

元氣予報

上都賀郡市北部地区医師会幹事(藤原地区)川村医院

かわむら ひでき
川村 英樹

ビタミンの話⑤

近年、ビタミンB群にはビタミンB1からB12まで数多くの種類が含まれます。当初、「ビタミンB」と名付けたものの、その中にたくさん種類が存在していることがのちに判明したためです。

ビタミンB2(リボフラビン)は糖質、脂質、タンパク質の代謝・エネルギー産生(さんせい)のための補酵素として働きます。ビタミンB1が糖質の代謝に関わるのに対して、ビタミンB2は特に脂質の代謝を助け、皮膚や粘膜・髪・爪などの細胞の再生に役立ちます。

ビタミンB3は通常、「ナイアシン」と化学名で呼ばれることが多いビタミンです。このビタミンが欠乏すると「ペラグラ」という疾患を発症します。

ペラグラは皮膚炎・下痢・認知障害の3つの症状とする疾患ですが、ナイアシンはトリプトファンというアミノ酸から体内で合成されることから、タンパク質不足を伴わないと発症しにくいいため、患者数は極めて少ない状況でした。

私は過去に一例だけ、ペラグラ患者を診療した経験があります。

総合病院に勤務していた時、全身の皮膚の発赤と落屑(らくせつ)(カサカサになった皮膚がボロボロ剥がれ落ちる)・難治性の下痢・認知機能障害を伴った入院患者を受け持ちました。血液検査やCTスキャンなどの各種検査はほぼ問題なし。低栄養を疑わせる所見と、アルコール多飲者だということがわかっていました。入院当初は原因がわからず、ほかの医師たちも診断に首をひねるだけでした。

あれやこれや考えていくうちに学生時代に覚えたペラグラの症状に合致することにハタと気がつき、ビタミンB3(ナイアシン)の投与を始めることにしたのです。

すると、ひどかった下痢が治まり、全身の皮膚症状もみるみる改善していく様子に驚いたことがあります。患者はどうやら酒ばかり飲み、まともに食事もとっていないかったようです。

この一例からも、バランスのとれた食生活が大事なのだと改めて思ったものです。

市民文化

川柳

入社式孫の門出の祝い酒

選者

大橋芳明

宇賀神サク子

一般句

賑やかな祭りの太鼓コロナ明け

渡辺文夫

肩車する息子親父の顔になる

木支敏

風光る卯月の空に父思う

植竹勝

課題句「父」

引き出しに明治の父の煙管の香

佐藤美貴子

令和5年広報8月号の川柳課題句の題目は「汗」です。締切は6月20日(火)です。一般の句とあわせてご応募ください。

俳句

待ちわびた春に手にする旅雑誌

選者

本間睦美

桜沢総一

撮り鉄の足元ゆらぐ春の泥

伊藤和子

講…講師 定…定員 費…費用 持…持ち物 申…申込期間

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター 「ぼかぼか」 (日光ランドマーク3階) ☎0288-22-2299	6月14日(水) 午前10時～11時	◎ヤギさんのメ～メ～健康栄養相談 管理栄養士による健康栄養相談です。離乳食のことなど気になっていることを気軽に相談してください 講…保育課管理栄養士
	6月14日(水) 午前11時～11時30分	◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう センター職員と一緒に、手あそびや体操をしたり、歌をうたったりして楽しめます 定…親子15組 申…6月13日(火)まで
	6月20日(火) 午前10時15分～11時45分	◎ミニ学習会「ことば編」～子どもの発達に合わせた語りかけ～ ことばを話し始める前や、話し始める時期のことばかけや接し方について学習します 講…高木亜紀氏(言語聴覚士) 定…10名(先着順) 申…6月19日(月)まで
	7月5日(水) 午後1時30分～3時	◎ミニ学習会「からだ編」・「子どもの病気」～予防と対応～ 子どものアレルギー・感染症・夏にかかりやすい病気についての学習会です 講…吉原重美氏(獨協医科大学病院副院長) 定…10名(先着順) 申…7月4日(火)まで
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎0288-54-3001	6月12日(月) 午前10時30分～11時	◎えいごであそぼう 英語で触れ合いながら歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシェル市国際交流員 定…親子7組 申…6月9日(金)まで
	6月13日(火) 午前10時30分～正午	◎楽しい押し花教室 身近なお花でかわいい小物を作ります 講…橋本攝子氏(カサブランカ押花倶楽部インストラクター) 定…10名(内託児定員6名) 費…1,000円 持…はさみ 申…6月9日(金)まで
	6月27日(火) 午前10時30分～11時	◎音楽であそぼう わらべうたや親子のふれあいあそび、簡単なリズムあそびなど、大人のひざの上や抱っこ、おんぶでも楽しめます 講…川出朋子氏 定…親子7組 申…6月26日(月)まで
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎0288-25-6413	6月19日(月) 午前11時～11時30分	◎えいごであそぼう 英語で触れ合いながら歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシェル市国際交流員 定…親子6組 申…当日朝まで
	6月中の開園日 午前10時～午後2時	◎6月の制作あそび 折り紙であそぼう
	7月7日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーのひだまりサロン「七夕飾りを楽しもう」 講…家庭教育オピニオンリーダー連合会藤原支部 定…親子6組 費…50円 持…飲み物 申…当日朝まで

※行事はすべて年齢、月齢、障がいに関係なく参加できます
 ※定員のある催し物は、定員になり次第、申し込みを締め切ります(先着順の受け付けとなります)
 ※託児については各施設にお問い合わせください



作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記し、郵送またはFAX、メール(mishokouhou@city.nikko.jp)にて応募ください(二重投稿不可)。※締切は毎月20日。投稿は1カ月に1人各5句(首)まで。漢字にはふりがなを明記すること。掲載作品は選者による添削を行う場合があります

応募先：秘書広報課シティプロモーション係
〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎0288(21)5135・FAX(21)5137

欲張りが芹の株分け七ヶ所に
大橋和子

黒髪をなびかせ歩く桜土手
植竹勝

鬼瓦にらみも霞む六月雨
君島昭平

短歌

満開の桜の庭に布団干す陽の匂いする床につきたり
狐塚昭子

冬越しの葱をたつぷり御御付卵ひとつもうれしい
阿久津年秀

朝餉
阿久津年秀

男体山の稜線霞で今日見えずフェルメールの描く光
青木照雄

にも似る
青木照雄

バスの行く国後望むその先に長き細道野付半島
渡辺文夫

久々に筍つまびけばもどかしく障子あければ散り往く桜
芹澤りつ子

選者 川田美佐男