（第3種郵便物認可）　神戸新聞　2016年（平成28年）9月19日

明石

■明石総局
〒673-0882
明石市相生町2-10-24
TEL‥‥078-912-4343
FAX‥‥078-913-2833
e-mail
akashi@kobe-np.co.jp

■本社報道部
〒650-8571
神戸市中央区
東川崎町1-5-7
TEL‥‥078-362-7040
FAX‥‥078-360-5501
e-mail
houdou@kobe-np.co.jp

ティータイム・暮らし

健康つうしん

尿路結石症

腰などに激しい痛み

水分多めに摂取し予防を

福士剛彦医師

尿路結石症は、上部尿路（腎杯、腎盂、尿管）、下部尿路（膀胱、尿道）といった尿の通り道に結石ができる病気です。

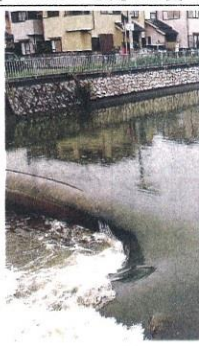
上部尿路結石症では、まずは腎臓内で結石（腎結石）が発生します。この段階ではほとんど痛みを自覚しませんが、結石が尿管に下降し、尿の通過障害を起こした場合（尿管結石）には、疝痛発作といわれる七転八倒の激しい痛みが現れます。腎臓と膀胱をつなぐ尿管は内径5～6ミリ程度と尿道よりもさらに細い構造のため、たとえ米粒ほどの結石でも激しい腰背部痛、側腹部痛を生じさせるのです。泌尿器科外来では今年の夏も突然の痛みを訴え、救急車で受診される方が多数おられました。

発症頻度は年々増加傾向にあり、男女比は2・5対1とやや男性に多く、生涯罹患率では男性は7人に1人、女性は15人に1人が、一生の間に一度は尿路結石症にかかるといわれます。夏季に多く、国内では近畿、九州で多く東北東部、関東北部で少ないことが知られています。結石全体の約80％はカルシウム結石です。

診断は超音波検査やレントゲン写真、コンピューター断層撮影（CT）検査などの組み合わせで比較的容易に見極めることができます。

結石は作らないことが重要です。水分を多く摂取し尿量を増加させることが基本ですが、清涼飲料水、コーヒー、紅茶、アルコールの過剰摂取は避けるべきです。高タンパク、高脂質の食事や塩分の取りすぎも結石を促進させます。メタボリック症候群と関連があるといわれるゆえんです。腹八分目の食事で、就寝4時間前には夕食を済ませ、それ以降は水分のみの摂取が理想です。これらに気をつけて尿路結石を予防し、できれば痛い思いはせずに過ごしてください。

（明石市医師会　福士剛彦医師＝泌尿器科）



台風接近に備え、川の状況を確認する住民たち＝魚住町西岡

水。現在では、日ごろから住民らで水路や側溝の掃除に取り組んでいるほか、浸水が予想される場所には、あらかじめ土のうを用意するなどしている。

この日は、自治会や水利組合の役員が、たす作業などに取り組んだ。また、農業用の水路のせきを開けたり、柵にたまったごみを取り除いたりして、万一の際に備えていた。

山川水利組合の木下丈夫組合長（78）＝同市

迫力ある歌声を響かせた関西学院グリークラブ＝市民会館

設立10周年の記念事業として開いた。同クラブのほか、同市を拠点に活動している「明石中央児童合唱団」と「明石オールドコーラス」も出演した。

同クラブは、1899年に

明石支部設立10周年　地元団体も

同窓会の

学校4年は「歌声迫力があ新関祥崚んの笑顔成功だっだった。

上品な白身 程よい脂

マナガツオ 食べ頃サイズは高級

御売市場 イチオシ

マナガツオの照り焼き

マナガツオと聞いてあの銀色でひし形の魚が思い浮かぶ人はどれくらいいらっしゃるでしょうか。切り身になったものは時々見かけますが、1尾丸ごと並べられているところは、めったに出くわしません。瀬戸内産のマナガツオは漁獲量も多くはなく、食べ頃サイズのものは高級魚となっています。

とはいうものの、夏場には産卵のため浅瀬に集まってくるので漁獲量も増え、お求めやすい価格になってきます。

身質は上品な白身で、秋の深まりとともに産卵を終えた体力を回復させ、再び程よい脂の乗りとなってさらにおいしくなります。

食べ方は、新鮮なものであれば刺し身が一番ですが、鮮度の落ちやすい魚なので一般的ではありません。漁師町のおすし屋さんなどで偶然出合うことがあればラッキーです。ぜひチャレンジしてみてください。

普通は煮付けや塩焼きなどのように火を通して食べる魚です。特にみそ漬けやかす漬けの具材として、関西ではサワラ、アマダイと並び、高級漬け魚の一角を占めています。

ところでマナガツオという名前ですが、カツオとは似ても似つかない魚なのになぜカツオがつくのでしょうか。諸説あるようですが、江戸時代には夏の到来を告げる初カツオは、「嫁を質に入れても」ともてはやされていました。瀬戸内で濃い口しょうゆ2、みりん2、砂糖1を基本に、お好みの割合で作ってもかまいません。

たれを使うと簡単に作れます。切り身は漬け込まなくてもかまいません。焼く前に小麦粉をたたいておくと、たれにとろみが出てよくからみつき、照り焼きらしく出来上がります。

フライパンにサラダ油をなじませ、弱火で焦げ付かないように注意して加熱します。大きさにもよりますが片面4～5分ずつを目安にしてください。脂分が多く出ていればふき取ってください。こんがりキツネ色になり、火が通ったことを確認すれば、最後にたれを入れ、強めの火で煮詰めながら回しがけします。とろみがついてなかなか針ショウガを添えれば完成。癖がなく、程よい脂とねっとりした食感で、白いご飯との相性はバツグンです。ほっぺたを落とさないように気を付けてくださいね。

（神港魚類株式会社頭石支社）

西に多い魚で、西日本ではよく食されていますが、東京ではあまり目にすることがありませんでした。マナガツオ以外にも東京であまり食べなかった魚は多く、一例をあげると「キュウセンベラ」「タチウオ」「ハモ」「イカナゴ」などです。最近では地方色も少なくなっており、珍しい魚を売りにする居酒屋さんやおすし屋さんも増えているので、お目にかかれない魚ではなくなりました。

マナガツオの話に戻ります。今回の料理は照り焼きにしてみました。意外と簡単で、素材の良さを発揮できる、魚の定番メニューです。鮮度の良いものは細かいうろこがあるので、丁寧に落として

火事や事故の速報、写真、映像提供、身近な話題、生活情報を上記へご連絡ください