

パルス Pulse

パルス

健康ひょうご21
すこやかな心と体づくりの情報誌

2001
創刊号



Pulse talk

桂あやめ 落語家

橋本章男 兵庫県医師会会長

Healthy Foods

お茶 納豆

Pulse news

応用が進む

内視鏡手術

特集

睡眠を考える

Pulse report

在宅医療の

取り組み

けんこう

Q&A

Pulse plaza

兵庫県医師会

Pulse

健康談義

talk

ゲスト

落語家
桂あやめさん

聞き手

兵庫県医師会会長
橋本章男



喋るごとと笑うごとは、

すぐれた健康法

長生きして、笑い笑わせ続けたい

上方落語界で活躍する桂あやめさんは数少ない女性落語家のひとり。ふだんの食生活や健康管理について、さまざまなエピソードを織りまぜながら語っていただきました。

落語家も医者も健康が資本
適度なお酒は百薬の長

橋本 落語家になろうと思ったきっかけはなんですか？

あやめ 学校行事の落語鑑賞です。中学2年でした。それまでは落語なんてよく知らないし退屈そうな気がした。でも、ナマで見て面白いと思いました。それから、区民寄席みたいな身近な落語会に足を運ぶうちに自分でもやってみたいくなって、やってみたら誰かに聞いてもらいたくなった。女の落語家はほとんどいないということも知らなかったもので、それほど気負いもなく師匠のところに頼みに行きました。

橋本 意欲的に創作をされてますね。

あやめ 落語の主人公は男。男の人の生活スタイルを描いています。最初は古典落語の登場人物を女に入れ換えたり時代を変えたりして試してみんですけど、やっぱり

り無理がある。いろいろやってみたら結果、女がやるものがないなら自分で作ろうと。

橋本 職業柄、生活が不規則になりませんか。

あやめ 今年の9月まで5年間、週に3日は朝5時半から生番組がありましたから午前4時起き。残りの4日間は、落語家の生活は夜型ですから、午前4時に寝るといふような極端なサイクルでした。だから、休みで起きなくていい時でも眠れないというような睡眠障害も経験しました。

橋本 5年間も休まずに続けられたのは立派ですよ。お酒の付き合いも多いのでしょうか。

あやめ 落語会が終わってからの食事を兼ねた打ち上げで飲む。これがセットなんで、落語家とお酒は切り離せません。橋本会長はお酒は飲まれますか？





桂あやめ プロフィール

上方落語協会会員。神戸市出身。1982年、五代目桂文枝師匠に入門。94年、桂花枝から師匠の前座名を襲名、三代目桂あやめとなる。「セールスウーマン」「義理義理コミュニケーション」など現在を生きる女性をみずみずしい感性でとらえた創作落語が高い評価を受けている。受賞歴／87年、第8回ABC漫才落語新人コンクール最優秀新人賞。93年、第1回大阪きらめき賞。96年、平成7年度国立演芸場花形演芸大賞銀賞。98年、第15回咲くやこの花賞(大衆芸能部門[落語])など。

橋本 好きですね。適度に飲めば酒は百葉の長なんですね。

あやめ 落語の枕にも、「酒は百葉の長、または命を削る鉦ともいいます」というのがあります。

橋本 単にアルコールが悪いというのじゃなくて、人それぞれ、肝臓のもちかたが違いますから。寝つきが悪いときにも、日本酒を温めてちよつと飲むといいですよ。

あやめ 落語にはうどん屋で酒を飲むシーンがよく出てきます。昔はうどん屋で風邪薬を売っていたそう、熱燗をやつて最後にうどんを食べ、薬を飲んで寝るといのがよかつたみたいです。

橋本 それは体がよく温まりますね。理にかなっている。二晩で直りそう。熟睡できるから疲労回復にもなります。

あやめ 医者の不養生なんていいますけど、橋本会長はいかがですか。
橋本 自分では健康のことを考えているつもり。食事の面からいうと和食と中華がバランスがいいですね。野菜をたくさんとらなきやと思つて、昼食に、若い女性と同じようにヘルシー弁当を取つて

いたこともあり。家で食べるのと変わらないのでやめてしまつたけど…。

あやめ 私は周りが男の人ばかりなので、焼き肉&ビールの食事が中心。最近検査で尿酸値が異常に高いことが発覚して、知り合いの女医さんから痛風予備軍だと徹底的に指導されました。それから気をつけるようになって、今は正常値です。

橋本 葉を使わずに下げたの？それはえらい。私もビールが好きだから、尿酸値は高めなんです。落語家も医者も自分の健康が資本だから、気をつけないとね。食生活以外に健康で気をつけていることは？

あやめ 最近、自分で筋力が落ちてきたと思うので、腹筋・背筋・側筋の筋トレをやつてますね。ストレッチと。

橋本 歩くことはどうですか。私はできるだけ歩くようにしてあるんですよ。寒いときはつらいけど、ある程度の距離を速めに、背筋を伸ばして、かかとから地面につくように足を運ぶのがいいんです。

あやめ 歩くことは少ないですね。しかも、高座に上がると座つたり、でも、腹式呼吸でお腹から声を出す習慣がついてますので30分も喋つたら、二日酔いでも風邪気味でも、治つて元気になるんですよ。

橋本 喋ることは健康法のひとつです。歌うのもいい。笑うのもつといい。

お風呂の湯気と一緒にアイデアが浮かんでくる

橋本 ところで、創作には柔軟な発想が必要でしょう。ネタ練りはどうやって？

あやめ ほんまにネタが浮かばないときは、ゆつくりお風呂に浸かると湯気と一緒にアイデアが浮かんでくる。ウーンと原稿用紙に向かつていてもダメですね。お風呂の中で浮かんだオチは多いです。「ああつ、でも、メモがない」なんて言いながら。それから、食器洗いや洗濯みたいな単純労働もいいみたいです。

橋本 そうですね。たしかに、私も植木に水をやるような単純な作業が頭の切り換えにいいように思います。

あやめ 話は変わりますが、会長は学校保健に非常に力を入れておられますが、最近の子どもたちをみて医学的な見地から気になることはありますか。

橋本 身長が高くなってスラリとはしているけれど、跳んだり投げたりする力が弱っているようです。

つです。歌うのもいい。笑うのもつといい。

あやめ 客席の反応がいいと「気」みたいなものをもらうんです。ワツと笑いがとれると、そのパワーがボンと自分に注入されるような感じですね。

それから気になるのは小学校低学年の学級崩壊。学校で落語を聞かせるというかもいいですね。

あやめ 実は最近、小学校で落語をしたんです。1年生から6年生まで二斉だったので、どう進めようかと悩んだんですが、結局普通どおりに小話をやつて落語をしました。すると、大人と同じというか大人よりもいい反応だったんです。1時間、ちゃんと聞いて理解して笑ってくれた。

橋本 ほう、そうですか。それはいいことだな。子どもを引き込ませることができたのは、きつと、あやめさんが上手だからですよ。話術という意味では、学校の先生にも参考になりますね。医者も話術が大事なんですよ。医院に来る人は緊張感や恐怖感がいつぱいですからね。とくに小児科なんか大変。笑わせたり、あやしったり。

あやめ たしかにそうですね。
橋本 さて、あやめさんは来年で入門20年。ひとつの区切りですね。

ごあいさつ

このたび、県民の皆様と兵庫県医師会とを結ぶ情報誌「Pulse」を発刊することになりました。本格的な高齢化社会を迎え、ライフスタイルが多様化するなかで、健康に生きることへの関心はますます高まっています。本誌では、最新の医療情報をはじめ私どもの活動報告、日常の健康づくりへのアドバイスなど、皆様のお役に立つ情報をお届けするとともに、皆様とともに「健康に生きるとはどういうことか」を考えていきたいと願っております。

兵庫県医師会会長 橋本 章男

あやめ 今までと同じようにやつていくだけですが、ただ、今までなかつた女の人間の落語というもの、を、なんとかやつてやってみよう、すけれども、そういう中で残つていくものを作りたいですね。私の作つたものを百年後にも誰かがやつているというのが落語の面白いところ。また、やる人によって違つてくるところが面白い。それから、落語家というのは、笑う仕事であり笑わせる仕事。笑うのは健康にいいですよ。お客さんも「ハハハ」と笑う時は複式呼吸ですから。私も長生きして、人にも元気で長生きしてもらえようように、笑い、笑わせ続けたいです。

橋本 これからも、イキのいい斬新な作品で笑わせてください。期待しています。

お茶

生活習慣病予防の「優等生」カテキンなど
こまめに茶葉を取り替えて効率よく吸収

健康に敏感なニューヨークの間でも注目されているお茶。ここ数十年、お茶が、がんをはじめとする生活習慣病の予防に効果があるという研究が進み、特に緑茶の渋み成分であるカテキン類(タンニン)が有効であることがわかっています。

お茶の葉に多量に含まれるカテキン類には、確認されているものだけでなく、抗がん、抗菌、抗ウイルス、口臭予防、高血圧・脳卒中の予防、抗アレルギー、動脈硬化の抑制、血中コレステロールの抑制、老化の抑制など、多彩な効果があります。

また、お茶には、ストレス解消や風邪予防に有効なビタミンC、発がん抑制作用のあるカロチン ほか、多くの有効成分が含まれています。



お茶がからだによいことは古く

から知られていて、中国では紀元前から不老長寿を求める権力者らが飲んでいました。日本へは奈良時代、中国から帰国した仏教僧たちが喫茶の習慣を持ち帰り、しだいに広まりました。江戸時代の初めまでは葉もまるごと食べていたそう、というのも、お茶は「日常茶飯事」とはほど遠い貴重品だったからです。

さて、緑茶も紅茶もウーロン茶も、もとは同じ茶樹です。摘んですぐに蒸して発酵を止めたのが緑茶、発酵を進めて黒く変色した葉を乾燥させたのが紅茶、その中間がウーロン茶です。ちなみに、発酵が進むとカテキン類は減少します。

また、カテキン類をはじめとする有効成分は、二煎でほとんど溶け出してしまうので、お茶の葉はこまめに取り替えて飲むのが効果的です。

Healthy Foods

食卓からヘルシーに

からだによい食べ物への関心は高まるいっぽうです。私たちの食卓の身近なところから健康によいといわれる食材を2つご紹介しましょう。

納豆

血栓を溶かす
ナットウキナーゼをはじめ
からだのために大車輪の活躍

「におい控えめ」や「極小粒」

など食べやすさの工夫と商品の多様化によって、最近は関西でも納豆の消費量がグンと伸びています。その底辺にはもちろん、納豆がからだによいという情報の浸透があります。

納豆の何がどうよいかというと、まず、原料が畑の肉といわれる大豆。良質のタンパク質の宝庫で低カロリー、食物繊維も豊富です。しかも、大豆が納豆になることで吸収率が高くなります。

納豆は、ふやかした大豆に納豆菌を加えて発酵させたものですが、この納豆菌がスグレモノで、大豆にはなかった働きを生み出すのです。

その代表がナットウキナーゼ。なんと血栓を溶かす働きがあり、脳梗塞や心筋梗塞の予防に役立ちます。また、ビタミンK2が骨の形成を助け骨粗鬆症に有効だと証明されていますが、ふつう脂溶性のビタミンK2が納豆に含まれているのも、納豆菌の作用で水に溶けやすい形になっているからなのです。



まだまだあります。肝臓の働きを高めるビタミンB2は大豆の約6倍。納豆に含まれる造血作用を助けるビタミンB12は、大豆にはそもそも含まれていません。さらに、納豆菌は腸の活動を活発にし、腸内環境を改善してくれます。恐るべし！納豆菌パワー。

ところで、納豆にネギを加えると、ネギのアリシンという成分が納豆に含まれるビタミンB1の吸収を促進。これに卵を加えれば、ビタミンB2とEが倍増。納豆+卵+ネギ。なにげなく食べていた定番の朝食は、とても理にかなった組み合わせだったのです。

*病氣治療中、服薬中の人など不適當な場合がありますので主治医とご相談ください。



神戸大学医学部第一外科
光学医療診療部副部長の

市原隆夫医師に聞く

応用が進む 内視鏡手術

「手術しましょう」のひと言は患者さんの恐怖心をかき立てます。おなかの中から臓器を取り出す手術は、おなかに20センチから30センチの傷をつけて内臓を外に取り出さなければなりません。筋肉や神経を切るので手術の後で長く痛みますし、腹膜にも大きな傷をつけるので癒着が原因の腸閉塞などの心配があります。

内視鏡手術は、これまでの手術のように、おなかの外に臓器を出すのではなく、おなかの中だけで手術をする方法。おなかの中にテレビカメラを入れ、その画面を見ながら器具を入れる穴を3〜4カ所あけて手術します。お



Pulse

news

なかの中に入れるテレビカメラを腹腔鏡といいます。

内視鏡手術の利点は、なんといっても傷が小さいこと。単に審美的に傷痕が目立たないだけではなく、術後の痛みが軽く回復が早い。また、術後合併症が少なく感染の危険も減ります。胆嚢摘出の場合だと、翌日から食事ができ、3日後には退院、1週間後には職場復帰も可能。退院まで1カ月は必要だった胃がんや大腸がんも10日から2週間で退院が可能で、開腹手術の虫垂炎(盲腸の手術)の感覚です。

日本でこの手術が始められたのは今から10年ほど前。まだまだ新しい方法です。当初は、胆嚢

テレビカメラの画面を見ながら操作。
回復が早く、合併症や感染の危険も軽減。



の手術や虫垂炎の手術で行われていましたが、次第に工夫が進み、今では胆嚢摘出の標準的な術式となり、胃がんや大腸がん、食道がん、肝臓がん、腰椎椎間板ヘルニアなどの手術にも応用されるようになっていきます。その一方で、モニター画面を見ながら器具を操作するので、医師側には特殊な技術が必要で、同じ病気の患者さんがすべてこの手術で治療が行えるわけではありません。そうした格差をなくすべく器械の開発やより高度な技術の習熟など、さらに多くの患者さんに安全に手術していただけるように慎重に、確実な進歩のために現在も修煉を重ねています。



人はなぜ眠るの？

生物時計が自動調節
疲労を回復させ明日に備える

私たちが夜に眠るのは、昼間の活動で疲れた体や脳を休めるためです。夜になるとなぜ眠くなるかというと、人の脳の奥深くには眠りのサイクルをつかさどる生物時計(体内時計)が取められていて、暗くなると体温が上がり、メラトニンという眠りを誘う物質が出てくるからです。そして、明るい光が網膜に当たると生物時計が朝を認識、メラトニンの量が減ってきて覚醒します。こうして、人の睡眠と覚醒のリズムは自動調節されているのです。眠りには、深い「ノンレム睡眠」と浅



い「レム睡眠」があり、交互に訪れます。脳が休んでいるのは「ノンレム睡眠」です。「レム睡眠」のときに目覚めるとスッキリ起きられるといいますが、あまり知識を詰め込みすぎて窮屈にとらえるのはよくありません。成人なら、翌日すっきり仕事ができればいいわけで、多少のことは心配せず睡眠に対してはおおらかな気持ちでいるのがいいようです。

特集
睡眠を考える

神戸市中央区・島田クリニック院長
(元神戸大学医学部神経科助教授)
島田照三医師に聞く



自然のリズムを見直し
おおらかな気持ちで向き合う

私たちの人生のほぼ3分の1を占める睡眠時間。あなたは毎日、満足の眠りを得られていますか？「寝つきがよくない」「朝起きたときすっきりしない」など「眠れない」「悩みを抱えていますか？」睡眠は私たちにとって欠かせない大切なものですが、深刻になりすぎるのも考えもの。眠りのメカニズムと睡眠障害について、神経科の島田照三医師にわかりやすく解説していただきました。



眠らない人が増えている！

夜型になった日本人に警鐘 “夜は寝る”のが基本

さて、睡眠障害(≡不眠症)に触れる前に注目しておきたい医学的なトピックスがあります。それは、“眠れない”のではなく、“眠らない”人が増えていることです。

NHKが1960年に行った調査では、調査対象の60%が午後10時までに就寝し、午前零時以降に寝る人はわずか5%でした。しかし、96年の調査では午後10時以前に寝る人は35%に減少、反対に午前零時以降まで起きている人が15%以上に増えています。ここ30~40年で、いかに日本人が夜型になっているかがわかります。

こうなると、生物時計と実生活との狂いが生じ、時計がだんだん遅くなったり妙に進んでしまったりというような具合になり、大切な時に眠れないということになります。これを睡眠時相後退症候群といいます。さらに進むと昼と夜が完全に逆転してしまいます。

職業的に夜に活動する場合もあるのですが、決して否定や非難をするわけではありませんが、こういう社会現象があり、特に青少年の場合、不登校に関わる形で問題化しています。自然な光や明るさはホルモンなど体内の全体のリズムにも関係しているので、これから社会を担って立つ若い人がこうした睡眠をとるのは心配です。生物としての本来的な部分、つまり“夜は

寝るもの”という単純なことが、軽く考えてはいけません。

年齢別にみた睡眠障害

では、睡眠障害(≡不眠症)にはどんなものがあるのか、年齢世代別にそれぞれ代表的なものを挙げ、その問題点と対処を考えていきましょう。

子どもの睡眠障害

大人に責任あり。 夜驚症は一度小児科へ。

第一に、これはしつけにも関わることで、親が夜遅くまで起きているのにつられて子どもも起きてしまう問題があります。大人のペースでリズムを取ることで子どもの生物時計が狂われ、不眠の形として現れる。さらに睡眠時相後退症候群を引き起こす。しかも、親は危惧を感じていない。以前にはなかった問題です。

子どもの睡眠障害

- 親の夜更かしに付き合う
→睡眠時相後退症候群
- 夜驚症
- 寝ぼけ

成人の睡眠障害

- 睡眠時無呼吸症候群
- 睡眠時相後退症候群
- 神経性不眠症
(ストレス性の不眠症)
- 鬱病

老年期の睡眠障害

- 生理的な不眠(原発性不眠症)
早朝覚醒、週に1~2度一睡もできないなど
- 独居老人の孤独感や不安感
- 痴呆による不眠(進行すると過眠に)
徘徊、夜間譫妄、夜間の興奮など

昔は、子どもは早く寝るものと決まっていました。大晦日などに特別に夜更かしを許されて、子どもたちは大喜びしたものです。成長ホルモンが就寝中に分泌されることを考えても、大人には、大人と子どもの生活を区切っておくという責任があります。二つめの問題は夜驚症です。もともと寝ぼけやすい体質を持っていて、夜中に戸におしっこをかけたか、叫んで走り回ったり、怖い怖いと母親にすがったり……。その日、とても怖い体験をしたときに起こることが多く、子どもの睡眠障害の代表的なものとして昔からあります。翌朝、本人はまっ

ち覚えていません。三つめは、子ども特有の寝ぼけです。むくつと起きて座ったり、妙な仕種をしたりして、また寝てしまう。朝、本人にもウ口覚えの記憶が残っています。よくあることで、大変疲れていたり、恐怖を感じるような悪い刺激や楽しすぎた興奮なども要因となります。夜驚症や寝ぼけは一時的なものです。夜驚症が亢じると病氣(癲癇)に近いものになることがあるので、かかりつけの小児科の医師に相談するとよいでしょう。



ストレス性の不眠は まずは近くの内科へ。

まず一つは一時話題になった睡眠時無呼吸症候群です。肥っていて鼾をよかく男性に多く、寝ているあいだに呼吸をしない発作が起こります。医学的にみて、ひと晩に10回以上発作が起きるようなら、内科の先生に一度診てもらいましょう。

なぜなら、無呼吸時には脳の血液の循環が悪くなり、翌日に疲れを残しやすいので仕事がつらくなりますし、同時に心臓を悪くする場合もあります。また、稀ですが突然死に至ることがあるからです。

次に、睡眠時相後退症候群です。これは、24時間営業の店舗で働く方、病院や製鉄所など交代勤務のある方、タクシー運転士さんなど、職業的にやむをえない場合に多くみられます。

第三に、神経性不眠症。いわゆるストレス性の不眠症で成人男子に多く



みられます。会社でストレスを感じ、家に帰ってもゆっくり休めない、飲みに行けばそこが火事になり、景気も悪い。八方塞がりのような現代社会で過度の疲労やストレスがたまり、寝られなくなる。なかなか寝つけない入眠障害と深く寝られない熟眠障害の、どちらかの症状が多いといわれています。

この治療には、ストレスを取るようなリラクゼーション法が有効です。香草を枕許においたり、レモンを近くにいたり、好きな音楽を聴いたり、といったことです。きつかけとして薬を用いる場合もあります。最近では睡眠導入剤や安定剤の軽いものなど、習慣性も副作用もほとんどない薬があるので、まずは近くの内科の先生に相談するとよいでしょう。

あるいは、長く続いた場合は神経科や神経内科の先生に相談してみてください。いかがでしょうか。薬を飲むと寝られるので気分が爽快になり二所懸命働ける。すると、健康な疲れが出てきて夜はクタクタと寝られる。悪循環を絶つ

方法になります。

ここでひとつ注意したいのは、実際には寝ているのに本人は「寝てない」と思い込んでいたり、何時間寝ないと気がすまないという「睡眠強迫症」が多くなっていることです。「寝なきゃいけない」と思い詰めると、本物の神経性不眠症になってしまいます。

鬱病に不眠はつきもの。 神経科・神経内科に相談を。

さらに、成人の睡眠障害の大きなものに鬱病があります。鬱病は、症状の一つとして不眠を必ず伴います。そのほとんどが入眠障害で、寝つきが非常に悪いので翌日の仕事ができず、よけいづらくなり悪循環に陥ります。

鬱病はストレス性とは異なり、ふだん元気な人があるとき急に落ち込み、気分がふさぎ込みます。同時に体の調子もおかしくなり、食欲がなくなるとか下痢がとまらないというような胃腸障害も出てきます。内科で診てもらってもどこも悪くない。あるいは、頭が重い、痛いというようなときもあります。どんな人でも鬱病になる可能性があります。特に几帳面で完全な人、仕事をほかの人に任せられない人、些細なところがばかりに気が行くような性格の人に多いといわれています。

性格的にあてはまらず、入眠障害があつて気分が憂鬱であれば、一度近くの内科の先生のご紹介でもいいし、直接でもよいので、神経科や神経内科を訪ねるといいでしょう。薬で比較的簡単に治るものです。



生理的な変化を受け入れ
外の空気を吸い、歩く。

老年期に最も多いのは生理的な不眠、医学では原発性不眠症といえます。

年をとると脳の働きはある程度セーブされ、体を動かす度合いも減ります。定年を迎えて生活のリズムが変わり、ストレスも減る。疲れないので、夜、それほど睡眠を必要としません。ところが、気持ちだけは若い時と同じように寝たいと思う。なんとか寝たいと不眠症の形になるわけです。

早朝覚醒といつて朝早く起きてしまう場合も多いのですが、これも生理的なもの。60歳を過ぎて朝4時頃に目が覚めるのは当たり前と考え、あるがままを受け入れるのがいいようです。また、週に1回か2回、一睡もできない日がある。これも老人性の生理

的な不眠のタイプです。でも、日曜日は寝られているのですから、これも、当たり前だととらえましょう。

もうひとつ特徴的なものは、独居の老人が孤独感や不安感があつて夜寝られないというものです。

いずれにしても、老年期の不眠解消には薬を用いるのではなく、一日に少なくとも1、2時間は外の空気を吸い、適度に歩くなど、体を動かすことが効果的です。

老年期でもうひとつ大切なのは痴呆による不眠です。徘徊や夜間騒音(子どもの寝ぼけのようなもの)、夜間の興奮などがあります。アルツハイマー病の初期や脳梗塞・脳出血のあと、クロイツヘルトヤコブ症候群など、いずれも脳細胞の機能の低下に併せて不眠症状が出てきます。さらにすすむと、過眠という状態が出てきます。

心地よい眠りのために

適度な疲れが眠りを誘う
夏の短い昼寝も有効

眠れない「種類や原因にはいろいろありますが、病気でないものについてはなるべく薬を使わず、夜更かしの習慣を改めるなど、自然のリズムに適應させていく方向で解消していくのが最良ではないでしょうか。

ただ、自分が寝ていないと思われる状態が少なくとも4日以上(1週間の半分以上)続くようなら、一度、近くの内科や神経科を訪ねてみるといいでしょう。

それから、暑い時期は疲労がたまりやすいので夏の昼寝は有効です。20分くらいグッと寝てパツと起きると、あとの時間が爽快になります。

太古の昔から今に至るまで、私た

ちの生物時計は変わらぬ時を刻んでいます。とにかく、朝起きたら明るいうところへ出て外の空気を吸う。そんな単純なことから始めましょう。そもそも適度な疲れがなければ眠りは訪れません。眠りは、疲れの代償として神様が与えてくれたものなのです。



特集
睡眠を考える

これでぐっすり

快眠グッズ

部屋の温度や寝具など、眠りの環境を整えるだけでも心地よい睡眠が得られます。ヒーリング系の音楽や香り、お茶なども効果が期待できそうです。そんな快眠グッズをいくつかご紹介しましょう。

安心感を与えてくれる
大きな抱きまくら

ポディーヒーロー

抱きついて寝ることで精神的な安心感が得られます。横向きに寝るときは片足を枕の上に乗せることで体圧を分散し背骨の負担を軽くすることができます。



35×140cm/
ポディーヒーロー6,500円、カバー2,500円/
ピンクとイエローの2色/
本体：刺繍綿100%
中綿 ポリエステル100%
カバー：綿100% (7階/寝具売場)

高いヒーリング効果で
安眠へいざなう

ハーブティー

「子守唄にいだかれたい時に」(右)はカモミールとスペアミント、リンデン(菩提樹)をブレンド。飲みやすく爽やかな味わいが精神を鎮め眠りを誘います。「天使のデザート」(左)はカモミールとローズヒップ、オレンジピール、ピーチをブレンド。フルーティーな甘い香りがリラックス気分を促します。見た目もきれいなのでインテリアにも使いたいですね。



いずれも10g260円で
30gから量り売り。
ほかにも安眠+アレルギー
体質用のブレンドなど、
好みや症状に応じた多彩な
ブレンドが可能です。
(地下2階/ヒーリングラボ)

暖めて気持ちよく、
ひんやり感も心地よい

ウォーミング・ベアとアイビロー

オーストラリア製のウォーミング・ベア(右下)は電子レンジで温めると1時間程度は温かさが持続。眠るとき、肩に乗せてほくしたり冷えた体を暖めたりするのに使うと効果的です。夏は冷蔵庫で冷やして使うと気持ちいいですよ。ウサギと犬の形をしたアイビロー(上・左)は目の上に乗せると適度な重量が心地よい刺激。ローズマリーやペパーミント、レモンバーベナなどのハーブの香りです。



ウォーミング・ベア3,800円、
アイビロー各1,480円
(地下2階/ヒーリングラボ)

協力/大丸神戸店
商品に関するお問い合わせは大丸神戸店へ。
☎078-331-8121(代表)



Pulse report

医療と福祉の連携や病診連携で 地域ケアの総合的なシステムづくり 神戸市兵庫区医師会の在宅医療の取り組みを追って

本格的な高齢化社会を迎え、在宅医療の果たす役割が大きくなってきています。神戸市兵庫区医師会では早くからこの分野に着目し、在宅ケアの研究に取り組んできました。介護保険制度導入二年目の今、医療・福祉・行政の連携で最新の在宅医療システムづくりを進める兵庫区医師会の取り組みを紹介します。



「こんにちは、きょうは顔色がいいですね」と気さくに在宅患者さんと声をかける土岐副会長(中)。

医療と福祉の連携で 適切なサービスを

在宅医療は、入院医療ではなく、通院による外来医療でもない、第三の医療と位置づけられています。医学的な判断に基づき医師が定期的に患者を訪問して医療を行うもので、とくに寝たきりや外出が困難な高齢者に限るものではありません。入院を必要としない慢性の疾患や治療が長期にわたる難病など、さまざまなケースがあります。しかし、

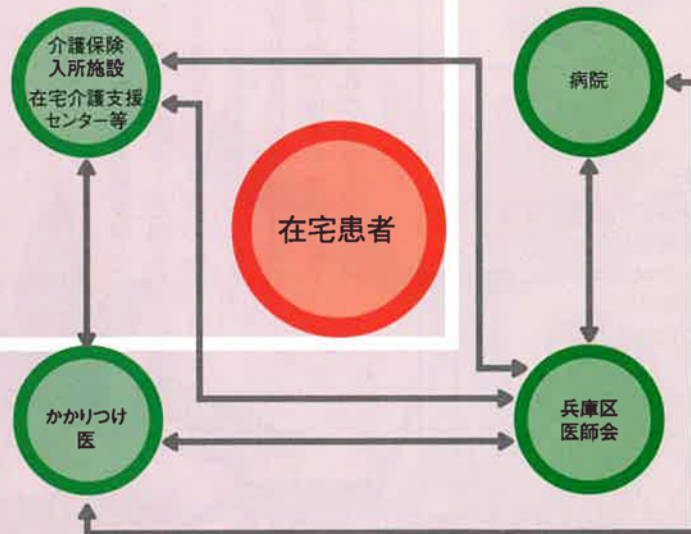
在宅患者の大半は高齢者であり、在宅医療は高齢化の進行とともにその必要性が高まり、介護保険制度がスタートしてからさらに重要度を増してきました。

神戸市兵庫区医師会(向井章彦会長)は、二十年前から医師を中心に多様な職種の人が集まって在宅ケアの研究を開いてきた歴史があります。介護保険の導入を控えた平成十一年には、今後は在宅医療のシステム化を図り、すそ野を広げていくことが重要だと検討(●)ね、兵

庫区医師会として訪問看護ステーションを設立するとともに在宅介護支援センターも創設しました。

「在宅で医療する場合、医者だけでなく看護婦(士)やヘルパーなど、いろんな人がチームを組んで必要なサービスを提供しなければなりません。それが少しずつ整備されつつあるところです」と、兵庫県介護支援専門員協会会長も務める兵庫区医師会の土岐保正副会長。

「チームを組む」とは、たとえば、ある在宅の患者さんが入浴してもよいかどうかの医学的な判断を医師が行い、可能ならケアマネージャーのコーディネートのもとにヘルパーが訪問して入浴サービスを実施するなどします。また、たとえば、アルツハイマー病による痴呆の患者さんの状況が悪くなったとき、それがアルツハイマー病の中核症状に基づくものか、あるいは治療できるような周辺症状なのかという医師の判断が非常



■在宅患者を中心に医療と福祉が連携してサービス提供

に重要です。それによって在宅での生活が持続可能か、施設入所が必要か、また、在宅医療を続けるにはどのような新たなサービスが必要かを見極めるのです。

このように、一人ひとりの患者さんが適切な医療や看護、介護などのサービスを安心して受けるためには、医療と福祉の連携によるチームワークが欠かせません。医療と福祉はい

●車の両輪なのです。

医療を軸に看護や介護を活用する在宅患者と家族

在宅医療の現場を訪ねてみました。兵庫区に住むKさんは今年百歳を迎えます。Kさんは若いころから病気がちで通院が欠かせませんでした。が高齢になってからはかかりつけの医師に週に一度の訪問診療をお願いし、併せて訪問看護や施設のデイケア、ショートステイなどを活用しています。

医師がKさん宅を訪れると、待ちかねたように「舌が痛いようなんです」と、Kさんを介護しているご長男のお嫁さん。

「舌はしみますか？食欲はありますか？」Kさんに声をかけた医師は舌の状態をみた後、血圧を測ったり足のむくみを見たり、全身をくまなく診察します。

「血圧は安定していますね。舌の痛みはしばらく様子を見てみましょう」との医師の言葉に、Kさんもお嫁さんもほっとしました。

「主治医の先生とは長年の信頼関係がありますし、いろいろな介護サービスが医師のアドバイスのもとに安心して受けられるので助かっています」とKさんのお嫁さん。

先日、Kさんの肺炎の症状に主治医がいち早く気づき、Kさんは速やかに入院治療して回復、退院することができました。ただ、入院を機に寝たきりの状態に近くなったので、現在は清拭などの訪問介護サービスも利用しているそうです。

在宅かかりつけ医の役割と病診連携システムの構築

Kさんのように在宅医療を行ってくれる主治医を持っていない場合でも、在宅での医療や看護・介護が必要になったときのために、兵庫区医師会では「在宅かかりつけ医紹介制度」を設けて相談に応じています。区役所の窓口や「えがおの窓口」、在宅介護支援センターに連絡しても、兵庫区医師会から患者さんの希望に沿った適切な医師を紹介してもらうことができます。

そして今、兵庫区医師会が最も力を入れて取り組んでいるのが、在宅医療を支えるための病診連携II（かかりつけの医師と病院との連携システム）づくりです。

在宅医療の場合、病院での検査が必要などときや患者さんの状況が悪くなったとき、すぐに検査や入院ができる体制が整っていることは本人と家族にとって大きな心の支えとなります。そこで、患者さんと家族の了解のもとに、かかりつけ医と協力病院との間で患者さんの情報をあらかじめ共有しておこうというのが、在宅医療を支える病診連携システムです。

ほかにも兵庫区医師会では、介護保険サービスを誰もが有効に利用できるための検討委員会、在宅ケア連絡会や「えがおの窓口連絡会」といったケアマネージャー、看護、介護に携わる人々との会合、区の行政関係者との会合など、在宅患者さ

んと家族を支援する地道な活動に取り組んでいます。同様の取り組みは県下各地でも広がっています。が、在宅での医療・介護では「家庭の介護力をいかに上げていくかが今後の大きな課題となる」と、土岐副会長は述べています。

高齢化に伴う医療や介護は私たち一人ひとりに関わる身近なテーマです。今一度、よりよい在宅医療のあり方を、みんなで考えてみませんか。

健康ひょうご21大作戦 展開中!

兵庫県では、県民一人ひとりの主体的な健康づくりを社会全体で支え、活力ある健康長寿社会の実現をめざして「健康ひょうご21大作戦県民運動」を展開しています。推進母体である（財）兵庫県健康財団では、だれでも気軽に健康づくりに取り組むことができるよう電話による無料健康相談や各種検診などを実施しています。お問い合わせは☎078-579-1300へ。

■ひょうご健康づくり県民行動指標

- ①セルフチェック
 - 毎日1回セルフチェック 年に一度は健康診査
- ②からだの健康
 - 毎日歩こう 背筋を伸ばして 今のあなたに もう1000歩
 - 毎日10分ストレッチ からだにうるおい ところにゆとりを
 - 通勤・通学 チョットした工夫で 楽しい運動
- ③食の健康
 - 塩分半減 素材の味を楽しもう
 - 一日きちんと3度の食事 もう少し食べたいところでごちそうさま
 - 一工夫 油と脂をひかえた 和食の料理 ●乳製品の幅広い活用で なごやか家族
 - 煮た野菜も たっぶり食べて 気分スッキリ
- ④こころの健康
 - 自ら求める 適度なストレス ●決めようよ 一日1回リラックスタイム
 - 一日のしめくくりは 入浴タイムで ●快眠はシンデレラ就寝から
 - 家族・仲間と 月に一度は自然の中へ
- ⑤たばこ
 - 家族や仲間をいたわる心で たばこ ゼロ
 - 吸わないことがカッコイイ 大切にしよう 自分のからだ
- ⑥アルコール
 - 体質を知ろう アルコールパッチテストで 日本人の半分は飲めません
 - アルコール 飲めない人にはすすめない 飲める人も飲みすぎない
- ⑦歯の健康
 - 口から始まる健康づくり 嗜めば嗜むほど元気なからだ
 - すっきりさわやか 食後の歯みがき ながらみがきて 5分間
 - 受けようよ 年に一度は 歯の健康チェックと大掃除

■在宅医療を支える病診連携システム 兵庫区医師会が進める在宅医療の力強い支援制



けんこう Q&A 専門医がやさしく お答えします

県医師会では、新聞、ラジオ、インターネットで、
みなさんからの健康や医療に関するご質問やご相談を受け付けています。

このページでは、これまで寄せられたご質問の中から
比較的多くの方からいただいた3項目を例に挙げて掲載しています。

新聞、ラジオ、インターネット、いずれも、すべての診療科目にわたって専門医が親身になって、
わかりやすくお答えします。どうぞお気軽にご活用ください。

神戸新聞【カルテQ&A】ラジオ関西【みんなの健康相談】【ホームページ】

みなさんの健康づくりに兵庫県医師会の相談コーナーをご活用ください。

神戸新聞【カルテQ&A】……………毎週水曜朝刊 からだ面
ラジオ関西【みんなの健康相談】……………毎週土曜 7:50~8:00
【ホームページ】……………<http://www.hyogo.med.or.jp>



Q

4歳の男児ですが、最近、耳が聞こえにくいようなので
耳鼻科で診てもらったところ、滲出性中耳炎とのこと。
どんな病気でしょうか。完治するのでしょうか。
(31歳・女性)

A

滲出性中耳炎とは、耳の
中の鼓膜の奥にある鼓室と
いう部屋に液体が溜まって
聴力が低下する病気です。鼓室の中
にはツチ骨・キヌタ骨・アブミ骨という
3つの小さな骨があり、鼓膜と連結し
て外界音の振動を増幅して内耳に伝
える役割を担っています。この空間に
は本来空気だけが存在し、増幅作用
が効率的に起こるようになっていますが、
ここに液体が溜まってしまつたと、この
働きが障害され聞こえが悪くなります。
聴力障害以外の症状は「耳が塞がれ
た感じ」くらいのはっきりしないもの
で痛みを生ずることはありません。
原因はよくわかっていません。鼓室と
鼻は耳管で連絡され、感冒の際、鼻か
ら炎症が波及して急性中耳炎となり
鼓室に液体を溜めて再び鼻のほうへ
排泄して治るのですが、なんらかの理
由でこれが遅れて生じることが多いよ
うです。

ご質問のお子さんのような場合は
自分からはつきりと症状を訴えるこ
とはまずありませんし、片方の耳にだ
け起こっている場合は、保護者の方が
聴力障害になかなか気づきにくいも
のです。呼びかけても反応が遅いか
テレビのボリュームを異常に大きくし
ている、などの様子が観察されたときは、
この病気が両耳に起こっているのでは
ないかと思ってください。

治療は耳管に空気を通したり、鼻
の中をきれいにしたりする処置と薬
の内服が主となりますが、頭の骨が
発育するに従い耳管の排泄機能がよ
くなつて完治する人が大半です。長引
いて勉強に支障が出るような方は鼓
膜に小さな孔をあけてチューブを差
し込んでおき、常に液体を耳の外へ出
すようにする方法を選択する場合も
あります。長引く場合はむやみに主
治医を変えず、決まった主治医とよ
く相談して最良の治療法を選択する
ようにしましょう。





眼圧が正常でも緑内障になると聞きました。近ごろ視力がとみに落ち、視界に虹がかかったようになるのですが、緑内障かどうか、どのような検査でわかるのでしょうか。(70歳・男性)



視力が落ちてきたり、視界に虹がかかったりという症状は必ずしも緑内障とは関係がありません。よく「緑内障はこわい」と言われるのは、かなり進行して(見える範囲が欠けて)くるまで、これといった症状に気づかないことが多いからなのです。それゆえに、緑内障で治療を受けている方の中には、集団健診や他の眼の病気(たとえば結膜炎など)で眼科を受診したときに偶然見つかったものが多いのです。

眼科で行われるごく一般的な検査に眼底検査(眼の奥に光を当てて覗く検査)と眼圧検査(空気圧や器具を眼に当てること)によって眼の硬さを測る検査があります。眼底検査で「視神経の形が緑内障の形に似ている」とか「視神経の色が悪い(視神経萎縮)」といったことを指摘されたり、眼圧検査で正常範囲(10~21mmHg)を超えていたりした場合に、もう少し詳しい検査(隅角鏡検査、視野検査等)が必要になります。それらの結果によって緑内障として治療が必要なのか、経過観察だけでよいのか

を判断していくのです。

さて、緑内障というと眼圧が高くなるものと一般に知られていますが、「正常眼圧緑内障」というものもあります。まず眼底検査で異常(視神経萎縮等)が発見され、眼圧を測っても正常範囲で、さらに頭の中や鼻の奥に病気がないかどうかを調べる検査等を行ってはじめて診断されます。現在、緑内障の中でも結構その比率は高いと言われています。

治療は、眼圧を常に低く(10mmHgくらい)下げることが目標になります。点眼治療が中心となりますが、視野欠損の進行等の経過によってはレーザー治療等の手術療法に至ることもあります。



腹部がいつも張ったような感じがして、便秘みかと思ったら、電車に乗っている途中で急に便意をもよおしたりします。外出するのがこわくて・・・(55歳・女性)



腸が過敏に動くことで、便秘になったり、下痢したり、便秘と下痢を繰り返したりする症状が現れるのが過敏性腸症候群です。他に、腹痛やおなかの張り、圧迫感、おなかゲルゲルという、おなかがよく出るなどの症状や、不眠、イライラ、肩凝り、頭痛、めまいなどの症状を伴うこともあります。ストレスが原因で起こる症状で、消化器系の代表的な心身症といえます。他に病気が隠されていないかどうかの検査を受ける必要がありますが、検査で特に問題がない場合に過敏性腸症候群と診断されます。

不安でいっぱい、さらに体調を崩してしまう方がいることは残念なことです。この病気と診断されたら安心してください。自分の生活上に問題があるという危険信号を出してくれているのですから、自分の生活、特に心理面を反省してみることで、原因となつていることに思いあたる点があ

れば改善しましょう。それだけで治る病気なので、外見上はおとなしく見せてはいるがブライドが高く、見栄っ張りではありませんか?理想を高く持ちすぎていませんか?周囲の人からの評価を気にしすぎていませんか?なんでも完璧にやろうと、いませんか?自分の能力以上の仕事を引き受けていませんか?生活のリズムが狂っていませんか?あせらないで、もつとのんびりとリラックスしましょう。主治医の注意に耳を傾けて、元氣な自分を取り戻しましょう。

食事内容については、いったん症状が出た場合には自分の腸をいたわるように心がけてください。下痢を伴うタイプの場合には、お酒、たばこ、コーヒ、冷たい飲み物、炭酸飲料などは腸を刺激するので避けましょう。便秘タイプの場合には、繊維の多い食物をバランスよく摂取するようにしたものです。

INFORMATION

兵庫県医師会からの お知らせ



分科医会主催の行事や県民の皆様に参加していただく事業などをご案内します。

■兵庫県小児科医会

こどもの健康週間《兵庫県大会》

毎年10月に開催

平成13年はプロ野球解説者・野田浩司氏が「こどもにとってのスポーツ」をテーマに講演。絵画・写真展とこどもの医療相談を同時開催しました。

【問い合わせ】

兵庫県県民生活部健康福祉局児童課児童政策係
TEL.078-341-7711

■兵庫県眼科医会

養父郡大屋町での眼科検診

毎年10月末の日曜

眼科医会会員有志約20名参加の下に無料眼科検診を行っています。

目の愛護デー関連行事

毎年9～10月

神戸市、尼崎・伊丹市、宝塚・川西市、明石市、姫路市、加古川市、三田市、

三木市、淡路地区の県下9会場において目の無料相談を行っています。神戸市、尼崎・伊丹市、宝塚・川西市、明石市、姫路市、三田市、淡路地区の7会場では公開講演会も行うほか、ポスター配付やパネル展などが行われる会場もあります。

■兵庫県耳鼻咽喉科医会

耳の日健康相談・講演

3月3日前後

平成13年は、姫路市医師会館で(1)補聴器の相談(2)突然おこる難聴について、神戸市勤労会館で(1)きこえのしくみと難聴(2)耳と「めまい」について開催しました。

【鼻の日】電話無料相談

8月7日前後

姫路市医師会、神戸大学附属病院、神戸中央市民病院、兵庫医科大学において行います。

パルスプラザ

Pulse

p l a z a



パルスプラザは

お知らせと交流の広場です。

皆様のリフレッシュと健康づくりに
お役立てください。

■兵庫県皮膚科医会

「皮膚の日」の講演会

11月12日前後

平成13年は、芦屋市医師会館において、「美容と皮膚科」(1)「ケミカルピーリングについて」(2)「レーザー治療について」の講演会を実施しました。

■兵庫県整形外科医会

「骨と関節の日」の市民公開講座

毎年10月に開催

平成14年10月のテーマは「骨粗鬆症」です。

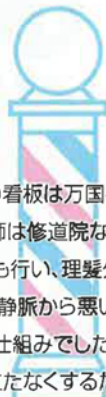
【問い合わせ】

兵庫県整形外科医会
TEL.06-6413-2277
(武部整形外科リハビリテーション内)

医学雑学・おもしろ事典

赤・青・白は何の色？

理髪店のサインポールの不思議



赤・青・白の3色がグルグル回る理髪店の看板は万国共通。由来は中世ヨーロッパにさかのぼります。当時、理髪師は修道院などにおいて、髪やひげを切るだけでなく、瀉血や外科手術なども行い、理髪外科医と呼ばれていました。瀉血とは病気の治療手段として静脈から悪い血の一部を抜き取るもの。流れてくる血は受け皿に溜まる仕組みでしたが、たまに受け皿を支えるポールに流れてしまう。それを目立たなくするためにポールを「赤」に染めました。一方、当時は貴重だった「白」い包帯は洗って、このポールにくくりつけ軒先に干して乾かしました。それが風に吹かれてらせん状に巻きついた。これがサインポールの始まりです。やがて理髪師と外科医が分裂する際、理髪店の看板には「青」が加わりました。サインポールの由来には、ほかにも、赤=動脈、青=静脈、白=包帯など諸説あります。

healthy ^{トレンド} trend

スローフード

スローな食卓から心身ともにヘルシーに

「スローフード」という言葉を聞いたことがありますか。現代の暮らしに蔓延するファーストフード的なものの対極として名付けられた言葉で、伝統的な食の中にある良質なものを見直し、食を通じてゆとりと人間性を取り戻そうと、イタリアのジャーナリストによって80年代にスローフード運動が提唱されました。イタリアでは週に1度は家族や親しい友人たちと食卓を囲み、マンマの自慢料理と会話をゆっくり楽しみます。テーブルに並ぶのは、きのこやズッキーニ、トマトなど季節の野菜、地元でとれた魚介、チーズなどをたっぷり使ったおいしい料理。ワインを片手に、いろんな話題に花を咲かせながら、時間をたっぷりかけた食事ですから、からだに栄養がスムーズに吸収されていきます。心身ともに健やかに暮らすために、日本でもいま一度、スローな食卓を見直したいものです。

GOODS SELECTION

●くしゃもみ&アニマルエクササイズ

モチモチした不思議な感触がやみつきになりそうなエクササイズグッズ、くしゃもみ(手前)。特殊ポリウレタン製のボールで、くしゃくしゃ揉んでも揉んでも元の形に戻ります。アメリカの作業療法士によって開発されたもので、プロスポーツ選手の握力強化から日常のストレス解消や血行促進、病後のリハビリや筋力トレーニングまで、幅広く使えます。手のひら全体で握ったり、指二本で押ししたり、2個を回すように動かしたり・・・いつでもどこでも楽しくエクササイズができます。一方、後ろは置物にしてもしゃれているアニマルエクササイズ。手にはたくさんさんのツボがあり、これを握ってモミモミすると、疲れた指や手のひらのストレッチとマッサージの効果が得られます。ライオン、ペンギン、クマ、トラ、オットセイの5種類あって、ふわっふわっとした優しい握り心地。かわいいので子供にもウケそう。



- 「くしゃもみ」直径約5cm、全6色。ラベンダーとオレンジは香り付き。1個1,800円
- 「アニマルエクササイズ」1個1,200円(地下2階/ユニバーサルデザイングッズコーナー)

●自然の恵みいっぱい石けん

自然植物100%のエッセンシャルオイルを練り込んだベジタブルソープはお肌にやさしい植物性。ローズマリーの天然エキスを配合した「花物語」はさわやかな香りが心と体をすっきりさせてくれます。一方、ラベンダーの天然エキスを配合した「花物語」は清らかな香りを楽しみながら、ゆったりリラックスできます。海藻エキス配合の「海の物語」は保湿にすぐれ、洗い上がりのお肌がしっとりします。



- ベジタブルソープは1個150g 650円。「花物語」と「海の物語」は各50g×2個500円(7階/タオル売場)
- ※商品は時期により取り寄せになる場合があります。

●森や花や海の恵みが詰まった入浴剤

「森の物語」は森林浴の効果成分であるフィトンチッドの自然の香りが森の爽やかさを再現します。アマチャの葉から抽出した消臭成分も配合。カモミールを配合した「花物語」は38℃のぬるめのお湯で使用するとリラックス効果が得られます。からだのミネラルバランスに近い海水の成分を配合した「海の物語」は保湿効果を高めます。



- 「森の物語」と「海の物語」は各2個セット380円。「花物語」は1個200円(7階/タオル売場)

協力/大丸神戸店●商品に関するお問い合わせは大丸神戸店 [TEL.078-331-8121(代表)まで]

QUIZ & PRESENT

まちがいさがし

AとBの2枚の絵には違いが4つあります。違うところが含まれているピース1~9の番号を4つをお答えください。正解者の中から2001年12月から2002年5月まで毎月抽選でステキな賞品をプレゼントします。

1	2	3
4	5	6
7	8	9

応募方法

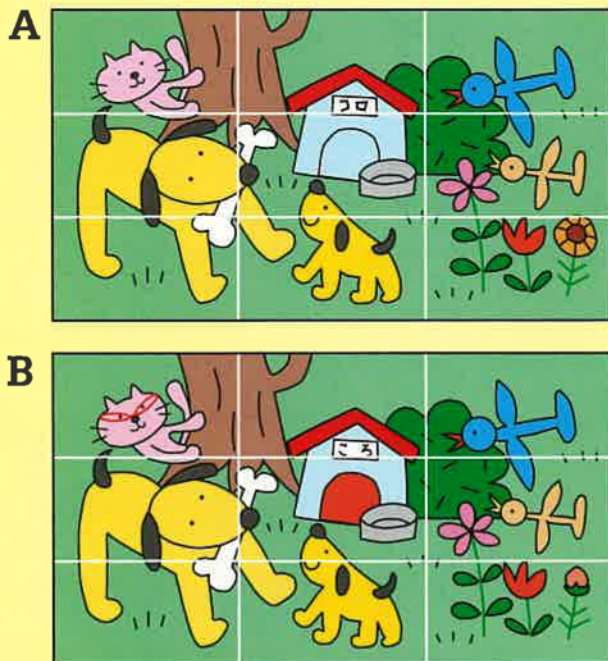
ハガキにクイズの答え(数字)、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、ご希望賞品をひとつお書きください。

【宛先】

〒650-0004
神戸市中央区中山手通6丁目1-30
兵庫県医師会「パルス・プレゼント」係
本誌へのご意見、ご感想もお書き添えください。

【締め切り】(消し印日付)

12月分●2001年11月5日
1月分●2002年1月31日
2月分●2002年2月28日
3月分●2002年4月1日
4月分●2002年4月30日
5月分●2002年5月31日
当選者の発表は賞品の発送(翌月中旬)をもってかえさせていただきます。



プレゼント商品

1. ツムラの日本の名湯▶毎月5名様

日本各地の温泉の泉質を科学して生まれた薬用入浴剤で身も心もゆったり。きょうは東北、あしたは九州・・・毎日、自宅に旅気分。一日の疲れがすっきり取れ、湯あがりのお肌もしっとりです。家のお風呂でのんびりと温泉情緒を満喫してください。提供/ツムラ



2. ザーネット▶毎月2名様

あれやすい手やお肌を、しっとりすべすべに! 角質層に直接働いてお肌を整え皮膚をすこやかに保つザーネットなどの詰め合わせ。提供/エーザイ



3. ポカリスエット(24缶入)▶毎月2名様

人間の体の60%は水分でできています。汗をかいたときなど、体液の成分に近いイオン飲料で十分な水分を補給しましょう。提供/大塚製薬



BOOK SELECTION



『家庭医が語るシニア世代の不健康管理』
一橋出版/2001年7月発行

定年期に入ったシニア世代に起こる肉体的なトラブル、心のケア、妻との関係を含めたコミュニケーションの取り方、最終的にはホームドクターの必要性などをライフケアシステムメディカルディレクター・辻波南雄と医療ジャーナリスト・星一輝の対談形式でまとめています。

4. 塩昆布セット▶毎月2名様

北海道南産の昆布で炊きあげた松茸昆布など風味豊かな3種の詰め合わせです。



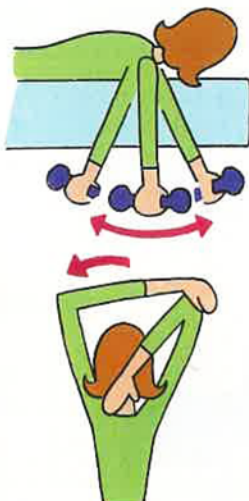
5. 健康ブック「甘くはない糖尿病」▶毎月5名様



6. 表紙イラストのポストカード▶毎月3名様

本誌表紙イラスト(寺田順三)ほか3枚1組です。

五十肩にきくストレッチ



痛い時期は無理をせず、簡単な運動から始めることが回復への早道。まずは腕の前後の振り、慣れてきたら腕回し、肩のかたさが和らいできたら動かす範囲を少しずつ広げていくようにしましょう。

- ① ベッドにうつ伏せになって、痛むほうの手を床におろします。1~2キロのダンベルなどを持って前後にゆっくり動かしますが、最初は振幅を小さく、回数も10往復程度と、症状に応じて無理をしないこと。慣れてきたら、徐々に振幅を大きく、回数も増やしていきます。
- ② 椅子に座って両腕を頭の横に上げ、後ろで、片方の肘をもう片方の手でひっぱり、10秒程度静止します。反対も同様に行います。
- ③ 壁に腕を伸ばし、壁づたいに手を上にはわせ、少しずつ可能な高さまで上げていきます。

いきいきウォーキング

健康のためには1日300kcalのエネルギーを運動で消費することが理想とされます。ウォーキングなら、ゆったりペースで約100分、歩数にすると約1万歩。歩く速さは人それぞれですが、ポイントは効果的な正しい歩き方を身につけることです。開始から10分で脂肪が燃焼しはじめるので歩く時間は1回10分以上、長時間歩くとひざなどに負担がかかるので1時間以内。効果を実感するには最低でも3カ月は続けましょう。

- ① 普段より少しペースを上げ、息が弾むくらいの速足が効果的です。歩幅もいつもより大きめ。身長45~50%以上が目標で、目安は75~85cm。姿勢はあごを引いて、おなかを引き締め、背筋を伸ばします。
- ② 歩き方は、かかとから着地して体重移動するのが基本。片方のひざを伸ばして前に振り出し、かかとから着地。もう片方の脚は親指の付け根で地面をキックします。腕は90度に曲げ、力を抜いて大きく振りましょう。
- ③ 呼吸は「吐く」→「吐く」→「吸う」→「吸う」をリズムよく。「吐く」を意識しながら背筋を伸ばすと、より多くの酸素が取り込めます。



編集後記 Pulse 発刊に寄せて

人が生まれるという証は、お母さんのおなかに耳を当てて、かすかな鼓動（胎児心音）を聴いたときに実感するものです。そして、この世に生まれてきて死ぬまで、この鼓動は片時も休むことなく打ち続けます。

こうして、人の心臓が一生かかって送り出す血液の量は、ある心臓外科の大家が言うには、なんと甲子園球場を満たすのです。まさかと思われそうですが、心臓が1分間に送り出す血液の量（分時心拍出量）は4~8リットルなので、これを6リットルとして計算すると、70年間としても、20万キロリットルを優に超えます。つまり、10トントラック2万台分にもなるので、納得していただけることと思います。

生きたというだけで、人はこれだけの偉大な仕事をしているのです。素晴らしいことです。そして、球場を満たす代わりに、一拍一拍が脈搏となって、血液は全身に行き渡り、生きるエネルギーとなっているのです。さらに、強くたくましい鼓動は、生きる喜びを表しているといつていいでしょう。

県民一人ひとりの力強い鼓動の集積が、今まさに兵庫県が目指している「健康ひょうご21」に連なることになりましょう。この願いをこめて、冊子の名をPulse（鼓動、脈搏）と決めました。皆様が健やかに生きるために、少しでもお役に立つ情報をお届けすることができれば幸いです。

【編集スタッフ】 陰下尚典 武田 颯 小澤孝好 山川雅義 大田黒義郎 鈴木克司
東 章悟 竹田文彦 近藤七郎 渡辺弥生 門屋眞知子

Pulse

平成13年12月発行 通巻1号

発行 社団法人兵庫県医師会
〒650-0004 神戸市中央区中山手通 6丁目1番30号
☎078-371-4114
編集・制作 神戸新聞総合出版センター
協力 さくら企画
デザイン BEE FLIGHT・豊永めぐみ