

大和の古刹を歩く



さかさ地蔵です。頭部が下になっています。



よく似合っています。城の景観と

城址会館
この建物は旧奈良県図書館(明治41年建築)を移築されたものです。



天守台
今は天守閣がありません。豊臣時代、関ヶ原の戦いにより徳川方に敗れたため、天守閣や建築物は伏見城へ移築されました。標高81mの天守台からは、奈良盆地が一望できます。東方には若草山をはじめ大和東山の連山が見え、南方には大和三山が見えます。天守台の石垣は野面積み(のづらづみ)という技法で、隅角部は算木積(さんぎづみ)という技法を用いられています。



昭和8年1月の歌だそうです。平和を祈られるお心が伝わってきます。



昭和天皇の御製(ぎよせい)
天地(あめつち)の神にぞいのる朝なごの海のほとくに 波たため世を

公益財団法人「郡山城史跡・柳沢文庫保存会」に、柳澤家家臣の家系の女性が3個円の寄付をされたので2020年春までに江戸時代まであった極楽橋が再建されるそうです。



七福神二慰紙(柳沢文庫所蔵)

ガラス張りの床から、天守の礎石が見えます。



天守の礎石
大和郡山城の天守は文献がほとんどないため、幻の天守と呼ばれていましたが、この度の発掘によって実在が確認されました。



武田二十四将図(柳沢文庫所蔵)



追手門(梅林門)
復元された堂々たる追手門。戦国時代に大和の大納言といわれた豊臣秀長も通った追手門です。上には豊臣家の桐紋が輝いています。



柳澤神社
5代将軍綱吉の御用人として仕えた柳澤吉保の神社です。吉保は金魚の養殖をはじめたため、今では大和郡山と言え金魚に会える城下町として全国的に有名になりました。

柳沢文庫
柳澤家の所蔵の作品などが公開されています。

はとむぎと目と肝臓

中医学では目は五臓とそれぞれ関係していて、特に肝臓と腎臓は深くかかわっています。「目は肝臓に蓄えられた血の栄養によって働く」とされているため、肝臓に蓄えられた血が不足すると目が疲れます。目を使うと血は消耗され、テレビやパソコン、スマートフォンなどで目を酷使すると目に栄養が行き届かなくなって疲れ目もひどくなります。肝臓を補う食材はハトムギ、ホタテ、イカ、牡蠣、黒ゴマ、シジミ、レバーなどがおすすめです。ハトムギは炎症を抑える働きがあるから充血した目にも役立ちます。



はとむぎと目と腎臓

目が健康であれば、朝起きてもぱっちり開き、力があります。健康な目には良質な睡眠と十分な血液が大切です。腎臓の機能が加齢によって低下すると目が乾燥する、まぶたがむくむ、目の下にクマができるなどの症状が現れます。また強いストレスや気分が落ち込んでいる時も目に力がなく、まぶたが重い感じがします。腎臓にはネバネバ食材や香りのよい食材とハトムギをおすすめします。山芋、うなぎ、ナマコ、シソ、セロリ、三つ葉など。ハトムギは「水」の巡りをよくして、乾燥やむくみを取ります。



はとむぎ酵素

免疫力を上げる

私たちの体は、とても精巧な免疫という仕組みをもっています。免疫とは毎日発生するガン細胞や外から侵入した細菌やウイルスなど「自分と違う異物」を攻撃し、排除する自己防衛システムのことです。しかしこの免疫システムは加齢とともに低下するため、免疫力をアップさせる抗酸化食品を積極的に摂るようおすすめします。抗酸化食品にはファイトケミカルと云われる色素や香り、苦味成分が含まれています。ハトムギ酵素に配合している「はとむぎ若葉」には抗酸化力の高いポリフェノールが豊富に含まれています。

発酵食品、ヨーグルト、納豆、抗酸化食品などたくさん食べてね!



老廃物をためない

腸は体に溜まった有害物質や老廃物の排出をするとても重要な器官です。まずは不要なものをしっかり出して衰えた腸の免疫力を活性化させましょう。食べものは免疫力に大きな影響を与えます。腸に直接届く乳酸菌や、善玉菌の餌となって善玉菌を増やす働きのある発酵食品などを摂ること、そして体を温めることも大切です。老廃物や毒素が一掃されるとさらに腸内に善玉菌が繁殖しやすくなり、腸内細菌のバランスが整うと免疫力がアップして風邪を引かなくなる、花粉症が出なくなる、吹き出物や肌荒れが解消されるなど健康、美容にうれしい結果が期待できます。ハトムギ酵素は免疫力を上げて老廃物の排泄を促します。



はとむぎ酵素
150g (2.5g×60包)
価格 4,300円(税抜)



- 6つの原料のビューティバランス
- 3種類のハトムギ
- ① 国産はとむぎ
 - ② 国産有機はとむぎ若葉
 - ③ 国産有機付きはとむぎ
 - ④ フルーツ酵素
 - ⑤ オリゴ糖
 - ⑥ 有菌性乳酸菌

10月10日は「目の愛護デー」です！

「10月10日」は目の愛護デーです。そこで私の長男のお嫁さんが眼科医なので、目の病気や予防などについて、専務と先生としてお話を伺いたいと思います。

先生は、大阪の近畿大学医学部付属病院や鳥取大学医学部付属病院、雲南市立病院などを経てその後、島根県安来市内にて開院。今後とも医療を通じて地域貢献をしたいと願っておられるとても優しい女医さんです。



竹川専務 白根優美先生

症候群(OAS)があることがわかってきました。OAS関連食物の代表的なものをお示しします。下の表を参考にして自分のアレルギーが悪化している時には、対象の食物を控えるようにするといいかもしれません。

花粉と関連があるとされる果物・野菜

花粉	果物・野菜
ヒノキシギ	トマト
シラカンバ	リンゴ、モモ、サクランボ、イチゴ、大豆、ピーナッツ
イネ科	トマト、スイカ、メロン、オレンジ、ジャガイモ
ヨモギ、ブタクサ	メロン、スイカ、セロリ

※加熱した果物や野菜では症状がでないこともあるようです。

専務:アレルギー疾患の方には参考になりますね。

先生:花粉症は対症療法が主な対策になります。まずアレルギーを回避する事を心掛けるのが重要です。かゆみが出たら目薬や飲み薬などで対処します。冷やしたタオルなどでかゆみのある部分を冷やすのもいいでしょう。

また「初期療法」も効果的です。アレルギーの花粉が飛散する前に抗アレルギー薬の服用や点眼で対処を始めると発症時期を遅らせたり、重症化の予防になります。

外出時には花粉症用のメガネやマスクを着用し、十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心掛けるセルフケアを大切にしてください。

白内障、緑内障、黄斑変性

専務:花粉症以外ではどのような患者さんがおられますか。

先生:やはりご高齢のお方は、白内障や緑内障、黄斑変性などが多いです。白内障の多くは加齢と共に起こるの



で怖い病気ではありません。正常な水晶体は透明で光をよく通しますが、タンパク質でできている水晶体が濁ると「白内障」となり、白濁する原因が加齢による場合は「加齢性白内障」と呼んでいます。またアトピー性皮膚炎や糖尿病や薬害などで白内障を起こすこともあります。

専務:白内障の自覚症状といいますが...

先生:そうですね。かすんで見えたり、まぶしく感じる、明るい所では見えにくい、眼鏡が頻りに合わなくなる、二重、三重に見えるなどの症状があります。白内障は痛みや充血などはありません。ただそれだけでは診断できませんので、一度健診をおすすめします。

専務:できるだけ白内障の進行は遅らせたいたいですね、どうしたらいいでしょう。

先生:そうですね、サングラスなどで目に入る紫外線を減らす事や、目に良いと言われている抗酸化作用のある食べ物を摂るように心がけるといいですね。例えばビタミンC、ビタミンE、β-カロテン、ミネラル、ルテイン、オメガ3脂肪酸などです。これらは白内障だけでなく加齢黄斑変性にもよく、体の老化を抑制してくれるので、私たちの身体全体にとっても良い食材です。



専務:抗酸化作用のある食べ物は老化を抑制するので、水晶体の白濁も遅らせてくれるのでしょうか。

先生:白内障に対して点眼薬を使用する事もありますが、通常は経過観察で問題ありません。しかし視力が低下してきたり、外に出るとまぶしくて見えにくい、視力が0.7未満になって運転免許の更新ができなくなったなどがあれば、手術を考える時期かも知れません。患者さんの健康状態に問題がなければ日帰りも可能です。

近視の低年齢化

専務:待合室にお子さんもういらっしゃいましたね。

先生:お子さんにも近視が多くなっています。原因としてはスマートフォンやタブレット、小型のゲーム機などの普及の影響も大きいと考えます。子供をとりまく生活環境が昔に比べ裸眼視力を下げる傾向になってきています。



見る距離が近いほど負荷がかかり近視の進行に影響します。大人でも気が付けばスマートフォンと目の距離が15~20cmほどに近づいている事があります。これではほんとに良くありません。

専務:二人の孫も「おばあちゃんスマートフォン貸して!」といって動画を見ていますね。今では泣く子も黙るスマホですよ。

先生:自分の子供たちも含め本当にスマホや、タブレット、テレビが好きですね。それらの使い方を子供達と一緒に考えて上手に活用したいものです。また



テレビやモニターから出ているブルーライトは目への影響だけでなく睡眠にも影響が出る事が分っています。寝る前のブルーライトは睡眠障害の危険性があるので注意が必要です。

専務:便利なスマホも使い方が重要ですね。子供の近視の進行予防で何か気をつけることはありますか。

先生:太陽光に含まれているバイオレットライトが、近視の予防に役立つ可能性があるとの研究結果がでています。屋外でも遊んだり運動したり、外で遠くを見る事も大切ですね。

専務:今日は目の病気や予防などお聞かせいただき、参考になりました。ありがとうございました。



院内の可愛いキッズルーム

