

N 住友別子病院ニュース SUMITOMOBESSHI HOSPITAL NEWS

2007 March

NO. 102

奇数月1日発行

救急指定病院
地域がん診療連携拠点病院
病院機能評価機構認定病院
医師臨床研修指定病院



写真：丸川 弘さん（新居浜市）新居浜 河川敷にて

写真は一般公募しております。

イベント情報（詳しくは6ページ）

看護週間行事

5月7日～11日 イオンにて

看護ふれあい体験 定員10名

5月10日 住友別子病院にて

市民公開行事 定員40名

5月12日 住友別子病院にて

腎臓病教室 定員15名

4月17日～7月17日 住友別子病院にて

4回シリーズ 参加費1,000円

理念

患者様の利益を最優先に考え、
良質な医療を提供するという社会的責任を果たします

行動指針

- 1 私たちは人間愛をもって行動し、誠実で信頼される病院を目指します
- 2 私たちは医療と福祉の一翼を担い、地域社会での保健増進に努めます
- 3 私たちは患者様の権利を尊重し、説明と同意による医療を実践します
- 4 私たちは新しい知識と技術を活用し、良質で適切な医療を提供します
- 5 私たちは患者様の安らぎを願い、心と体に優しい医療環境を創ります

CONTENS

特集：『メタボリックシンドローム』ってなに？ 第一内科長・糖尿病センター長 中村 達 2-3

あかつき会開催 3

LOOK! イベントと健康講座のお知らせ 6

職場のわ 4

いよいよ敷地内全面禁煙

New! 診察表 7

住友別子病院カレンダー

CS委員会より 5

平成18年外来患者様満足度調査結果

VOICE(患者様の声にお答えします)

新居浜で見る屋気楼・浮島現象 8

リハビリセンター 篠原 文雄

特集
『メタボリック
シンドローム』って、なに？



なか むら とある
中村 達

第一内科長・糖尿病センター長

専門 1) 血液疾患
2) 糖尿病

認定 日本内科学会認定医
日本内科学会指導医

学位 医学博士
『高齢者白血病の治療に関する研究』

	受付時間	月	火	水	木	金
午前	8:30~12:00					
午後	15:00~17:00					

は初診 は再診 再診日に受診される初診患者様は原則として紹介状が必要です。

岡山大学附属病院、高知県立中央病院などで勤務。平成9年第一内科医長として赴任。血液疾患を専門とし、平成10年に糖尿病センターを設立。現在健康イベントや講演により、糖尿病を中心とした生活習慣病予防などで地域との交流を行っている。

医師紹介は主な履歴を抜粋したものです。

生活習慣病とよばれている主な疾患に「肥満症」、「高血圧」、「糖尿病」、「高脂血症」などがあります。

これらの疾患は個々の原因で発症するというよりも、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満が犯人であると考えられています。内臓脂肪蓄積により、さまざまな病気が引き起こされた状態は『メタボリックシンドローム』と呼ばれ注目されています。

あなたは『洋ナシちゃん』？ それとも『リンゴくん』？

体のどの部分に脂肪がつくかによって、肥満は2つのタイプに分かれます。

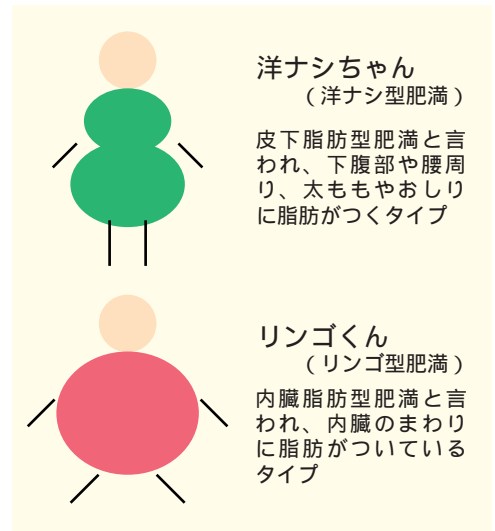
下腹部、腰のまわり、太もも、おしりのまわりの皮下に脂肪が蓄積するタイプを「皮下脂肪型肥満」、内臓のまわりに脂肪が蓄積するタイプを「内臓脂肪型肥満」とよびます。体形からそれぞれ「洋ナシ型肥満」「リンゴ型肥満」ともよばれています。

この2つのタイプのうち、「皮下脂肪型肥満」は外見から明らかにわかりやすいですが、「内臓脂肪型肥満」は外見ではわからないことがあります。内臓脂肪型肥満を簡単に調べる方法として、ウエスト径(へそまわり径)が男性では85cm以上、女性では90cm以上であれば、内臓脂肪型肥満が疑われます。あなたのウエストは大丈夫ですか？

『メタボリックシンドローム』の危険性！

『メタボリックシンドローム』の人は、動脈硬化の危険因子である「肥満症」、「高血圧」、「糖尿病」、「高脂血症」を重複して発症していることがあります。たとえ軽症であっても、「肥満」、「高血圧」、「高血糖」、「高トリグリセリド(中性脂肪)血症」、または「高コレステロール血症」の危険因子を2つ持つ人はまったく持たない人に比べ、心臓病の発症リスクが10倍近くに、3~4つ併せ持つ人ではなんと31倍にもなることがわかりました。

このように、たとえ異常の程度は軽くても複数の危険因子が重複しているケースでは、動脈硬化が起きやすいのです。



皮下脂肪型肥満
(洋ナシちゃん)



内臓脂肪型肥満
(リンゴくん)

『メタボリックシンドローム』の診断基準

日本内科学会など8学会の委員で構成されたメタボリックシンドローム診断基準検討委員会(委員長/松澤佑次先生)は、2005年4月に開催された第102回日本内科学会総会において、日本独自の『メタボリックシンドロームの定義と診断基準』を発表しました。

メタボリックシンドロームの診断基準では、内臓脂肪の蓄積が必須条件と位置づけられ、他の3つの項目のうち2つ以上を満たしている場合に『メタボリックシンドローム』と診断します。

具体的には、内臓脂肪の蓄積はウエスト径で判定し、男性85cm以上、女性90cm以上を基準値としています。この数字は、腹部CT画像で精密に内臓脂肪を測定した場合、断面積100cm²に相当します。その他の項目の基準値は、右表のとおりです。

ウエスト径の正しい測り方はへそまわりを測ることです。腰の一番細いところではないので、気をつけて下さい。

『メタボリックシンドローム』の将来は？

『メタボリックシンドローム』という概念が確立された目的は、動脈硬化による循環器病(心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症など)をいかに予防するかということです。動脈硬化は、ある程度症状が進まないかぎり、なかなか症状として出にくい病気です。しかも、動脈硬化による循環器病は働き盛りに突然発症することが多く、生命に関わる重大な病気であり、後遺症も深刻です。『メタボリックシンドローム』を放置しておくと、やがては動脈硬化を引き起こします。動脈硬化にならないために、『メタボリックシンドローム』の段階でキチンと改善しておきましょう。

『メタボリックシンドローム』を改善するには？

内臓脂肪は皮下脂肪と違って、食事習慣、運動習慣などの日常生活を改善することで、比較的早く減っていきます。

内臓脂肪を減らすことが『メタボリックシンドローム』を改善することなのです。

こんな生活をしていませんか？あてはまる人は要注意！！

食事は満腹になるまで食べる	アイスクリームを好んで食べる
間食をよく食べる	普段からあまり歩かない
料理に砂糖をよく使う	運動の習慣がない
濃い味付けが好き	お酒をよく飲む
緑黄色野菜をあまり食べない	タバコを吸っている

1日300キロカロリーの運動をしましょう

運動は内臓脂肪を減らす一番有効な方法です。日常生活に運動を取り入れて内臓脂肪を減らしましょう。

厚生労働省の「健康日本21」によると、健康維持に最適な運動消費カロリーは1週間で2,000kcal(1日あたり約300kcal)といわれています。約300kcalを消費するには、散歩では110分、ジョギングでは40分、以下水泳30分、掃除・炊事・洗濯100分、ラジオ体操60分ほどの運動が必要です。また、一日の歩数でいえば、約1万歩歩くことを目安にすると良いでしょう。

みなさん、日常生活を改善して『メタボリックシンドローム』とサヨナラをしましょう。

メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目

内臓脂肪蓄積	
ウエスト周囲	男性 85 cm 女性 90 cm

選択項目

高トリグリセリド血症	150mg /dl
かつまたは	
低HDLコレステロール血症	< 40mg /dl

収縮期(最大)血圧	130mm H
かつまたは	
拡張期(最少)血圧	85mm H

空腹時血糖	110mg /dl
-------	-----------

CT検査などで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。

ウエスト径は立ったまま、息を軽く吐いた状態でへそまわりを測定する。

高トリグリセリド血症、低HDLコレステロール血症、高血圧、糖尿病に対する治療を受けている場合は、項目に含める。

日本内科学会雑誌 94(4):188,2005

第8回 あかつき会 開催 糖尿病センター

平成18年12月20日水曜日、第8回あかつき会を開催いたしました。

「家庭の医学：ノロウイルスによる感染性胃腸炎」では、中村医師より昨年11月頃より猛威をふるったノロウイルスの特徴や予防方法についてお話がありました。

「糖尿病クイズ」では、迷信や勘違いしやすい事をクイズにし、皆様にチャレンジして頂いて、知識を深めました。

「茶話会」では、低甘味料を使用した80キロカロリーの手作り小倉ケーキを試食しながら、作り方、食物繊維入りお茶、新しい低甘味料について紹介しました。

今後も皆様に役立つ情報提供をしていきたいと考えております。



あかつき会とは.....

糖尿病教育入院された患者様ご家族の皆様との会です。

おしごと拝見！ 職場のわ 第6回 歯科技工士編 瀧本 睦



(後列左から)
兵頭 歯科長
岡山大学第1口腔外科高木助教授
瀧本 歯科技工士
(前列) 歯科衛生士のみなさん

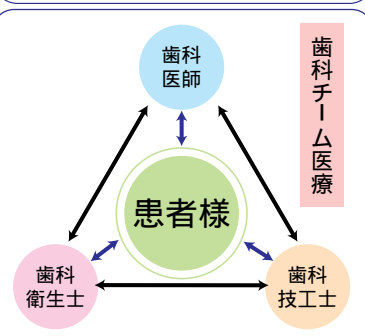
みなさんこんにちは、歯科技工士の瀧本です。

医師に看護師というパートナーがいるように、歯科技工士は歯科医師を中心とする歯の診察チームの一員で、かつては歯科医師が一人で行っていた仕事の一部が独立したものです。

歯科技工士の仕事は、歯科医師の指示により患者様の人体の一部・臓器の一部としての総入れ歯・歯に被せるクラウン(金冠)

ブリッジ・継ぎ歯・詰め物(インレー)差し歯・矯正装置など、患者様の口の中と同じ石膏模型を用いて、審美的で機能的な補綴物(オーダーメイド製品)を様々な患者様のニーズにお応えできるように1つずつ繊細な手作業で、製作、加工、修理などを行っています。

歯科医療に携わる一員として患者様の失われた歯を最適な状態に復元するスペシャリストとして、歯科医師、歯科衛生士と共に、コミュニケーションを図りチーム医療という考え方を大切に、専門技術を発揮すべく、日々努力しています。どうぞよろしくお願い致します。



いよいよ 病院敷地内全面禁煙

平成19年4月1日より駐車場を含む施設敷地内を全面禁煙(健康増進法の推進と受動喫煙防止のため)とさせていただきます。

なお、近隣は居住区域であり幼稚園も隣接しておりますので、病院周辺部での喫煙は自粛下さい。特に入院療養中の患者様につきましては、治療、療養への専念のためのみならず交通事故を含む危険防止のためにも喫煙は一切お控えください。

【担当窓口】

住友別子病院
総務人事課 近藤
TEL(0897)37-7111
FAX(0897)37-7121

【禁煙区域】

右図の黒線枠内および次の領域
屋上を含む病院建物内
駐車場内および通路等
敷地内の停車または走行中の車内
(タクシーの運転手、お客様含む)



近隣の皆様へ

病院周辺部での喫煙の自粛を呼びかけてまいります。万一、皆様方の生活環境が損なわれるような行為などを確認された場合には、遠慮なくご一報ください。

業者の皆様へ

敷地内で喫煙された場合につきましては、事情の如何を問わず取引中止を含めて厳しく対処させていただきますこととなります。

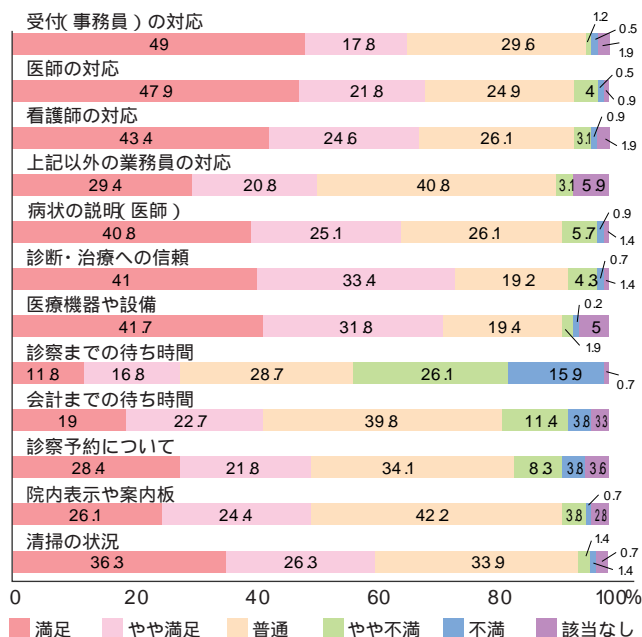
医療機関の皆様へ

敷地内禁煙の広報に努めてまいります。ご紹介くださる患者様には、当院の敷地内が全面禁煙であることを事前にご説明いただければ幸いです。

CS委員会より

● 平成18年 外来患者様満足度調査結果 ●

平成18年11月14日と15日の2日間にわたり、外来患者様の病院に対する満足度を調査するアンケートを昨年と同様の内容で行わせていただきました。アンケートには422名の方にご協力いただきました。本当にありがとうございました。結果は、「診察までの待ち時間」以外では、81.5～96.5%の方が満足～普通と回答されていますが、「待ち時間」については、57.3%と最も評価が低く、昨年同様厳しい意見が出ており、患者様の満足をいただける状況に至っていないのだと痛感致しました。これからも、病院全体で待ち時間短縮に取り組み、患者様の満足が得られるよう改善し努力していきたく思います。また、今年の11月頃に同様なアンケートを行いたいと考えていますので、ご協力よろしくをお願いします。



● VOICE 皆様から寄せられた声にお答えします。 ●

トイレの清掃が不十分ではないでしょうか。

外来・病棟ともに1日3回、清掃を実施しております。汚れ等を発見された場合には、随時対応致しますので最寄りの窓口までお知らせください。

病棟にオープントスターを設置してほしいのですが。

安全面・衛生面を考慮しますと、共同利用できるオープントスターの設置はいたしかねますのでご了承ください。

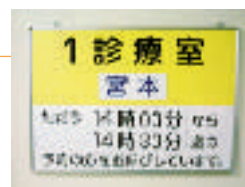
クレジットカードで医療費を支払いたいのですが。

入院に限らず外来においても医療費が高額になる場合があります。クレジットカードで支払いたいという要望も寄せられております。検討中ですが、導入時期については未定となっております。入院医療費については、銀行口座への振り込みが可能ですので、会計窓口までお問い合わせください。

ちょっと改善しました

眼科は、外来患者様の増加で、待ち時間の短縮が困難な状況です。そこで、診察室ごとに「只今の予約診察時間」の表示を行うようにいたしました。

長時間お待たせして申し訳ございませんが、待ち時間の目安にしてくださいね!!



住友別子病院では各所にご意見箱を設置して皆様からの声を頂戴し、回答については薬剤科前に掲示しております。その中で多く寄せられたご意見を掲載させていただきました。今後も、寄せられたご意見に対する回答を定期的に掲載いたします。

私たちは、あなたを求めています。

看護職員募集中

正職員
臨時職員

問い合わせは TEL(0897)37-7113 総務人事課：大崎・三崎



イベントと健康講座のお知らせ

看護の日(5月12日)・看護週間行事

『看護の心をみんなの心に』相談と健康チェック

場所	イオン新居浜ショッピングセンター くすのき広場
日時	平成19年5月7日(月)~11日(金) 10:00~16:00
内容	10:00~16:00 身長体重測定、血圧測定、体脂肪測定、看護相談 10:00~15:00 動脈硬化測定 11:00~13:00(月・火・金) 栄養相談

参加 無料でどなたでも参加できます。
時間帯により測定、相談ができない場合もございます。ご了承ください。

看護体験申込みや
問い合わせは？

(0897)37-7111(代)

手術室：秋山 順子



『ふれあい看護体験』

場所	住友別子病院
日時	平成19年5月10日(木) 9:00~15:00
内容	看護体験ができるイベントです。看護に興味のある方、この機会に看護に触れてみてください。この日があなたの看護への第一歩になるかも...
参加	定員10名(無料) 申込みが必要です。



第8回 市民公開行事(当院開設記念行事)

『市民健康講座と病院見学』

場所	住友別子病院
日時	平成19年5月12日(土) 9:30~12:00
内容	健康講座と日頃目にしない病院内部を見学していただくイベントで、愛媛では非常に珍しいものです。ぜひご応募ください。 第1部 市民健康講座(今年のテーマは“タバコ”) 第2部 病院見学(診断装置、病室などを企画中) 第3部 質疑応答

参加 定員40名(無料:粗品進呈) 申込みが必要です。

市民公開行事申込みや
問い合わせは？

(0897)37-7133

医療連携室：古川 龍二



第3回 腎臓病教室(4回シリーズ)

場所	住友別子病院 外来教室
参加	定員15名(先着順) 申込みが必要です。
費用	1,000円(4回分)

腎臓病教室申込みや
問い合わせは？

(0897)37-7116

医事課

開催日	時間	内容	担当
4月17日(火)	15:00~16:00	腎臓の働きについて 腎臓病に使われるお薬のおはなし	内科医師・薬剤師
5月15日(火)	15:00~16:00	腎臓病の進行を遅らせるために 腎臓病の食事について	看護師・管理栄養士
6月19日(火)	15:00~16:00	腎臓病の治療法について 腎臓病と医療制度のおはなし	内科医師・MSW
7月17日(火)	11:00~13:00	試食会『減塩とカロリーアップ』	管理栄養士

健康管理講座(定期開催している講座)

問い合わせは？

(0897)37-7116 医事課

講座名	日程	内容	時間	場所	講師
糖尿病教室	毎週水曜日 2回シリーズ	第1週・第3週 糖尿病とは 他 食品交換表 他	14:00 ~ 15:30	外来教室	医師 管理栄養士
腰痛教室	毎月 第1木曜日	正しい腰痛の治し方(リハビリセンター理学療法士)	16:00 ~ 17:30	外来教室	理学療法士

平成 19年 3月 各科外来診察表

住友別子病院 医事課
TEL (0897) 37-7116

科別	曜日	受付時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
			午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	初診	午前 8:30 ~ 12:00 午後 15:30 ~ 17:00	山根弘路	加地容子	湯本英一朗	松原 稔	中村 達	木原隆司	絹川真英	二宮 崇	平崎照士	今岡美夏
	再診 2	"	谷口英明		鈴木誠祐		-		鈴木誠祐	腎臓病 外来 木原隆司 15:00 ~	鈴木誠祐	禁煙外来 洲脇俊充 15:30 ~
	再診 3	"	-	^-ｽｰｶ- 外来 土井正行 14:00 ~	-	-	-	谷口英明	-			
	再診 5	"	-		-	糖尿病 外来 中村 達 15:00 ~	-	松原 稔	-	-	-	-
	消化器外来	"	湯本英一朗	腎臓病 外来	平崎照士		池田房雄	湯本英一朗	池田房雄	喘息外来 洲脇俊充 15:00 ~	池田房雄	喘息外来 絹川真英 14:00 ~
	呼吸器外来	"	洲脇俊充	木原隆司 15:00 ~	亀井治人		洲脇俊充	-	-	洲脇俊充		
	糖尿病外来	"	絹川真英		中村 達 (血液外来)		絹川真英	中村 達 (血液外来)	中村 達 (血液外来)	中村 達 (血液外来)		
循環器科	紹介・初診のみ 午前 8:30 ~ 12:00		土井正行	-	上川 滋	-	加地容子	-	上川 滋	-	土井正行	-
	午前 8:30 ~ 12:00再診 午後 14:00 ~ 17:00		上川 滋	土井正行	土井正行	加地容子	土井正行	-	加地容子	-	上川 滋	-
神経内科 精神科	午前 8:30 ~ 11:30 午後 15:00 ~ 16:30		明石拓爾	明石拓爾	明石拓爾	明石拓爾	明石拓爾	明石拓爾	明石拓爾	-	明石拓爾	明石拓爾
小児科	午前 8:30 ~ 12:00 午後 15:00 ~ 16:30 乳児検診 予約のみ 予防接種 予約のみ		加藤文徳 後藤振一郎 津下 充	加藤文徳 津下 充	後藤振一郎 津下 充	予防接種	加藤文徳 津下 充	-	加藤文徳 後藤振一郎 津下 充	後藤振一郎 津下 充	加藤文徳 後藤振一郎 津下 充	乳児検診
外科	午前 8:30 ~ 12:00 午後 16:30 ~ 17:00		佐伯英行	診療	小林一泰	多田明博	花岡俊仁	福原哲治	福原哲治	花岡俊仁	佐伯英行	山本澄治
	乳腺甲状腺外来 月・火 14:00 ~			小林一泰	小林一泰	乳腺甲状腺外来(完全予約制)の前には必ず診察が必要です。						
麻酔科	午前 8:30 ~ 11:00 午後 -		安藤 泰	-	-	-	入澤友美	-	-	-	-	-
整形外科	午前 8:30 ~ 12:00 午後 16:00 ~ 17:00		妹尾則孝 立花一朗	-	増田賢二	-	立花一朗	-	妹尾則孝	-	妹尾則孝 増田賢二	妹尾則孝
脳神経外科	初診 8:30 ~ 11:00 再診 月・水・金 8:30 ~ 12:00 火・木 8:30 ~ 11:00		西本 健 東 久登	-	診 療	-	西本 健 大塚真司	-	診 療	-	東 久登 大塚真司	-
火・木は手術の都合により診察出来ない場合がありますので、あらかじめ電話でお問い合わせ下さい。												
皮膚科	午前 8:30 ~ 12:00 午後 16:00 ~ 17:00		近藤厚敏	近藤厚敏	近藤厚敏	-	近藤厚敏	近藤厚敏	近藤厚敏	-	近藤厚敏	近藤厚敏
泌尿器科	午前 8:30 ~ 11:30		桑野晴美	-	柴田薫行	-	桑野晴美	-	桑野晴美	-	柴田薫行	-
耳鼻咽喉科	初診 8:30 ~ 11:00 午前 8:30 ~ 12:00 午後 16:00 ~ 17:00再診		菊田賢治	-	菊田賢治	菊田賢治	菊田賢治	-	菊田賢治	-	菊田賢治	-
眼科	午前 8:30 ~ 11:00 午後 14:00 ~ 16:00		宮本和久 水戸 毅	宮本和久 野口 毅	宮本和久 増田 環	水戸 毅	宮本和久 堀内良紀	宮本和久 野口 毅	増田 環 水戸 毅	堀内良紀	水戸 毅 堀内良紀	堀内良紀 野口 毅
産婦人科	午前 8:30 ~ 12:00 午後 16:00 ~ 17:00		多賀茂樹 松尾 環	-	松尾 環	松尾 環	多賀茂樹	-	多賀茂樹 松尾 環	多賀茂樹	多賀茂樹 松尾 環	-
放射線科	午前 8:30 ~ 12:30 午後 14:00 ~ 17:00		-	細川一枝	-	加藤 勤	佐野村隆行	佐野村隆行	加藤 勤	細川一枝	-	佐野村隆行
リハビリセンター	午前 8:30 ~ 12:00 午後 14:00 ~ 17:00		篠原文雄	-	篠原文雄	-	篠原文雄	-	篠原文雄	-	篠原文雄	-
歯科	午前 8:30 ~ 12:00 午後 15:00 ~ 17:00		兵頭誠治	兵頭誠治	兵頭誠治	兵頭誠治	兵頭誠治	兵頭誠治	兵頭誠治	兵頭誠治	兵頭誠治	兵頭誠治
歯科は予約制です。あらかじめ電話でお問い合わせ下さい。												

がんセンター 原則として、初診は院内または院外からの紹介、再診は完全予約制です。

腫瘍内科	一般・肺	亀井治人	-	-	-	-	亀井治人	亀井治人	-	-	
	一般・胃、大腸	-	-	山根弘路	-	山根弘路 鈴木誠祐	-	-	山根弘路	山根弘路	
	肝 臓	池田房雄	-	-	-	-	谷口英明	-	-	-	
腫瘍外科	-	佐伯英行	-	小林一泰	-	花岡俊仁	福原哲治	花岡俊仁 福原哲治	花岡俊仁	佐伯英行	-
腫瘍放射線科	放射線治療	-	-	-	-	-	-	加藤 勤	-	-	-

上記内容は変更になる場合がありますので、あらかじめ電話でご確認下さい。

住友別子病院カレンダー

3月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

4月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

5月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	16
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

赤字は病院休診日

3月 21日、4月 30日、5月 3日は休日ですが、通常どおり診療いたします。



リハビリセンター
しのはらあやお
篠原文雄

専門 産業衛生
認定 日本医師会認定産業医
労働衛生コンサルタント
学位 医学博士
表彰 平成14年厚生労働大臣
労働衛生推進賞

昭和23年住友別子病院に赴任。
昭和59年から平成16年まで住友化学
愛媛診療所長として勤務。
平成16年8月よりリハビリセンター
に勤務。
皆様から愛されるダンディー先生。

医師紹介は主な履歴を抜粋したものです。

新居浜で見える蜃気楼・浮島現象

を見て下さい。船が水平線より上に浮かんでいます。の場合は船と向こうの島が水平線より上に浮かんでいますし、船が上下倒立して見えています。は四阪島ですが、山頂に社宅があり、海岸のアパートが水面より浮かんで見え、こちらへ来ている船も水面より浮かんでいますし、上下倒立して見えています。沢津漁港から見たところ、かげろうを通して見ている様でピントが合わない感じ、これは蜃気楼ですが、瀬戸内海では浮島現象と言われています。冬の間に冷えた海水はなかなか温まりにくいので、海面の暖かい空気との温度差によ

って空気密度の変化で光が屈折するからです。8倍位の双眼鏡で見るとよく分かります。倍率の高い望遠鏡で見るとゆらゆら動いたり、消えたりしてなかなか面白いものです。今頃の季節、時々見えてあまり珍しいものでありません。蜃気楼といえば、富山湾の魚津が有名です。富山湾は日本アルプスからの冷たい水が流れ込んで、海水温度が大気温度よりも著しく低く、丁度向こう側の街の建物などがあるので変化のある景色が見えます。新居浜は正面は島しかないのに浮島現象しか見えません。カラーフィルムではうまく写らないので白黒フィルムで望遠レンズを使いました。夏、国道などで前方の道に水たまりがある様に見えて、行けども行けどもその水たまりに見えるものが向こうへ行く様に見えるのも蜃気楼の一種で逃げ水と呼ばれています。これは路面が大気温よりも高い温度になるためです。もし浮島現象や、逃げ水を見たら子供に理由を説



明してやれば生きた社会科になります。

夜の明けるのがだんだん早くなって春の近づきを感じ心がうきうきします。

平安時代、清少納言も、「春はあけぼの。ようようしろくなりゆく山ぎわ、すこしあかりて紫だちたる雲の細くたなびきたる」と枕草子に書いています。

お天気のよい日、周桑平野の山ぎわの散策などいかがでしょう。畑の間には小川がキラキラ光りながら流れていて、思わず「春の小川はサラサラ行くよ」と口ずさみたくなります。平野をへだてて右から石鎚・瓶ヶ森・笹ヶ峰などが春霞の中に見えます。レンゲ畑があったり、菜の花が咲いていたりして、水たまりに蛙の卵があったり、小さいおたまじゃくしが泳いでいるかもしれません。