し、急性心筋梗塞症や不安定狭心症という状態に至ります。これを『急性冠症候群』といいます。

昨日まで、さっきまで元気にしていても、冠状動脈のコレステロールの膜が剥がれて血管は閉塞すると、急性心筋梗塞症をおこし、突然死しても不思議ではないのです。冠状動脈に有意な狭窄がなければ、仕事をして遊んでいても胸部の症状はありません。直前まで元気に生活しています。だから、「さっきまで、昨日まで元気だった人が」となるのです。

血管内のコレステロールの表面を堅い膜にすることが、『急性冠症候群』を防ぐために大事です。そのために必要なことが危険因子といわれている、高血圧、脂質、糖尿病、ストレスの管理であり、禁煙でもあります。

狭心症や心筋梗塞症による突然死を防ぐために、簡単な方法があるのではありません。「この薬で」「このお茶で」はたまた、「この布団で」と勧められることも多いと思います。しかし、前述の危険因子をコントロールする以外に有効な方法はありません。「これを使えば心臓病は防げる」といった甘い言葉に惑わされませんように 【坂東】



体の『かゆさ』を避けるために

「寒くなってくると体のあちこちがかゆい…」そういったことはありませんか？

お肌の潤いが失われた状態のことを「乾燥肌（ドライスキン）」といいます。

乾燥肌のトラブルは冬に多くみられます。外気温が下がると湿度も下がり、空気が乾燥します。皮膚表面の角質層に含まれる水分も蒸発しやすくなるため、乾燥肌になりやすくなります。皮膚が乾燥すると「かゆみ」の症状が出てくる場合もあります。これは皮膚の表面の角質層がはがれやすくなるため、角質層の下にある知覚神経が外からの刺激を受けやすくなってしまい、その刺激が「かゆみ」になると考えられています。かゆい！掻きたい！でも皮膚をひっかくとキズをつけてしまうだけでなく、かゆみを起こす細胞をさらに刺激してまたかゆくなります。まずはかゆみを引き起こす刺激を予防しましょう。

室内の温度・湿度

外気温にくらべて極端に高かったり低かったりすると皮膚にとっては刺激となり、かゆみを発したり増強したりします。暖房器具の使いすぎに気をつけ、必要に応じて加湿器を使用しましょう。

入浴

熱すぎる湯は皮膚の温度が急に上がるた

めかゆみが起こりやすくなり、皮膚の保湿成分も奪い取ります。お湯の温度や長湯に気をつけましょう。保温効果のある入浴剤も体温を上げるのでかゆみが起こりやすくなります。また、香りの強いものや色つきのものは、香料や着色料が使われている場合があります。肌への負担が大きくなります。ナイロンタオルでゴシゴシこすると角質層がはがれて更に乾燥するため、やわらかい木綿のタオルや手でやさしくなでて洗いましょう。

ボディソープや石鹸・シャンプーは刺激性の強いものは避けて少量使用し、流し残さないようにしましょう。

衣類

ウールや化学繊維の肌着はかゆみを誘発したり増強させたりするので、肌着には木綿が適しています。洗濯した時の洗剤が衣類に残っていると皮膚を刺激してかゆみを誘発するので、すすぎ洗いを十分にしましょう。

保湿

入浴後、体が乾ききらないうちに保湿剤を塗り、お肌をしっとりさせましょう。保湿剤については当院にご相談下さい。

日常生活の中のちょっとした工夫でかゆみを減らし、毎日を快適に過ごしましょう。

（乾燥肌対策ガイド HP 引用）

【看護師：速水・竹内・立石・長尾】

お知らせ

高血圧教室

1月23日（火曜日）10時30分～12時30分
10名程度を受講が可能です。お申し込みは受付事務まで、お願い致します。

糖尿病教室

2月19日（月曜日）10時30分～12時30分
糖尿病の食事について一緒に考えてみましょう。
糖尿病の治療にはまず「食事をバランスよく！」
10名程度を受講が可能です。お申し込みは受付事務まで、お願い致します。



「過栄養」の人がたくさんいます

先日の食事相談の一場面です。ふくよかな患者さんから「私、何を食べればいいのでしょうか？」の質問に対し、「何を減らすと体調がよくなるかを考えましょう」と答えたら目をまんまんにさせて大変驚かれた様子でした。その驚きぶりに私の方がびっくりしてしまいました。そこで今回は「過栄養」についてのお話です。

「過栄養」という言葉をご存じでしょうか？実は、当院の患者さんでも、多くの方が「過栄養」な状態となっています。「栄養」と聞くと「何が足りてないの？」「私は何を食べればいいの？」「私の栄養って足りている？」と体に取り込むことばかりを考えられがちですが、「過栄養」の場合は何を減らせばいいのかを考えます。「過栄養」とは、字の如く栄養が過剰な状態であり、いわゆる食べ過ぎです。そして「過栄養＝食べ過ぎ」の結果、高血圧症、糖尿病、高脂血症、痛風、肥満、などの病気が発症しやすくなります。

では、どんな栄養が過剰となっているのかみてみましょう。県民健康・栄養調査結果（H.9）から見ると、徳島県民は過体重（BMI 24.2以上）と肥満（BMI 26以上）が多く、男性30、50代と女性50、60代の2人に1人、40代は男女とも3人に1人が過体重及び肥満となっています（BMI=体重kg÷身長m÷身長m）。そして、これは全国平均より上回った数値となっています。しかも、調査結果から「すべての栄養素が所要量を超えている」となっており、つまり言い換えると「すべての栄養は満たされ、それ以上に食べている」というわけで

す。そういう状態であるにもかかわらず、カルシウムが不足したら困る、ビタミンが必要、カリウムが・・・などと、テレビを見ながら、もっと過剰な栄養補給をしています。

当院の患者さんでも糖質の過剰がよくみられます。糖質の多い食品には、穀類・芋類・豆類・果物類・砂糖類・菓子類などがあげられますが、徳島県民の砂糖類摂取量は必要量の約2倍、調味嗜好品では必要量の約3倍以上であり、逆に穀類が必要量を満たされず不足気味という結果がでていました。つまりこれは、ごはんを食べずにお菓子を多く食べているということでしょう。ケーキや饅頭を一度に何個も食べたり、菓子パンを食事にしたり。

毎日お菓子を食べる方は糖質過剰となりがちです。「お菓子や菓子パンを減らしたら1ヶ月に3kgも体重が減った」という方は当院にも多くいらっしゃいます。これは、糖質（砂糖類）の過剰分を減らした結果、減量に成功したというわけです。お菓子を食べた分、ごはんを減らしたから大丈夫？それで安心してはいけません。お菓子1個でごはん2杯分に相当するものもありますよ。子供茶碗でごはんを食べている人には、かえって菓子類からの糖質過剰摂取が目立ちます。ダイエットのためには大人茶碗にごはんを1杯食べて、お菓子を減らして下さいね。

（平成9年県民健康・栄養調査結果参照）

【管理栄養士：東】

* カロリー豆知識 * カロリー豆知識 * カロリー豆知識 * カロリー豆知識

Q. カロリーの高いのはどれ？低いのはどれ？（1個、1本を目安にお考え下さい。）
どらやき 梅おにぎり みたらし団子 おはぎ むしパン

A. 240kcal (90g) 160kcal (100g) 120kcal (60g)
 320kcal (125g) 290kcal (85g)

歯科の救急診療

日曜祭日や夜間に体の調子が悪くなった時、それぞれの地域でどの病院が対応してくれるかは御存知だと思います。しかし急に歯が痛くなったときなど、どの歯科医院が対応してくれるか、余り知られていません。先日、阿南市から当クリニックに通う患者さんが日曜日に歯から出血し、どこにいったらよいかと私の携帯電話に連絡がありました。徳島大学病院くらいだろうか？と伝えたのですが、徳島市勝占町にある四国セント歯科が対応してくれたと、後ほど電話があり、自分の不明を恥じました。四国セント歯科はクリニックから車で、55バイパスを南に5分位いったところにあります。12月のある日、同科を訪ねました。

勝浦川橋西詰めで堤防の西側に歯科と思えないような大きな建物があります。訪ねたときはちょうど当クリニックの患者さんを治療していただいた先生がおられ、案内していただきました。待合室も診療スペースも広々として、気持ちのよいところでした。

診療時間は右記のように長く、日曜祭日も開いています。普段見てもらっている歯科医院が休みで、急な対応が必要なときは受診されるとよいと思います。なお、徳島市北田宮にある徳島県歯科医師会館でも下記のように救急診療を行っています。お住まいから近い施設をご利用されるとよいでしょう。

追記：四国セント歯科には多目的ホールがあり、地域の人々に開放されています。小学校体育館の4分の1くらいの広さがあり、いろいろなことに使われています。また待合室の一角に患者さん達が品物を持ちよって、フリーマーケットを開いています。衣料品が主体でしたが、スキー靴やポリタンクなどもありました。診療を待っている間に品定めをされている由です。おもしろい試みですね。【坂東】

ご注意

ワーファリンを使用している方で、抜歯が必要になったとき、「ワーファリンを中止しなければ抜歯はできない」と歯科医院で指摘されることがあります。しかし、ワーファリンを服用したままでも安全に抜歯できる技術は確立されています。不用意にワーファリンを中止しないよう、ご注意下さい。そのような指示がでたときには、必ず坂東までご連絡下さい。歯科主治医に連絡をとり、安全な方法をとっていただくようお願いいたします。【坂東】

四国セント歯科 年中無休
歯科・歯科口腔外科 矯正歯科 小児歯科
診療受付時間
午前8時30分～午後8時まで
午前8時30分～午後5時まで(日曜祭日)
徳島市勝占町外敷地 16-36 (南部中学南側)
電話 088-669-0101



四国セント歯科



待合スペースでのフリーマーケット



歯科休日救急診療所

- 診療日 / 日曜日、祝祭日、お盆、年末年始
- 受付時間 / 午前9時～午後4時30分
- 電話番号 / (088)632-8511
- 場所 / 徳島市北田宮1丁目8番65号
徳島県歯科医師会館口腔保健センター

応急処置に
限ります

→裏面地図

試してみたエコドライブ

限られた石油資源を上手に使ってみようと、エコドライブを試してみました。

私の車は平成7年式のホンダオデッセイ(2000cc)です。自分で考えて試してみたエコドライブは以下の通りです。交差点などで車が止まったときにはエンジンを切る 下りの坂道ではニュートラルにギアを入れ、惰性で下りる 発進するときはゆっくりと

11月から12月にかけて二週間ほどエコドライブを行い、次の二週間はこれまでと同じ方法で運転しました。この期間に遠出することはなく、自宅とクリニックの往復程度の走行で

した。重たい荷物も積まず、通勤途中の小学校まで、次男が毎日同乗するだけでした。冷暖房機能は全く使いませんでした。ガソリンはセルフスタンドで給油し、ノズルを注入口に固定。満タン指示で給油し、自動的に給油がストップした時点で追加給油はせず中止しました。

満タン状態からエコドライブを開始し、ガソリンメーターが半分を指したため前記の方法で給油。続いて通常の運転方法にもどし、ふたたび給油メーターが半分の位置を示したときに、ガソリンを満タンまで給油し、結果は次のようになりました。

	走行距離	満タンに要したガソリン
エコドライブ	255 Km	31.6リットル
普通運転	273 Km	31.4リットル

少しは良くなると思っていただけに、驚きました。私のエコドライブで全く効果がありません。何が悪かったのだろうと思い、この時点でエコドライブに関して調べてみました。日本自動車工業会が出しているエコドライブの方法は次のようなものです。 計画的なドライブ(出かける前に計画・準備をしよう) タイヤの空気圧はこまめにチェック(タイヤの空気圧を定期的に点検しよう) 不要な荷物は降ろして走行(トランクを物置にするのはやめましょう) 暖機運転は不要(極低温時や長期放置後などの特殊条件を除き暖機運転は不要) ふんわりアクセル(優しいアクセルで円滑発進しよう) 早めにシフトアップ(高めのギアで走行しよう) 加減速の少ない運転(等速走行で安全に走ろう) 早めのアクセルオフ(前後をよく見て、止まる前は早めにアクセルを戻しましょう) 駐停車時はアイドリングストップ(駐停車時はエンジンを切る習慣をつけよう) 控えめエアコン(社内を冷やしすぎないようにしましょう)

提唱されているエコドライブは普段から心がけていることでした。また交差点でエンジンを切りましたが、私はラッシュ時間帯を避けて通勤していることが多く、交差点での停止時間も長くて1-2分といったところです。環境省が出している資料では2000ccの乗用車が10分間アイドリングしていると140ccのガ

ソリンを消費するとされています。都会などで長い信号待ちの時にエンジンを切れば意味のある差がでたかもしれません。

また、今回比較した走行距離も250 Km程度と短く、ほとんど差がでなかったものと思います。

さて、私のエコドライブに誤りがあります。交差点でエンジンをきるとエアバックなどの安全装置が作動しなくなるため、先頭車両付近ではアイドリングストップはしないようにとされています。また長い下り道をニュートラルにし惰性で下りてくる方法は、エンジンブレーキが効かないため、良くない方法なのだろうと思います。ご存じの方はお教え下さい。【坂東】



北極海の氷の予測。2070年には北極海の夏場の氷は消えてしまうと予測されている。

(出典: 東京大学 / 国立環境研究所 / 海洋研究開発機構: 気候大異変 NHK出版 2006年)

『1/f ゆらぎ』

皆様、明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいいたします。さて、今年初めての藍色の風ということで 皆様に「へえ～」と書いていただけのような記事を書いてみたいと思います。

皆様！『1/f ゆらぎ』（えふぶんのいちゆらぎ）という言葉をご存じですか？

初めて聞かれる方も、どっかで聞いた事があるなぁと思われた方もいらっしゃるかもしれません。

『1/f ゆらぎ』とは大自然のリズムの事。簡単に言うと1/f ゆらぎは、デタラメなリズムと規則正しいリズムを混ぜ合わせた中間のリズムです。例えば

「波の音」ザッパ～ンと打ち寄せる波の音。聞いているとなぜか心地よく感じますよね。

「そよ風」そよそよと吹いてくる風にあたっていると、とても気持ち良いですね。

「電車の中」ガタンゴトンというリズム・・・なぜか気持ち良くなってしまい、ウトウトしてしまいますよね。

それと私もビックリしたのですが、私たちの心臓の心拍間隔も一定ではなくゆらいであり、そのゆらぎも1/f ゆらぎだそうです。

普段の生活ではなかなか1/f ゆらぎを取り入れにくいと思いますが、疑似的に1/f ゆらぎを生活に取り入れる事が可能なのです。

音楽ではクラシック。形では植物の鉢植え（植物の形が1/f ゆらぎだそうです。）皆様もこのような物を取り入れて1/f ゆらぎを体感してみたいはいかがでしょうか？

また私たちの住んでいる徳島は、大自然のリズムを感じられる海、山、川、滝すべてがあります。お休みの日、天気の良い日、ご家族や彼氏彼女、友達を誘って一緒に1/f ゆらぎ（大自然のリズム）を体感しに出かけてみてほしいですね。

最後に すごく歌の上手な歌手の宇多田ヒカルさん。皆様もご存じだと思いますがこの宇多田さん！なんと1/f ゆらぎを発することが出来ると言われています。（1/f ゆらぎの声を持っている）すごいですよねえ～。なにげなく聞いていた歌声にも1/f ゆらぎがあったとは驚きです。ちなみに、クリニック待合室でかけている音楽も1/f ゆらぎを考えた選曲をしています。

次回も皆様の口から「へえ～」という驚きの声が聞かれるような記事を書きたいと思いますので、お楽しみに。

【受付事務：美馬・湯浅・谷口】

咳の原因 「風邪を引いたら咳がでる」と考えて不思議ではありません。先日、興味深い患者さんが来られました。70歳前の女性です。3年前から高血圧症のため、某院で治療を受けていました。今年の夏頃からみぞおち部分に何か込み上げてきてドキドキし、空咳がでると訴えます。かかりつけ医では胃カメラを受けましたが異常はないといわれ、耳鼻科に相談すると鼻中隔湾曲症と診断され、薬をもらいましたが良くなりません。風邪も引いていないのに、咳がとまらない。痰もなく、熱もないと困惑顔でした。これまでにアレルギー歴もなく、家族で同様の症状の人もいません。降圧薬の副作用でもなさそうです。私には思い当たることがあり、ある薬を使用するとピタリを咳は止まりました。謎解きをお教えます。

私達の気管には咳の受容体があります。その受容体が刺激されると咳がでます。慌てて水のみ、気管に入ったことがある人は、ひどい咳を経験しています。風邪を引いて気管に炎症が

及ぶと気管の咳受容体が刺激され咳がでます。

この咳の受容体が気管以外にもないかと調べたところ、鼻腔、胸膜、心膜、横隔膜、外耳道、食道、胃など、思いも寄らぬところに咳の受容体があることがわかりました。さて、太った人が脂っこくて消化の悪い物を食べると、食べ物が胃のなかに長い間滞在します。おなか太っているため腹圧が高く、胃液が食道の方へ上がってきやすくなります。このようなとき、逆流してきた胃液が食道下部の咳受容体を刺激して咳がでるのです。

この患者さんにもPPIと呼ばれる、胃液の分泌を抑える薬を使用すると咳がぴたりと止まりました。患者さんには喜んでもらいましたが、薬にたよらず、肥満を解消して胃液が食道に上がらないようにしなければと説明しました。食事相談を受けていただき、今後はかかりつけ医での診療をお勧めしました。肥満がこんなところにも影響しているという例を知っていただきたく、お知らせしました。【坂東】

～鼻水のトリビア～

この時季、風邪などで鼻水にお困りの方、いらっしゃるいませんか？しかし、鼻水にも重要な任務があったのです！！

鼻水は一日に1リットルも分泌されています！

鼻の中には、繊毛（せんもう）と呼ばれる細かい毛があり、それが動いて空気中のゴミを取り除いています。そして、この時、繊毛に協力してゴミを取りやすくしているのが鼻汁、いわゆる鼻水です。鼻水は、一日におよそ1リットルも分泌されています。ただ、そのうちの相当量は乾燥したり体内に入ってしまうので気づきにくいのです。

鼻水・鼻づまりはなぜ起こる？

鼻の粘膜は異物を捕らえ駆除しています。しかし、ウイルス等の異物が鼻粘膜内に侵入し増殖すると、ヒスタミンという物質が分泌されます。ヒスタミンは鼻粘膜の毛細血管を広げ、血管内を流れている免疫細胞を血管外に出しやすくします。毛細血管が広がるために鼻粘膜が腫れ、鼻づまりが起こります。また、ヒスタミンは鼻腺からの分泌量を増加させ、鼻水は異物を体外に排出させようとして出てきます。鼻水には免疫グロブリンが含まれていて、細菌やウイルス等の体内への侵入を妨げる働きもあります。

泣いたときに鼻水がでるのは何故？

人間の目と鼻は、細い管でつながっています。そのため、涙はこの管を通して鼻の中に流れ込みます。泣いた時には、涙の量が多くなるため、その涙が鼻に流れ込み鼻水となって出るのであります。また、管を通して鼻へ流れ込めなかった涙は、目からこぼれ落ちるのです。

鼻の隠された能力？！

鼻には、外の空気を肺が呼吸するのに適した温度や湿度に調節する機能があります。鼻の中には鼻甲介（びこうかい）という毛細血管が集まったふくらみがあり、外の冷たい空気が入ってきた時に鼻甲介の血管が膨張し、そこを通る空気を瞬間的に暖めます。その実力は、およそ0.1秒の間に10以上も上げてしまうというものです。そして、乾燥した空気が入ってきた時には、ただちに粘液が分泌されて空気を湿らせます。この粘液が、つまり鼻水。これもやはり約0.1秒の間に湿度を50%近くも上げてしまうという、すぐれたものです。さらに鼻は、体温を逃がさないように、吐く息も鼻で冷ましてから吐いていたのです。だから鼻で吐く息と口で吐く息では、口で吐く息のほうが温かいのです。

ラーメンを食べ時に鼻水がでるのは何故？

ラーメンの湯気など熱い空気が急に入ってくると鼻水が分泌され、その鼻水と一緒に熱を逃がすことで空気の温度を下げています。

【臨床検査技師：宮原・田中】

こんな方がおられました

40代男性です。昨年、生命保険に加入する際に高血圧症を指摘されました。今年4月にも近医で高血圧症を指摘され、薬を使用し始めましたが薬を使用すると血圧の変動が強く、中止しています。「このままでよいのか」と不安を感じ、当クリニックを受診されました。

外来受診時の血圧は140/98mmHg。身長は177cm 体重は91.5Kgでした。自宅血圧の計測方法を説明し、二週間後に拝見。血圧は薬を使用しなくてもなんとか我慢できる状態でした。しかし積極的に体重を落とさなければ、いずれ高血圧症の状態になることは明らかです。定期的な食事相談をお勧めしました。2ヶ月後の血圧は136/102mmHgでまだ拡張期血圧が高いのですが、体重は85.4Kgまで下がりました。さらに6週後、血圧は138/106 mmHgで、体重は83.4Kg。初診後半年にあたる昨年12月に血圧は132/82mmHg、体重は80.8Kgになりました。クリニックを受診されてから半年で、体重は10.7Kg減少し、血圧も正常化しました。今後も食事内容に注意され、自宅血圧も計測されるようお勧めしました。血圧や体重の増加がなければ来院される必要はなく、市検診を継続して受けられればよいと話しました。

生活調整が高血圧診療に重要であることがわかりいただけだと思います。すでに降圧薬を使用している方でも、体重や食事の塩分をコントロールすることで、薬を少なくすることも可能です。たかが食事と馬鹿にせず、管理栄養士の知識を十分吸収されるよう重ねてお勧めします。【坂東】

食品添加物を考えよう！

藍色の風をお送りしている調剤薬局の薬剤師さんから『食品の裏側』という本を教えてくださいました。食品添加物に関する本ですが、思わずうなってしまうような記載が随所にあります。著者は添加物を扱う会社に長年勤めていましたが、自分が作った偽物のミートボールを愛する娘が知らずに食べていることを知り、仕事を辞めます。自分も、自分の家族も消費者であることに、遅まきながら気づいたのです。最も衝撃的な部分を抜粋してみます。

「私の人生を変えたミートボール事件」

その日は長女の3回目の誕生日でした。当時の私は絵に描いたようなモーレツサラリーマン。午前様が当たり前で、家で食事をするのもめったになく、だからこそ娘の誕生日ぐらいは日頃の埋め合わせをしなればと、仕事を早々と切り上げて帰宅しました。食卓には妻が用意したご馳走が、所狭しと並んでいます。そのなかに、ミートボールの皿がありました。可愛らしいミッキーマウスの楊枝がささったそれを、何気なく口に放り込んだ瞬間、私は凍りつきました。それはほかならぬ、私が開発したミートボールだったのです。(中略)そのミートボールは、たしかに私が投入した「化学調味料」「結着剤」「乳化剤」の味がしました。「これはどうした？買ったのか？××のものか？袋見せて」慌てて訊くと、妻はこともなげに「ええ、そうよ。××食品のよ」と答え、袋を出してきました。(中略)私は慌ててミートボールの皿を両手で覆いました。父親の慌てぶりに家族は皆きょとんとしていました。

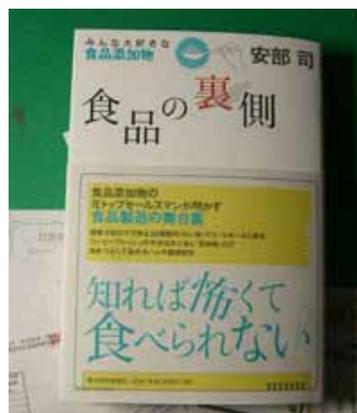
そのミートボールは、スーパーの特売用商

品として、あるメーカーから依頼されて開発したものでした。発端はそのメーカーが、「端肉」を安く大量に仕入れてきたことでした。端肉というのは、牛の骨から削り取る、肉とも言えない部分。現在ではペットフードに利用されているものです。このままではミンチにもならないし、味もない。しかしとにかく「牛肉」であることには間違いがない。しかも安い。この「端肉」で何かつくれないか、と私に相談がきたのです。

以下、この「端肉」をどのようにしてミートボールに仕上げるか、おどろおどろしい記載が続きます。興味のある方は『食品の裏側』をお読み下さい。大事な家族の食事を考えるとき、食品添加物に関するきちんとした知識は必要だとつくづく思いました。

『食品の裏側』は東洋経済新報社発行で、著者は安部 司さん。本の価格は1470円です。

【坂東】



ご意見箱

クリニック内に『ご意見箱』を設置しています。時々ご意見をいただきますが、お褒めの言葉が多く、ありがたいこととは思っています。しかし院内に置いた『ご意見箱』では、苦情などのご意見は投入しにくいかと思い、ご不満、ご提言などがありましたら、下記事務所宛にお送りいただく体制にしました。この事務所はクリニックの労務全般を担当してくれています。

平成19年1月から2月末まで、下記事務所

に匿名でお送り下さい。封書でも、葉書でも結構ですが、宛先を記載した葉書をクリニック内『ご意見箱』の横に用意しておきます。よろしくお願い致します。【坂東】

宛先 〒771-1151 徳島市応神町古川字鯛ノ
浜添 19-4 リバーサイドハイツ 303号室
川島社会保険労務士事務所
「坂東ハートクリニックご意見箱」係

