



〒263-0043

千葉市稲毛区小仲台 6-19-19 Myビル Tel.(043)287-2624 Fax.(043)287-2610

ホームページ <http://mariyaclinic.com/> メール info@mariyaclinic.com

本日に暑い夏で、豪雨や台風、その他、多くの方が苦勞されたと思います。妻も旅行で熱中症になりました。私は、暑さの中でも平気で作業し、汗まみれになっても平気でいるので、その理由を調べました。

人間の水分は、だいたい体重の60%だそうです。脂肪には水分は無く、筋肉の水分量は約75%なので、脂肪の多い人と筋肉の多い人では、体内の水分保持量は大きく違います。例えば、脂肪20キロの人は水分がそこにはなく、筋肉20キロの人は15キロの水分があるわけです。先日、社員の体組成計数値を提出させました。少ない人の水分量は25キロ、私の水分量は41キロ、これでは暑さへの抵抗力に違いがあります。私は1キロ汗を掻いても大した比率ではありませんが、彼女には私の倍ほどの負荷があるわけです。

ミネラル分の減少も大きいようです。私は、作業の時には麦茶を煮出して塩を入れると共に、スポーツドリンクを薄めて塩を入れ、ビタミンCと蜂蜜を入れて、汗の倍は飲むようにしています。犬を飼っていて気が付いたのは、飲む水よりもオシッコの量が多いことでした。犬は身体から汗を出さないで暑さに弱いのですが、食べ物で代謝する時に水が生成されます。これが多いのでオシッコになるのです。食べ物に含まれる水分もあり、食が細く、エネルギーにならない物を食べていると、水分は不足します。

そういうわけで、脂肪の多い人、食の細い人、水分とミネラルの補給に気を付けていない人、は熱中症になり易いのです。また、カフェインは血管を収縮させる働きがあるので、熱を逃がしづらくなり、排尿作用もあることで水分の不足にもつながって熱中症には好ましくありません。詳細は、先月号をご覧ください。

ウイーンの旅行記を書きました。気力がないと海外の個人旅行はできません。困難はありましたが、楽しいものでした。ところが、二人の娘は、一年世界旅行したのに、まだ行っていないところがある、少しお金が余っていると言って、中東や南米を旅行するそうです。これは、気力と冒険心、興味が大きいからでしょうか。一体、誰に似たんだ、と言ったら、声を合わせて、お父さん！、と言われました。親の心配は尽きません。妻は、体調を回復しました。医者にとつて、我が身の病気や不調は、良い経験になります。経験が人を形成していきます。秋には旅をしてみてください。

事務局長 柏崎久雄

感染症で受診される方へ

発熱やくしゃみ・咳症状のある方、水ぼうそう等伝染性疾患の方は、入口、待合室・診察室、会計の流れが異なります。また、トイレ後のハンドソープによる手洗いにご協力ください。

★ 入口

正面入口横の中央通路のインターホンを押して下さい。

★ 待合室・診察室

2階の、第二待合室です。

★ 会計

疾患によっては、廊下会計となる場合があります。

ヨーゼフのキャンペーン

(10月5日(金)午前まで)
ロイチンBグルコ、グルコサミンII、ウルトラフローラIB

聖書を読む会

9月18日(火)午後2時~2時20分
当院待合室にて行います。

- * 午前の診察受付が9月より1時50分までとなります。院長やスタッフが十分な休憩を取れないために、少し早めの受付終了となります。ご了承ください。
- * 7日(金)は院長が院外健診の為、午後の診察は15時からです。
- * 成人を中心として風疹が市内でも流行しています。疑いのある方はお電話でお問い合わせの上ご来院してください。
- * 病児保育のご利用には、施設ごとの事前登録が必要です。書類は、ホームページからのダウンロードか、当院1階受付で配布しています。
- * 栄養指導を前日までにご連絡がなくキャンセルした場合、10800円のキャンセル料が掛かります。ご注意ください。
- * 一般社団法人障害治療研修所の全体研修会が10月8日(月祝)13時~17時にあります。会費は2000円(会員)、定員25名です。ヨーゼフ・ポイントの利用ができます。今回は、発達障害治療をテーマに池田勝紀医師と柏崎院長による治療成果の報告の他、腸内環境改善の意義について講演を行います。
- * ㈱ヨーゼフではメーカーに合わせて10月5日(金)午前まで、ロイチンBグルコ、グルコサミンII、ウルトラフローラIB、スペクトラザイムのキャンペーン販売を行います。詳細は、チラシをご覧ください。

《ウィーン旅行記》

2018/8/9-16

今年の夏の休暇旅行はオーストリアのウィーンでした。ウィーンと言えば音楽の都、そしてハプスブルグ家の繁栄の遺跡、そしてドナウ川でしょうか。私達夫婦の旅をご報告いたします。特に交通機関の利用に苦労しました。でも、それこそが旅の楽しみでもあります。皆さんには、私たちのような苦労をされないように記してみました。ご自分でも旅されたつもりになり、お楽しみくだされば幸いです。

〔交通〕

今回はドイツ語圏ということで、機内で『地球の歩き方』を読み込んでいたのですが、どうも交通関係がよくわかりませんでした。案内通りに空港で直ぐに観光案内所で**8日間パス**（何人でも合計8日分市内の交通乗り放題）と**ヴィエナ・シティカード**を買いました。ところが、空港から市内に行く電車にわからないまま乗ると検札が来て、無賃乗車の罰金90ユーロを取られてしまいました。空港は市内ではないので、別にチケットを買わなければならないのでした。周囲の乗客にいろいろと尋ねていたので、彼らに取り持ってくれたので、一人分の罰金で済みましたが、かなりがっかりです。車掌も、周りの人も、申し訳ないと言ってくれたのが慰めです。しかし、最初から、動きたくなくなる始末でした。

それで**タクシー**に乗ることにしたのですが、ホテル名を告げると、それはここだ、と言って去ってしまいます。調べると、同じ系列のホテルがあったので、しっかりとここではない別のホテルだと告げて乗り、9€でしたので10€払いました。**タクシーは流しはしていないので、普通は駅くらいでないと乗れません**。子連れや家族などのウーバーの利用は多くありましたが、専門的なタクシーではないので、トラブルもあり、目の前でやめたのを見ました。基本的には、**市内交通を駆使するしかない**ようです。

ウィーン市内は、**バス・路面電車・地下鉄・鉄道が7.6€で一日乗り放題**です。**8日間パスは二人で4日間使え38.4€、つまり一人一日4.8€**です。それを一枚ずつ折って、最初に何かに乗る時に入り口にある青い箱に刻印をします。切り離してはいけません。二人で使う時は、もう一度折って、刻印します。72時間パスもあります。市内ということがよくわからなかったのですが、要するにウィーン市内地図に載っているところは市内です。心配なので、**シェーンブルク宮殿に行く地下鉄は別にチケット2.4€×2**を買ってしまったのですが、必要はなかったわけです。



ウィーン市内はリンクという中心街を取り巻く道が一方通行なので、周遊バスに乗ると戻ることはできません。路面電車だけが逆方向に走るのですが、これは一番左側です。

路面電車に乗ったら、分岐点で違う方向に行ってしまう、慌てて降り、逆方向に向かい乗ったところで降りました。**電車の番号をよく確かめて乗らなければなりません**。最初は、地図を見てもどの電車に乗るのかわからないので、**iPhoneでコンパス**を出し、王宮方面に行くバスに乗りました。ウィーン大学傍のシュッテントーアは路面電車が地下にもあり複雑です。地下鉄は更にその下にありました。

近郊の温泉地バーデンに行くときは、カールスプラッツからバーデン線が出ているのですが、普通の路面電車のようなプラットホームで、自動販売機がありました。説明を英語にしても、駅名はドイツ語なので、よくわかりません。困っていたら、バーデン線かどうかを尋ねた婦人が操作してくださいました。これは現金しか使えませんでした。

ヴィエナ・シティカードというのは、**赤が市内交通機関乗車券付き**で、**白が乗車券はなく周遊観光バスが乗れます**。これがどういうことかわからず白を買ったのですが、**ビッグバスツアーズの周遊バス**が乗れるわけです。前述のように**リンクという要所を取り巻く道が一方通行なので、周遊バスに乗ると戻ることはできません**し、最終バスが7時半頃だったので、白を買うのは不正解でした。赤を買って市内交通を利用し、観光施設の入場料を割引してもらい、周遊観光バスは一度乗れば十分です。でも**2階席で見晴らしが良く、全体の外観を知るのには良いでしょう**。途中で降りたら、乗る交通機関がなく、**歩**

いてドナウ川の橋を渡りましたが、なんと橋の真中に地下鉄の駅がありました。地下鉄を降りたところは、駅が大きいので、全くどこかわかりません。グーグルマップで確認して、歩き回ると、先ほどの周遊バスの停留所があったので、待っていると次のバスが来るまでに30分以上掛かりました。

ヴァハウ渓谷でドナウ川のクルーズが素晴らしいというので、ウィーン中央駅に行き、自動販売機で周遊券を買おうとするのですが、まったくわかりません。これはQBBというオーストリア連邦鉄道で、自動販売機にはミュンヘン、インスブルック、ブダペストなどという他国の都市が載っており、うっかり買ったら大変なことになると驚いたものです。結局窓口で買いましたが、順番の札を取り、30分ほど待って買いました。しかし、売ってはくれたものの、よく調べると既に帰りの電車はなく、諦めて翌日に乗ることにしました。



翌朝8時半の特急に乗ると2つ先の駅で乗り換えるとのことでした。ザンクトペルテンで降りたものの、メルク行きという電車はなく、路線は何本もあります。聞いても答えられる人はなく、チケット売り場まで行って聞いたら、すぐに出る電車だったので、走りまわり、やっと乗れました。

メルク駅からクルーズの乗り場までは15分ほど歩きます。人はあまりいないので、地図を見てやっと乗れました。クルーズ船は、どこでも飲み物や軽食を注文できます。私は、ウィンナーコーヒーを飲みました。但し、その名前のコーヒーは無いので、生クリームを載せたコーヒーはどれか、と聞くしかありません。ドナウ川は大河で、さざ波しかないのですが、確かに大きな流れです。幾つかの停船場を経て終点クレムスに着いたのですが、駅に着くまで2キロくらい歩きました。尋ねながら辿り着くのですが、遠かったです。クレムス駅から地方鉄道に乗るのですが、着いたのはウィーンのフランツ・ヨーゼフ駅。路面電車が来たのですが、危うく別方面に乗りそうになり、尋ねて良かったと乗った電車は、どこに着くのかどこを走っているのか全くわからず、わかった時にホテルの横に着きました。

やっと慣れてきたと思ったのですが、地下鉄は難しかったです。なんといっても表示も案内もドイツ語です。帰りは乗り換えてウィーンミッテ駅に行こうとしたのですが、地下鉄では駅名がランドシュトラッセだったので、乗り越してしまいました。駅では、どこに空港行きの電車があるのか、探してもわかりません。聞いたら、地下鉄の駅を出て、QBBの駅に入らなければならないのでした。ようやく辿り着き、荷物があるので、エレベーターで降りたら、そこに空港行きの電車が来ました。検札が来て出したチケットは、特急券がないと言われ、車内で買うと割高の12€×2を追徴されました。本当に面白い交通機関の冒険でした。旅には、気力が必要です。

【ホテル】

私達はヒルトン・ヴィエナプラザに泊まりました。個人旅行では、交通の便が良く、治安の良い、ある程度ランクの良いホテルを選びます。チェックインしてヒルトンの会員であることを告げましたが、エクスペディアで航空券と込みで購入したのでポイントは付かないと言われました。ここは一泊一室20,000円くらいですが、会員になって10泊すると1泊がタダになり、Wi-Fiも無料です。がっかりしましたが、せめてWi-Fiは無料にしろと交渉してタダになりました。ホテルの朝食は3000円もしますが、ゆっくりとできて十分な量があり、良質のものを食べられ、私たちはパンや果物を昼食用に持ち帰るので、元は取れたかもしれません。水のペットボトルは部屋の冷蔵庫にあるものは4.5€、道端の売店は2.2€、スーパーで1.2€でした。私達は湯冷ましをペットボトルに入れて持ち歩いていましたが、それだけでは水分補給が不足し、妻は体調を崩しました。私は水が欲しい時には購入していましたが、妻は身体よりも節約を意識してしまうようです。チップはサービス料が取られているので、ベッドに置きませんでした。イギリスでもイタリアでも要らないと受付で言われました。

【観光】

最初に入ったのが、ニューイヤーコンサートでも有名なスペイン乗馬学校です。ここでヴィエナ・シテカードを見せ、私がシニアであることを告げると更に割引で入れました。白馬が見事に訓練され、女性騎手もさっそうと乗りこなしていました。出たすぐの反対側の入り口が王宮で、見事な食器が多様な目的毎に多く飾られていました。絵皿は一つ一つが手作りで、綺麗な絵や金銀の装飾が丁寧でした。

フランツヨーゼフ1世皇帝は健康の為に鉄のベッドに寝ていたそうで、ベッドサイドには祈りの席があり、毎朝4時に祈りをしてたそうです。その妻エリザベートは絶世の美女で、容姿を保つために体操室も持っていました。エリザベートの愛称がシシィで、王宮に入る時にシシィチケットを買うと、時間待ちをするシェーンブルク宮殿でも行列に並ばないで直ぐに入れます。最後のオーストリア皇帝フランツ・ヨーゼフ皇帝は、君主は神によって国家の統治権を委ねられたとする王権神授説を固く信じて疑わない人物であり、一日中働き続けた敬虔な人でありながら、民衆の自由や民族性を否定したので、民族戦争が相次ぎ、息子や妻を暴漢によって殺されることとなります。その厳格な生活は、愛する妻からも拒まれ、強い信念と努力は、交流と寛容性が無い故に国を亡ぼすことになっていきます。

宮殿を出ると昔の衣装を着た売り子に声を掛けられて楽友協会のコンサートチケットを買いました。翌日はシェーンブルク宮殿の入り口でそのコンサートチケットを買いました。ツアー業者に頼むよりも手軽に席を指定して定価で買えるので、現地で買ったほうが良いかもしれません。楽友協会のほうは、中国人ツアー客のマナーの悪さには辟易しました。演奏は、最初ふざけているのかと思ったのですが、毎日演奏しているだけにこなれており、見事でした。男女の歌い手が達者に服を代えながら、歌い分けていました。観光客受けをする演奏でした。

シェーンブルク宮殿のほうは、500席ほどの小さなホールで中国人ツアー客もおらず、立派な紳士淑女が集まって、質の良いしっかりとした演奏でした。こちらでは、ニューイヤークンサートと同じく、どちらも最後の曲は“美しき青きドナウ”であり、アンコール曲は“ラデッキー行進曲”でした。共に夜8時からの演奏で10時過ぎに終演となります。宮殿には地下鉄で往復しました。

宮殿はマリア・テレジアによって造られた開放的家庭的なものでした。彼女は、父のカール6世の死後(1740)23歳の時に後継者となり、若い娘だと侮った諸国の侵入に毅然として対抗し、乳飲み子連れてハンガリーに行き助けを求め、ハプスブルク家とオーストリアを守ったのでした。形式的にフランツ1世皇帝となるシュテファンと異例な恋愛結婚をして16人の子どもを産みます。1765年に夫が死ぬと自らの豪華な衣装や装飾品を全て女官たちに与え、死ぬまで喪服で暮らしたそうです。末娘マリー・アントワネットの浪費と遊び好きを戒め、身を亡ぼすことになると多くの手紙を出して忠告をしています。画期的な義務教育を始めて、小学校を作り教科書を配布した上で、地域ごとの言語での教育を認めています。彼女の部屋には、自分の子供たちの絵が飾られ、別な部屋には民衆の子ども達の絵が飾られていました。

見事で荘厳な教会堂が多くあり、その一つで礼拝を持ったのは100名程で旅行者が半分ほどでした。カトリックも第二バチカン公会議以降、教皇庁の中央集権化を是正し、聖書中心の聖霊の教会作りを目指していますが、「時既に遅し」の感で教会堂は芸術的遺物のようになっていました。美術館は裸の絵ばかりでした。ドナウ川クルーズの拠点にある壮大なメルク修道院は、修道士の生活や信仰生活を掲示するものではなく、修道士もおらず、その展示は芸術的な観点だけで創作されていました。波もなく流れるドナウ川の中に浮く杭には水しぶきが立っていました。穏やかな流れのように見えるけれども、十分な水が勢よく流れているのでした。私も、水面下では労苦をし、大河のような豊かさと強さを持ちながら、穏やかな生活を過ごしたいものだと思います。



＜ 診 療 時 間 ＞

月曜～金曜 (午前8時30分～11時50分、午後2時30分～5時30分)

土曜 (午前8時30分～11時50分、午後2時～4時)

休診日 木曜、日曜、祝日、年末年始

- ・各種健康保険取扱機関
- ・生活保護指定機関
- ・介護保険取扱機関
- ・特定疾患取扱機関
- ・結核予防法指定機関
- ・自立支援医療機関
- ・身体障害者認定医
- ・各種健康診断
- ・小中台小学校校医
- ・栄養医学(分子整合医学)



(携帯サイトへ)