

鬼柚子ってご存知ですか？

総務課 橋本 純子

皆様は鬼柚子をご存知でしょうか？ 実は私は知らなかったのですが、実際に目にすると思ったこともない大きな柚子で、この世にこの大きさの柚子が存在するのかと驚き、二度見してしまいました。



鬼柚子は別名「獅子柚子」とも呼ばれています。“柚子”といわれていますが、実は柚子の仲間ではなく、ブンタンの仲間になるそうです。柚子ではないと言われると、確かにフルーティなおいではあるのですが、柚子のにおいではないことがわかります。

ブンタン類は柑橘類の中でも実が大きいという特徴があり、中でもこの鬼柚子は果重が1kg、直径が15cm程にもなる、とても大きな品種だと言われています。原産地は中国で奈良時代に日本に伝わってきたそうです。意外と昔からあるものだったのかと、調べてみて改めて知らないものがまだまだ沢山あるなと思ひ知らされます。

鬼柚子の名前の由来

鬼柚子は皮の表面に溝があり、ゴツゴツとしています。獅子の顔にも似ているという見た目から獅子柚子という名前がついたようです。

鬼や獅子は邪悪なものを排除してくれる生き物とされていることから、縁起物として扱われお正月に飾られたりもするそうです。

大きさにインパクトがありすぎて、そのままずっと見ていたい気持ちにはなりますが、劣化してきますので、使わないと勿体ないですね!!

鬼柚子の活用法

鬼柚子は皮がとても厚く、皮と実の間には白い綿が詰まっており、水分が少ないので果肉をそのままいただくのは難しいようです。果汁が少なく、パサパサしていて、酸味も強い為、生で食べるよりもジャムにしたり、ピールにしたり、お酒などにして楽しめる方が多いようです。

では、そんな鬼柚子の作ってみたいレシピを勝手にご紹介したいと思います。

《鬼柚子ピールの作り方》

- ① 鬼柚子1個の表面を塩でよく洗い、皮をむく
- ② 白い綿状の部分を少し取り除き、たっぷりの水で一晩置く（長時間水につけると苦味が軽減される）
- ③ 新しい水に換えて塩を少々加えて鍋で煮る（何度か煮こぼして苦味と渋みを取り除く）
- ④ ひたひたの水と、砂糖を加えて中火で鬼柚子の上下をひっくり返して水分がなくなるまで煮詰めてグラニュー糖をまぶして乾燥させる

ちょっとしたおやつにお勧めだと思います♪

ぎっくり腰とは？

ホームガス課 須田 達哉



最近、年齢的なものか、運動不足のためか腰痛に悩まされています。そこで、ぎっくり腰と言われる症状について調べてみましたのでご紹介させていただきます。

急性腰痛症（きゅうせいようつうしょう）は、突然腰部に疼痛が走る疾患で、関節捻挫・筋肉の損傷・筋膜炎炎症などの症状をいいます。

俗称は**ぎっくり腰**（ぎっくりごし）。地方によっては「びっくり腰」とも呼ばれ、欧米ではその病態から「魔女の一撃」とも呼ばれているそうです。急性腰痛症と同意語として用いられることがあれば、病院等によっては筋性腰痛症や等に限定して用いられることがある。

急性の筋・筋膜炎腰痛（筋性腰痛症）のほか、腰椎椎間板ヘルニア（ようついついかんばんー）、腰椎椎間関節捻挫（ファセットペイン）や仙腸関節性腰痛（せんちょうかんせつせいようつう）などの病態が多いが、稀にスプリング・バック（棘間・棘上靱帯損傷）でも同様の痛みを発する。

発生要因等も様々であるが、主に年齢（ヘルニアは若年性だが筋関係は加齢によって好発）や運動不足（急な運動）などが考えられる。

なお、腫瘍が原因で起きている場合は、夜間痛・安静時痛が多く起こるので、ぎっくり腰のように損傷事由を特定できる場合は少ない。

また最近では、原因を特定できない腰痛を「非特異的腰痛」と呼ぶことがあり、ストレスの影響があるといわれている。

原因

腰痛とは、腰背部に疼痛が起こることである。一般に腰背部痛の場合は後腹膜臓器の障害、運動器、皮膚の障害、椎間関節の捻挫などが考えられるそうです。

後腹膜臓器の内科的な疾患の場合は重篤な場合が多く、腰痛の患者を見たらまずは内科的な疾患の否定を行うべきである。後腹膜臓器の疾患の場合は安静時痛であり、体動で痛みが軽減しないのが特徴である。運動器の疾患の場合は運動痛がメインになるのが特徴である。

整形外科に腰痛を主訴に外来受診をする患者は非常に多い。しかし発症時の症状が強烈なわりに予後が良好であり1週間で約半数が、2週間から1か月で約9割が回復していくのが特徴である。

治療

急性腰痛症のみの診断の場合は次のような治療が考えられる。基本的には筋力を鍛えて、痛くならないようにする以外どうしようもなく、サポートをする以外にできることはない。安静にしていれば人体が持つ**自然治癒力**により3週間程度～3ヶ月以内に自然に治ることがほとんどである。

だが、安静にしていられず治らないうちに仕事などを再開したことで再発してそのまま慢性化してしまう事例も少なくない。

手術が必要なのは重度の椎間板ヘルニア（下肢の感覚鈍麻や麻痺症状の酷いもの）や腫瘍などがある場合だけである。

激しい「急性腰痛症」であるがゆえに、治療法・施術法は安静にして様子を見るか、安静＋**湿布**＋**鎮痛剤**が必要です。

●ベットの上で安静。●痛み止め処方●湿布●整体 等。

予防

予防策としては、荷物などを持つ際に足場の悪いところで無理な姿勢で持つなどしないように心がけることや、極端に重いものはなるべく持たずにしましょう。

また、睡眠不足でなおかつ過労ぎみの時なども起きやすいので、そのような労働環境に陥らないように防衛策を講じるのもひとつの方法である。

可能ならば普段から軽度の（過度ではない程度の）運動をして腰まわりから背中にかけての筋肉全体が弱らないようにしておくこともそれなりに有効である。

参考: <https://ja.wikipedia.org/wiki/>