

パルス Pulse

健康ひょうご21
すこやかな心と体づくりの情報誌

vol
10

2007



Pulse talk
未生流家元

肥原碩甫さん

兵庫県医師会会長
西村亮一

特集

**インフルエンザの
基礎知識**

Pulse report

みんなで「食育」を
進めましょう

けん・こう

Q&A

Pulse information

兵庫県医師会からの
お知らせ

兵庫の医人④

Pulse plaza

いけばなも医学も
伝統的なものを
大切にしたい

会長 ● 宗匠とは長いお付き合いだけけれど、花を活けるところを見せていただいたのは初めてです。これは、秋の花ばかりですね。

肥原 ● サワギキョウやタムラソウなどが盛りの花を集めました。清楚で落ち着いたたたずまいでしょう。

会長 ● 宗匠の著作を読むと、日本古来の伝統にのっとたいけばなを大事にしようといわれていますね。

医学でも遺伝子治療などの最新医療がありますが、我々はいくつかのことも視野におきながら、どんな状況下でも患者さんが診られる伝統的な医療を大事にしています。早い話が、停電で機器がストップしたら患者さんが診られないような医者では困るのですよ。

肥原 ● 本当ですね。国としても伝統文化を見直そうと平成13年に文化芸術振興基本法を制定しました。法律ができたからといって、いけばなが盛んになるわけではありませんが、

Pulse talk

ゲスト
未生流家元

肥原碩甫さん

聞き手
兵庫県医師会会長
西村亮一

PROFILE

肥原碩甫(ひらはら・せきほ)
200年の伝統を持つ未生流の家元。昭和13(1938)年生。神戸大学経済学部卒。昭和42(1967)年にいけばな界へ。同年4月未生流展に初出品して以降、流内及び関係諸団体の花展に今日まで数多く出品。また、ブラジル、インドネシア、台湾での花展開催や、スイスでデモンストラーションを行うなど、いけばなの海外普及にも尽力。昭和56(1981)年九世家元未生斎を継承、花号は碩甫。現在、日本いけばな芸術協会理事長、兵庫県いけばな協会会長などの重職に就き、伝統文化の普及や後進の育成に活躍している。兵庫県文化賞、神戸市文化賞受賞。著書に「花風双樹」、「未生流いけばな教本」他多数。神戸市在住。



切り取った花に再び命を吹き込み
伝えたいことを花に託して物語をつくる

活動の場は異なるけれど古くからの友人という二人。対談に先立って家元みずから活けた花をめぐりなごやかに語り合いが始まりました。

伝統文化を大事にしようという動きが出てきたことは嬉しいことです。

会長 ● 若い人のいけばな離れが言われていますが…。

肥原 ● 残念ながらおっしゃるとおりです。我々としては、今、中学生や小学生の子どもたちがいけばなにふれてもらおうと、伝統文化こども教室を全国で

展開しています。そこから興味のある人に入ってきてもらおうという望みを持っています。

いけばなから
人間としての生き方を
学ぶことができる

会長 ● いけばなで「天・地・人」や「小宇宙」を表してい

るといいますね。

肥原 ● そのとおりです。未生流では「天」と「地」、そしてその和合による「人」の三者が調和した姿を表現しています。悟りを開くとまではいかなくても、いけばなを通して人としてのあり方とか生き方を学ぶという面があります。

会長 ● そういう意味では、西

洋のフラワーアレンジメントやデコレーションというものは異なりますね。

肥原 ● そうですね、アレンジメントやデコレーションを自分の人生と重ね合わせるといえるのは、ちょっと考えにくいでしょうか。日本人独特の人生観が、いけばなとびつたりくるのかもしれない。

会長 ● それにしても日本人は花が好きで、熱心に育てている方も多い。そういう花と、宗匠たちのように花を切り取って芸術にまで高めるものとの間には、どのような違いがあるのでしょうか。

肥原 ● 日本人が花が好きというのは、四季折々の花の美しさを愛でるということ、いけばなが好きというわけではありません。会長が言われたように、我々はいったん花の命を切り取ります。そして、それを自然にあるよりもっと自然らしく、さらに、自分の伝えたいことを花に託して物語にするのです。切り取った花にもう一度命を吹き込んで新しい世界や美しさを表現しようとしているのです。花に対して求めているものが違うのだと思います。

会長 ● そのことを子どもたちにもどう伝えられますか。

肥原 ● 難しいですが、まず花を好きになつてもらい、触れてもらふことでしょうか。そこから積み上げていってほしいですね。いけばなは、ある時代、明治時代以降でしょうか、女性のたしなみとして取り上げられ過ぎました。嫁入り道具の一つのように考えられていた時代があり、男性にはあまり見向きされなくなりました。もっと男性にも

親しんでほしいのですが、どこへ行けば習うことができるのかといった入り口がわかりにくいようです。

かかりつけ医と病院が情報共有しているのが安心です

会長 ● 「いけばな」という言葉は世界共通だそうですね。嬉しいことです。

肥原 ● いけばなインターナショナルという国際的な組織がちょうど50年前に設立されたのですが、「いけばな」という日本語をそのまま名称に使っていることが、いけばなの世界的な地位を確立させました。会長 ● その活動の関係もあって海外へよく行かれますが、体管理には気を使われることでしょうか。健康面で気になることはありませんか。

肥原 ● 最近では気がかりなこと

があると、かかりつけのお医者さんが大きな医療機関を紹介してくださる。以前は異なる医療機関に行くと、最初から診察や検査をやり直していましたが、今は情報が共有されています。大変いいシステムですよ。これは医師会の努力が実を結んでいるのではないですか。安心して仕事に取り組みるので助かっています。

会長 ● ありがとうございます。それこそ、我々がめざす病診連携の形です。ほめていただいたお返しなのですが、我々の立場からいけばなのよい点を言うと、いけばなはメンタルな部分で患者さんの治療に役立っています。花を見るだけでもいい効果がありますが、さらに、花を活けるとなると「ああしよう、こうしよう」と創造していくのですから素晴らしいことです。脳の訓練のために非常にいいですね。

肥原 ● それは嬉しいお話です。

会長 ● ところで、昔いっしょによくゴルフに行きましたが、そのとき、コースの傍らに咲いている野の花の名前を宗匠に教えてもらいながら歩いたことが忘れ

られません。肥原 ● ええ、リンドウもあつたしオミナエシもありました。また散歩したいですね。

会長 ● ぜひ、お願いします。今日は有意義なお話をありがとうございました。ありがとうございました。



右から肥原碩甫さん、西村亮一会長、コーディネーターの古川千華さん

インフルエンザの 基礎知識



兵庫県医師会常任理事
足立光平 医師

正しく理解し、予防に努め
適切に対処しましょう

冬季を中心に毎年のように流行するインフルエンザ。鳥インフルエンザに続いて、今夏は馬インフルエンザの感染が話題になるなど最新の情報から目が離せません。気になるインフルエンザの概要や対処の心構えについて兵庫県医師会常任理事の足立光平医師（公衆衛生担当）にお聞きしました。

**感染力や症状が強く
子どもやお年よりは
重症化しやすいので要注意**

いきなり高熱や頭痛、全身の倦怠感に襲われ、瞬間におおぜいの人に広がって、やがて消えていくインフルエンザ。今年も、そのシーズンが近づいてきました。

インフルエンザはインフルエンザウイルスによって引き起こされる感染症です。古代ギリシアの記録にもインフルエンザとみられる症状の記述が残っ

ているといわれ、人類が長く付き合ってきた病気の一つです。

世界的な大流行も何度かあり、よく知られているものでは、1918年のスペインかぜ、1968年の香港かぜ、1972年のソ連かぜなどがあります。1918年のスペインかぜでは世界中で2000万人、4000万人が死亡したと推定され、1919、20年に流行が持ち込まれた日本でも約36万人が死亡したといわれています。

普通のかぜも大半はウイルスによるものですが、インフルエンザと普通のかぜとの違いは、その感染力の強さと

症状の重さです。

普通のかぜは鼻水やのどの痛み、咳などが中心で、熱もそれほど高くなく、全身症状もあまり見られません。一方、インフルエンザの場合は、38度以上の発熱、頭痛、関節痛や筋肉痛などの全身症状が急激に現れます。併せて普通のかぜのようにのどの痛みや鼻汁などの症状が見られることもあります。

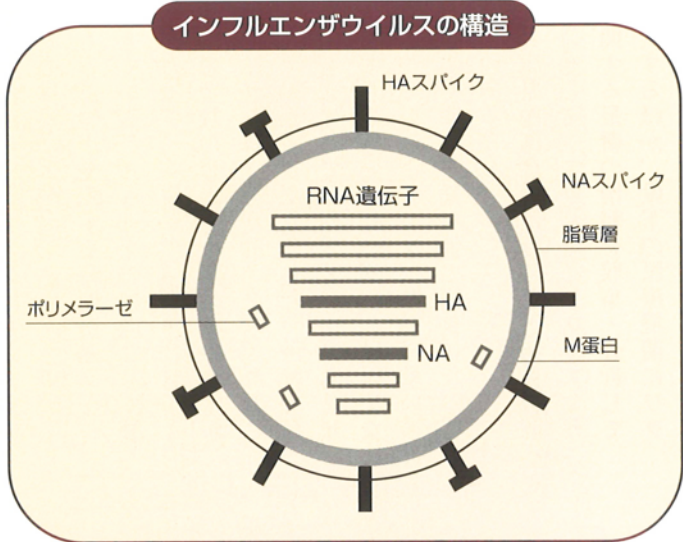
さらにインフルエンザの重要な特徴として、合併症を併発して重症化しやすいことが挙げられます。とくに、小児はインフルエンザにかかると熱性けいれんや急性脳症を起こすことがあります。



十分な注意が必要です。また、高齢者では、インフルエンザウイルスそのものによる肺炎、あるいは、インフルエンザで弱ったところへ二次的に細菌が入って肺炎を起こすことが少なくないので、こちらも十分な注意が欠かせません。

**増加する「鳥→ヒト」感染。「ヒト→ヒト」感染の
新型ウイルス
出現が心配されている**

インフルエンザウイルスには、A型、B型、C型の3つがあり、A型は、さらに多くの亜型に分類されます。ヒトに感染して大流行をもたらすのはA型とB型です。



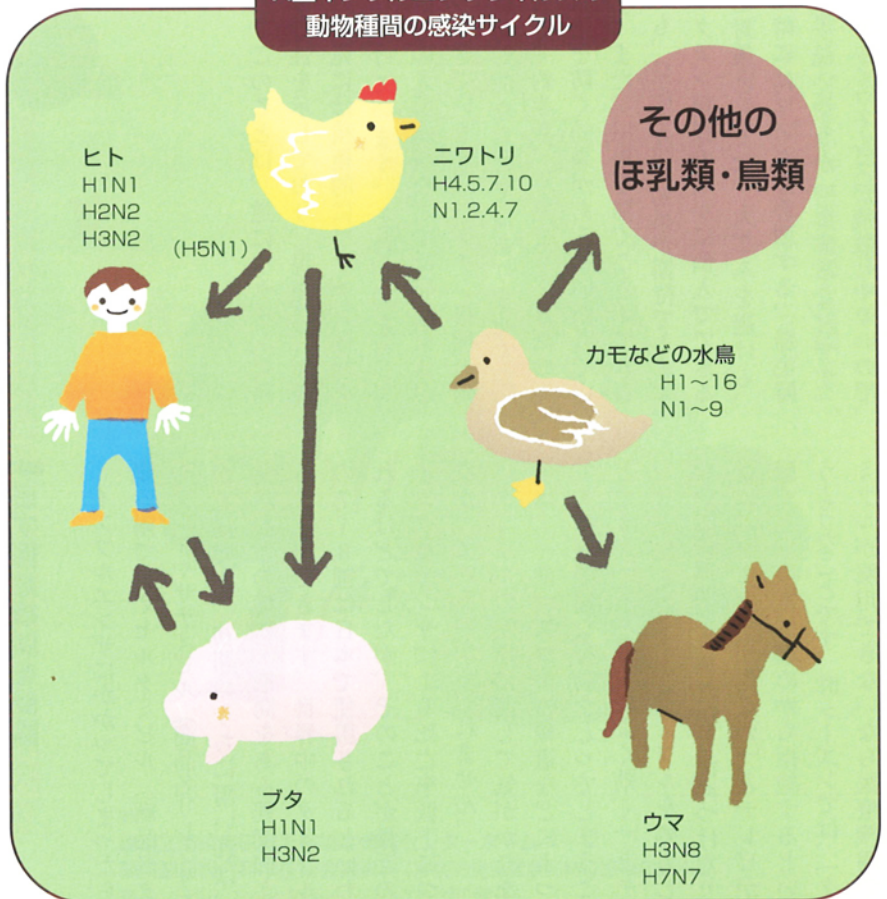
鳥インフルエンザの流行で恐れられているのは、ヒトへの感染です。従来、鳥インフルエンザが鳥からヒトへ直接感染することはないと考えられていました。しかし、1997年以降、ニワトリと密接に関係して生活している人などが、H5N1型に代表される鳥インフルエンザに感染する例が断続的に発生しています。WHO（世界保健機関）に報告されたヒトのH5N1型感染確定症例数は2003年から2007年（8月23日時点）

A型とB型のウイルスの表面には何種類ものたんぱく質のトゲが出ていますが、B型は構造があまり変化しないのに比べ、A型はよく変化して、いろんなタイプが現れるのでやっかいです。なかでも特徴的なのが、HA（ヘマグルチニン）とNA（ノイラミニダーゼ）という糖たんぱくで、変異が多く、HAが16種類、NAが9種類あり、この組み合わせがH1N1などという略称で表されます。

近年、問題になっている鳥インフルエンザウイルスはすべてA型に属します。もともと、カモなどの野生の水鳥がウイルスを持っているのですが、これらの水鳥が発症することはありません。そして、あちらこちらを飛び回り、ニワトリなどに感染します。馬に感染すれば馬インフルエンザとなりますが、それはヒトには感染しません。

鳥インフルエンザの流行で恐れられているのは、ヒトへの感染です。従来、鳥インフルエンザが鳥からヒトへ直接感染することはないと考えられていました。しかし、1997年以降、ニワトリと密接に関係して生活している人などが、H5N1型に代表される鳥インフルエンザに感染する例が断続的に発生しています。WHO（世界保健機関）に報告されたヒトのH5N1型感染確定症例数は2003年から2007年（8月23日時点）

**A型インフルエンザウイルスの
動物種間の感染サイクル**



近年はB型が増え
発症時期が遅くなる
傾向がみられる

ここ数年の「インフルエンザ界」ではB型が出やすくなっていることが一つの傾向として挙げられます。A型かB型かは、症状では見分けがつきにくいので試験によって判断します。また、1シーズンにA型とB型の両方にかか

かかったから今シーズンはまだ大丈夫と安心はできません。

もう一つ、発生する時期が遅くなってきたことも近年の傾向として挙げられます。兵庫県では例年12月～1月に患者数のピークを迎えるのですが、昨シーズンは3月がピークで、6月ごろまで感染者がありました。沖縄では夏でも発症しており、インフルエンザは必ずしも寒い時期の病気とはいえなくなっているようです。冬季に多いのは事実ですが、通年性の病気になってきつつあるともいえそうです。

兵庫県医師会では行政など関係機関と連携して、こうしたインフルエンザに関する最新の情報を収集・分析して提供するほか、県下の医療機関にワクチンの適正な使用を呼びかけたり、タミフルの供給を調整したりするなど、県民の皆さんをインフルエンザから守るとともに感染拡大を防ぎ、患者さんの苦痛をやわらげるために努力しています。

予防の基本はワクチン接種。 さらに大事なものは 基礎体力と免疫力

インフルエンザ予防対策の基本はワクチン接種です。WHOでは毎年、世界からインフルエンザの情報を収集して次シーズンの流行タイプを予測し、適切なワクチン株を世界各国に推奨しています。日本では毎年、シーズンの終わりにWHOからの情報や国内の情報などに基づいて、次シーズンの



ワクチン製造株が厚生労働省により選定されます。最近では、A型のH1N1とH3N2およびB型の3種混合ワクチンが主となっています。

ワクチン接種の効果が持続する期間はおおよそ5カ月といわれています。また、ワクチン接種の効果が発揮されるまで1カ月以上かかるので、ピーク時から逆算して接種することが重要です。ワクチン不足のときもありましたが、今シーズンは全国で約2300万人分が用意されており、充分とされています。

1990年代に副作用があるといわれて多くの人がワクチン接種をやめ、その結果、インフルエンザによる死者数が非常に多くなったことがあります。

した。このことは、逆にワクチン接種の有効性を示しており、現在は、高齢者と小児には積極的にワクチン接種を呼びかけています。それが功を奏し、高齢者の入所施設などでは発症自体が減ってきています。ワクチン接種の効果は絶対的なものではありませんが、高齢者で約半数、小児で2～3割の人に感染を防ぐ効果があるといわれています。また、感染を防ぐことができなくても、発症を防ぐ効果が期待できます。ワクチン接種のほかに個人でできる予防対策としては、人ごみを避ける、外出時にはマスクを着用する、帰宅時には手洗いやうがいをするなどです。乾燥するとウイルスが飛散しやすいので、

加湿器などで適度な湿度を保つことも有効です。

しかし、何より大切なのは、ウイルスに負けない基礎体力であり免疫力です。日ごろからバランスのよい食事とともに十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけたいものです。また、インフルエンザにかかったときは、周囲への感染拡大を防ぐためにも他者との接触を控え、マスクを着用するようにしましょう。

インフルエンザかなと 思ったら 必ず医療機関を受診

インフルエンザにかかってしまったら、現段階ではオセルタミビル（商品名タミフル）やザナミビル（商品名リレンザ）が有効です。初期のうちには用いれば、発熱などの症状・期間をある程度抑えることができます。世界中のタミフルの7～8割は日本で使用されるといわれるほどでしたが、そのことが最近のインフルエンザによる死亡率低下につながっているのかもしれない。

タミフルの使用に関して気がかりなのは、一部マスクミの報道などによって人々が極端な行動をとってしまうことです。「タミフルがよく効く」とテレビが伝えると、「タミフルを処方しない医療機関はだめだ」と決めつけたり、逆に「タミフルが危ない」とテレビが騒ぐと、今度は初めから拒絶するといふようなことです。昨シーズンでは、「タミフルが服用できないなら医療機関の

GOODS

こころとからだの「すこやか」アップ!

十分な睡眠は健康の基本
ふかふかのふとんで安眠

ふとんばさみ「トラ」「タマ」

ネコのお昼寝?いえ、ふとんばさみです。こんなふとんばさみなら、ふとん干しもウキウキしますね。夜はふっくらとした布団でぐっすり眠りましょう。雨の日や夜など出番のないときは、インテリアとしてもカワイイですよ。

各1,418円(東急ハンズ/2階Bフロア)



ラジオを聴きながら
のんびり楽しむバスタイム

シャワーラジオ

お風呂でも使用できる防滴仕様のラジオです。一日の疲れを取り、心身ともにリラックスできる入浴。ミッキー・マウスのフォルムから流れる音楽やおしゃべりを聴きながら楽しいバスタイムを過ごしましょう。アルカリ単4電池×2(別売)。2,100円(東急ハンズ/3階Aフロア)



なんとも愛らしい表情
グニグニして気分リフレッシュ

リラクソドロップ

職場でも家庭でも、いつでも、握って伸ばしてグニグニして気分転換。かたくもなく、やわらかくもない不思議な感触がクセになりそうです。自在に変形して変わる表情も面白いですよ。指や手の運動にもいいですね。各630円(東急ハンズ/3階Bフロア)



協力/東急ハンズ三宮店 ●商品に関するお問い合わせは
TEL.078-321-6161(代表)まで

受診そのものまでもやめる」ような行動がみられたのは残念なことでした。タミフルと、問題となった異常行動との厳密な因果関係はまだ調査中であり、厚生労働省では全国すべての症例を把握する研究を進めているところです。スペインかぜのときにも池に飛び込んだ人が多くいたそうですが、4度もの熱が出れば、だれでも普通ではいられません。思春期の不安定な時期にある人はなおさらです。そんなときこそ、家族や周囲の人がきちんとみていてあげることが大事です。

熱についても同じことが言えます。熱は体がウイルスに抵抗している証拠であり、体温が上昇することでウイルス活動も抑えられるのです。患者さんやご家族の多くは、「とにかく早く熱を下げて」と訴えてこられますが、ただちに解熱剤で熱を下げてしまうと、却ってウイルスが生き延びてしまうことにもなりかねません。一部の座薬には組織が治ろうとする力を抑え、症状を悪化させてしまうものもありますので、専門的な知識に基づいた処方が必要になります。インフルエンザは患者さんひとりだけの問題ではありません。必要ときに必要な措置を講じなければ、多くの人に感染を拡大させてしまいます。日本ほど検査試薬キットが普及している国はありませんし、皆保険制度によ

て全国どこでもほぼ均一なレベルの治療が受けられます。医療機関を信頼して、インフルエンザかなと思ったら必ず受診してください。



参考

■国立感染症研究所感染症情報センターホームページ

■内閣府総合科学技術会議資料(厚生労働省健康局結核感染症課作成鳥インフルエンザと新型インフルエンザの関係)



みんなまで「食育」を進めましょう 適量を知り、バランスよく食べて、健康に

毎日の食事を楽しんでますか？週に何回、外食しますか？
現代の日本人の食事は脂質が多くなっている反面、
野菜が不足しがちであるなど、栄養の偏りが心配されています。
いつまでも健康で生き生きと暮らすために、
なによりも重要なのが「食」。
いま一度、日常の食事を見直してみませんか。

ライフスタイルの多様化で「食」のあり方が大きく変化

家族や親しい人たちと楽しく食卓を囲めば、
会話が弾み、心まで豊かに満たされますね。し
かし、近年はライフスタイルや価値観の多様化
とともに私たちの「食」をめぐる状況は大きく
変化し、その影響が現れてきています。

まず、「外食」の機会や子どもだけで食事を
とる「孤食」が増えています。お惣菜やお弁当
などを利用する「中食」は栄養の偏りが心配さ
れます。また、忙しさに追われる現代人は不規
則な食事が目立ちます。朝食を食べずに登校す
る子どもも増えており、朝食を欠食する子どもは、
集中力の低下や体調不良、イライラなどの割合
が高いと言われています。平成18年版食育白書
によると、毎日朝食を食べる子どももほぼパーパ
ーテストの得点が高い傾向にあることが明らか
になった（国立教育政策研究所平成15年調査）

という報告もあります。

食事以外の面でも、肥満や生活
習慣病が若い世代に増加してい
る反面、若い女性には過度の、
せ“願望がみられることが気がか
ります。

さらに、牛肉偽装や賞味期限改
ざんなど安全性への不安、食糧自
給率の低下など、今の私たちの
「食」には、なにかと課題があり
そうです。

「食育」や健康への関心は 高まっているけれど…

このような問題や課題を解決す
るキーワードが「食育」です。平
成17年7月に施行された食育基本
法では、「食育」は生きる上での
基本であり、一人ひとりが生涯を

食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

1つ分 = = = = = = =

ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ

1.5つ分 = = = =

ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ

5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

1つ分 = = = = = = =

野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 貝たくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー

2つ分 = = =

野菜の煮物 野菜炒め 手の煮っころがし

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

1つ分 = = = = = =

冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身

3つ分 = = =

ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

1つ分 = = = = =

牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本分

2つ分 =

牛乳瓶1本分

2 果物
みかんだったら2個程度

1つ分 = = = = = =

みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

※SVとはサービズ(食事の提供量の単位)の略

通じて健全な食生活をし、食文化を継承したり健康を確保したりできるよう、自らの食について考える習慣を身に付けるとともに、食に関する知識と食を選択する判断力を楽しく身につけるための取組みであるとしています。

とくに、成長期にある子どもにとつて、健全な食生活は健全な心身をはぐくむために欠かせません。また、子どものころに身につけた食習慣は、大人になってからはなかなか変えられないので、子どものころから食事の内容や食べ方に気をつけたいものですね。

平成19年3月に内閣府が行った「食育に関する意識調査」によると、平成17年の調査に比べて、「食育」という言葉も意味も知っていた人は26.0%から33.9%に増加。意味は知らなかったが言葉は知っていた人を合わせると、全体の65.2%でした。「食育」に関心がある人の割合は約7割。「食育」を実践している人の割合は約6割で、実践していない人の理由は「仕事などで忙しいから」というものでした。

一方、メタボリックシンドロームの認知度は約8割。また、「食育」に関する国民運動として関心のある項目では「食品の安全性」や「食生活・食習慣の改善」が上位を占めました。グルメブームに続く健康志向ブーム、食品の安全性への不安など、いろいろな面で「食」や「食育」への関心は高まっているようですが、大切なのは実践です。

「食事バランスガイド」を活用しましょう

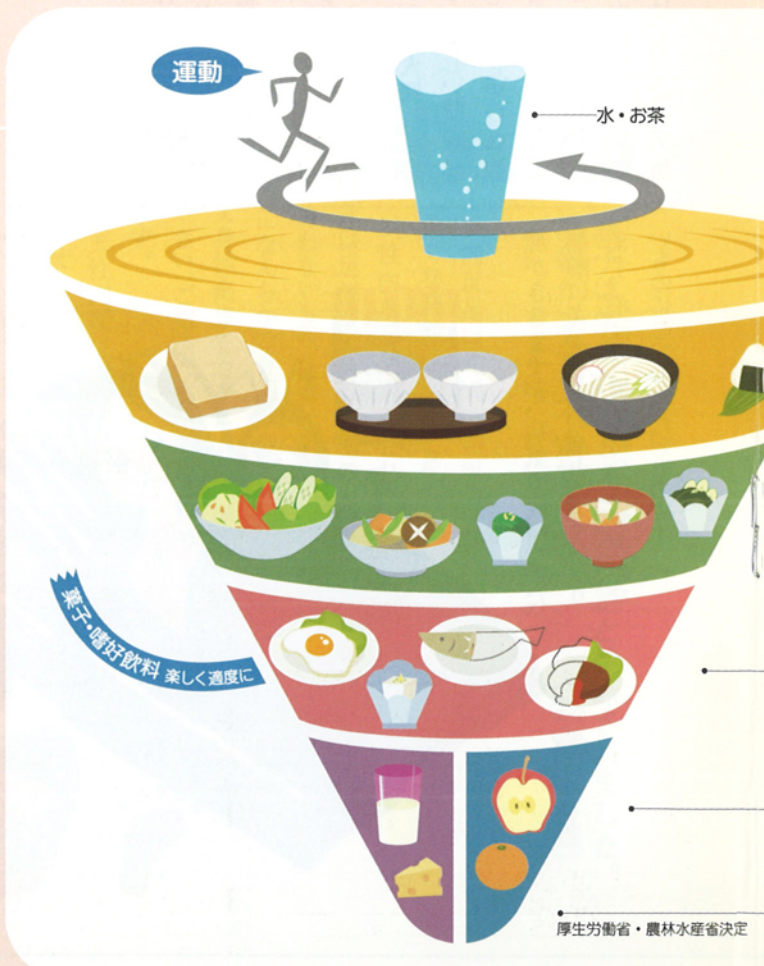
さて、「食育」の基本は毎日の食事です。そこで、日々どのような食事をとればよいかの参考として活用したいのが、厚生労働省と農林水

産省から出された「食事バランスガイド」。1日に「何を」「どれだけ」食べたらいかががひと目でわかる、食事の目安です。

「食事バランスガイド」はコマの形をしています。中心の軸は、水やお茶などの水分で、食事には欠かせないものです。軸の周りに「運動」とあるのは、コマが運動（回転）することで安定するように、私たち人間にも運動が欠かせないことを表しています。左下に出ているのは、食生活の楽しみの部分であるお菓子や嗜好飲料を表しています。適量の目安は1日200キロカロリーで、ケーキやアイスクリームなら小1個、ビールなら500ミリリットル、日本酒なら1合です。

コマはバランスがとれていなければ、うまく回りません。同じように、バランスよく食事をとることで、私たちもコマのように元気に動くことができるというわけです。

ポイントは、1日に必要なエネルギーをバランスよくとることです。必要なエネルギーの量は年齢や性別、活動量によって異なるので、自分の適量を下の表を参考にしてみましょう。2つ、4つ（SVⅡサービングとも書かれる）は、食事の提供量の単位を表しています。このイラストを活用して毎日の食事をチェックすれば、食卓が賑やかになり、みんなでそろって食事する機会も増えるでしょう。そして、健康への意識も高まっていくのではないのでしょうか。



自分の1日の適量を知りましょう

	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物	
男性							女性
6~9才	1800	4~5	5~6	3~4	2	2	6~9才
70才以上	±200						70才以上
10~11才	2200	5~7	5~6	3~5	2	2	10~17才
	±200						18~69才
12~17才	基本形						
18~69才	2600	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3	
	±200						

※活動量 低い (10~11才, 12~17才)
 ※活動量 ふつう以上 (18~69才)

単位：つ (SV)
 SVとはサービング (食事の提供量) の略

※活動量の見方
 「低い」：1日中座っていることがほとんど
 「ふつう」：座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う
 さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

参考) 内閣府:食育基本法の概要、平成18年版食育白書、「食育に関する意識調査」の結果について
 農林水産省:なぜなに?食育!!
 食育・食生活指針の情報センターホームページ

Q&A

専門医がやさしく お答えします



兵庫県医師会では、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、ご相談を受け付けています。いずれも、すべての診療科目にわたり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。

このページでは、これまでに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項目を例にあげて掲載しています。

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」…毎週土曜午前7時50分〜8時
 【ホームページ】……………<http://www.hyogo.med.or.jp>



朝、起きると胸に圧迫感があり、心配です。
 (34歳・女性)



胸に圧迫感を感じた場合には、内科または循環器科をまず受診してください。受診されると、心臓の病気がないかどうかを調べます。普通の狭心症の場合には、運動時に胸の痛みや圧迫感を感じるのですが、朝、安静にしている時に冠動脈のけいれんが起る異型狭心症というタイプもあります。

心臓に異常がないのに、朝にからだの異常を感じる方も増えてきています。胸の圧迫感を感じる方も

多いですが、他には咽喉が詰まった感じ、めまいやふらつき、頭痛、全身倦怠感などです。その症状によって必要な検査をひと通り行って、いずれも問題がない場合には、「ストレスに負けかかっていますよ!」という、からだが出しているサインだと思っ、しばらくは焦らないで、精神的にも肉体的にも自分を休ませてあげましょう。

心配ごと、悲しいこと、不幸なことがあった場合に、眠れなかつたり、胸が苦しくなつたりするのは、ごく普

通のことです。そんな際にも快調だというのはかえっておかしいことです。ただし、症状が持続したり、程度が強くなつてきたりした場合には、診察を受けて必要な検査を受けるようにしてください。

機械と違つて私たち人間には喜怒哀楽があります。楽しい時と、イライラしたり悲しい時とは体調も違つてきます。また、生活のリズムも自律神経の働きに大きく関与します。精神的にも肉体的にも健康

で余裕のある時には、ある程度の無理がききますが、病気や疲労、また、加齢によつてもその余力がなくなります。生活習慣を自分に無理のないものにしておきたいものです。



理がききますが、病気や疲労、また、加齢によつてもその余力がなくなります。生活習慣を自分に無理のないものにしておきたいものです。



手元を見て遠くを見ると、ピント合わせに時間がかかり、目も疲れやすくなりました。
(49歳・女性)



目の中には水晶体(レンズ)があり、毛様体筋の働きで、自分が見たいものにピントがぴったりと合うようになっています。近くを見るときは水晶体が厚くなり、遠くを見るときは薄くなります。カメラのオートフォーカスよりも精巧です。このピントを素早く合わせるために必要なのが調節力です。調節力は若いほど多く、年齢とともに少なくなってきます。

調節力は、D(ジオプトリー)で表します。ジオプトリーは、1=近点距離で計算されます。近点距離は、目を近づけて文字をはっきり見ることが可能な距離です。20歳で、近視も遠視もない人は、目の前10センチのところの文字が見え、それより近くではぼやけるので、10Dの調節力を持つていることとなります。10歳で12D、30歳で6D、40歳で4D、50歳で2D、60歳で1Dです。調節力が4Dの人は、目の前25センチの文字をはっきりと見ることができません。2Dになると、目の前50センチの文字は見えますが、それより近くのものにはぼやけてしまいます。50センチより近い文字を見るためには自分の水晶体がそれ以上に厚くならないので、凸レンズ、つまり老眼鏡が必要

になります。これが40代後半から老眼鏡が要る理由です。

このように調節力が落ちてくると、素早くピントを合わせることができにくくなります。近くをじっと見つけていて急に遠くを見ると、厚くなっていた水晶体が瞬時に薄くならないので、すぐにはピントが合いません。逆に遠くを見つめていて急に近くの文字を見ても、しばらくははつきりと見えません。すぐにピントが合わなくても、1〜2秒待っていると合いますので、落ち着いて対応してください。



息子は生まれたときに内反足と診断されました。情報が少なく不安です。
(25歳・女性)



内反足は先天性の疾患で特発性内反足と症候性内反足に大別されます。前者は足部変形のみで他の合併症を伴わないもの、後者は足部変形以外になんらかの骨関節症状あるいは全身性疾患を有するものと考えて下さい。ご相談の方は前者と思われます。

特発性先天性内反足の病因は明らかではありませんが、胎生期子宮内における機械的圧迫説、成長障害説、筋不均衡説などがあります。発生頻度は0.1%程度で男女比は2:1と男児に多いとされます。診断は出生直後から可能で、その特徴的な足の形、すなわち足の甲が内側に入って足全体が下向きに拘縮している変形を専門医が診察すれば容易に確定できます。子宮内肢位の遺残で一見同様な変形が見られることがあります。この場合の足は柔らかく簡単に矯正され専門医には確実に区別できます。診断後、できるだけ早く治療を始めることが理想ですが、実際には生後1カ月ぐらいの間に開始する場合がほとんどです。将来歩けないのではないかと心配されますが、歩行の可否は中枢神経の発達によって規定され足部変



形とは直接関係ないこと、治療の目的は歩ける月齢になった時に足の裏全体で体重負荷ができることであると、私たちは治療に先立ってご説明しています。実際の治療はギプスを使つての変形矯正が一般的です。そのうえで矯正が十分でない場合には、手術的な治療が行われる場合もあります。その後は変形再発を予防する目的で装具治療が継続されます。適切な治療を受ければ成長後、日常生活に大きな支障をきたすことはありません。

① 兵庫県医師会設立60周年 市民公開講座
テーマ「医食同源で元気なひょうご」

日時 ■平成19年11月11日(日) 13:30~16:00
会場 ■兵庫県医師会館2階大会議室
神戸市中央区磯上通6-1-11

定員400名
入場無料

●プログラム

講演①「人類の宝、世界の長寿食文化」

講師 京都大学名誉教授 (財)生産開発科学研究所学術顧問
兵庫県健康財団会長 家森 幸男氏

講演②「和食文化とその智慧に学ぶ」

講師 武庫川女子大学 情報メディア学科教授 高田 公理氏
てい談 「食文化と健康」
兵庫県医師会会長 西村 亮一氏、京都大学名誉教授 家森 幸男氏、
武庫川女子大学教授 高田 公理氏

●参加お申込み

ファックスで、氏名・郵便番号・住所・電話・職業をお書きのうえ「兵庫県医師会生涯教育」係 FAX.078-231-8113へお送りください。

締め切り/平成19年10月29日(月)

※定員になり次第、締め切らせていただきます。定員になった場合のみ、お断りのご連絡を入れさせていただきます。

② 第5回兵庫県県民フォーラム
テーマ「どうなる医療と年金」

日時 ■平成19年12月22日(土) 14:00~17:00
会場 ■兵庫県医師会館2階大会議室
神戸市中央区磯上通6-1-11

定員500名
入場無料

●プログラム

基調講演①「年金について」

講師 慶應義塾大学商学部教授 権丈 善一氏

基調講演②「高齢者の医療制度について」

講師 政策研究大学院大学教授 島崎 謙治氏

シンポジウム「どうなる医療と年金」

シンポジスト 慶應義塾大学商学部教授 権丈 善一氏、
政策研究大学院大学教授 島崎 謙治氏、
衆議院議員 西村 康稔氏、参議院議員 辻 泰弘氏
兵庫県医師会 谷仲 陽二

●参加お申込み

(1)往復はがき(お一人1枚)

必要事項 ①住所②氏名③年齢④電話⑤このテーマでご質問があればお書きください)と返信用の宛先をお書きのうえ、〒651-8555神戸市中央区磯上通6-1-11兵庫県医師会「県民フォーラム」係へお送りください。

(2)Eメール

往復はがき応募と同じ必要事項(参加者全員分)と「県民フォーラム・参加希望」と明記のうえ、E-mailアドレス(5kenmin@hyogo.med.or.jp)へお送りください。参加票をお送りいたします。

(3)手話通訳ご希望の方は、記載のうえお申込みください。

締め切り/平成19年12月14日(金)

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

お問い合わせ

①は⇒兵庫県医師会「公開講座」係
②は⇒兵庫県医師会「県民フォーラム」係

いずれも
TEL.078-231-4114
FAX.078-231-8111

※個別の事例についてのご質問はお受けできません。

ゆえの栄養障害、白内障、失明、失明による失業、貧困。この連鎖を断ち切るために眼科医の立場で少しでも役に立ちたいと、西宮市で「アジア眼科医療協力会(AOCA)」を結成。以来、30年近くにわたり、ネパールを中心としたアジアの国々でアイキャンプを実施し、メンバーとともに手術や眼

ネパールで眼科治療を行い
人々に希望の光を取り戻す

1972(昭和47)年、海外技術協力事業団(現JICA)の一員として初めてネパールを訪れた黒住氏は、その後の人生を大きく変えることになりました。多くの方が十分な治療を受けられないまま、眼病で苦しんだり、失明したりしている事実を知ってしまっただけです。貧しさ

兵庫の医人 4
黒住 格

(くろずみ いたる)

1934(昭和9)年~2002(平成14)年



科医の派遣を行ってきました。アイキャンプとは、医療施設のない地域で学校や宿泊施設を拠点として開眼手術活動などを行う、いわば野外病院です。

初年度の第1次ネパールアイキャンプでは7

45名の開眼手術、翌年の第2次ネパールアイキャンプでは978名の開眼手術。創設当初は日本政府からも相手にされず、無理解や批判の中での活動でしたが、粘り強く活動を続け、これまでにAOCAでは1万人を超える白内障患者を救済。並行して、

医療器械技術者の育成や医師・看護師の研修、眼科病院の運営・支援など、現在にいたるまで総合的な支援を持続してきています。黒住氏は岡山県倉敷市生まれ。市立若屋病院診療局長兼眼科部長を務め、AOCAでは1995(平成7)年から2002(平成14)年に急逝するまで理事長の職にありました。1996(平成8)年には、アジア太平洋眼科学会よりホセ・リサル賞を受賞。また、ネパール国王よりゲルカ・ダクシン・バフー勲章の叙勲。黒住氏亡きあとも、その遺志は確実に受け継がれ、AOCAでは現在も献身的な活動が地道に続けられています。



アイキャンプのひとコマ
(提供/アジア眼科医療協力会)

INFORMATION

兵庫県医師会からの お知らせ

分科医会や郡市区医師会主催の行事、
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。

●変更される場合もありますので、
必ず主催者にご確認のうえ、ご参加ください。

分科医会からのお知らせ

■兵庫県整形外科医会

「骨と関節の日」公開講座

平成19年10月21日(日)

10:30～16:30

場所●西宮市北口保健福祉センター

内容●健康相談

■問い合わせ

骨と関節の日事務局 ☎0795-42-8851

(松原メイフラワー病院内)

■兵庫県眼科医会

眼科過疎地検診

平成19年10月21日(日)

場所●大屋町保健センター

内容●毎年実施している無料眼科検診です。

■問い合わせ ☎078-222-1010

■兵庫県脳神経外科・ 神経内科診療所医会

神経難病フォーラム

平成19年12月8日(土)14:00～16:30

場所●神戸市医師会館

内容●「神経難病の在宅ケア」について多職種
が参加して多面的に討議

■問い合わせ ☎078-739-3131

(石川リハビリ脳神経外科クリニック)

■兵庫県皮膚科医会

「皮膚の日」講演会

平成19年11月10日(土)15:00～

場所●西宮市健康開発センター2F

内容●(1)「いい皮膚をめざして～アトピー性
皮膚炎はアレルギーだから治らない?～」
西宮市立中央病院皮膚科医長
斎藤研二氏

(2)「知っておきたい虫による皮膚病～
虫刺症、シラミ症、疥癬など～」
兵庫医科大学皮膚科准教授 夏秋 優氏

■問い合わせ

兵庫県皮膚科医会事務局 ☎0798-36-8811

(田中皮フ科クリニック)

郡市区医師会からのお知らせ

■神戸市東灘区医師会

第15回地域医療シンポジウム

平成19年10月13日(土)

14:00～16:30

場所●東灘区民センター5階うはらホール

内容●テーマ「健康と生活習慣Ⅷメタボリック
シンドローム」

映画と講演 映画監督・大森一樹氏の講
演「健康と映画」、シンポジウム

平成19年度区民健康講座と健康相談

2月を除く毎月第2金曜日 13:30～15:30

場所●東灘区医師会館

内容●東灘区保健福祉部との共催で講演会と
質疑応答を兼ねた健康相談を行っています。

テーマは、10月/身近な漢方医学、
11月/眼の健康と老化、12月/血管
を守ろう、1月/補聴器の上手な使い方、
3月/脳のふしぎ

■問い合わせ

東灘区医師会 ☎078-811-2265

■神戸市灘区医師会

第10回灘区民健康特別講座

平成19年11月17日(土)

場所●灘区民ホール

内容●テーマ「よりよい在宅医療への取り組み」

講演「認知症の早期発見と対処のしかた」

神戸大学医学部精神科 山本泰司氏

シンポジウム「人生の完成期を自宅で自
分らしく過ごすために」

■問い合わせ ☎078-861-5532

■神戸市中央区医師会

第9回中央区三師会シンポジウム

平成19年10月27日(土)

14:30～17:00

場所●神戸国際会館

内容●基調講演「介護の介」

神戸市医師会前介護保険部長

久次米健市氏

シンポジウム「これからの医療・介護制度」
ほか

■問い合わせ ☎078-351-1303

■尼崎市医師会

尼崎市民医療フォーラム

平成19年10月13日(土)

14:00～16:10

場所●アルカイックホール・オクト

内容●「病院の危機!日本の医療が危ない!」
をテーマに、対談やシンポジウムを行
います。

■問い合わせ ☎06-6488-7400

脊椎ストレッチウォーキング in 尼崎 2007

平成19年10月14日(日)

10:00～12:30

場所●園田学園女子大学1号館講堂

内容●庄下川周辺の3キロ・5キロコースを
歩きます。

■問い合わせ ☎06-6426-6333

■伊丹市医師会

第7回市民健康フォーラム

平成19年11月17日(土)

14:00～16:00

場所●いたみホール 大ホール

内容●「メタボ脱出作戦」

■問い合わせ

伊丹市医師会 ☎072-775-1114

■川西市医師会

第17回かわにし市ヘルストーク

平成19年12月1日(土)14:00～16:00

場所●みつなかホール

内容●講演「糖尿病にならないために」

東邦大学医学部内科学講座(大森)糖尿
病代謝内分泌科教授 芳野 原氏

■問い合わせ ☎072-759-6950

■明石市医師会

脊椎ストレッチウォーキング in 明石 2007

平成19年10月28日(日)

10:00～12:30

場所●明石市立生涯学習センター

内容●明石公園遊歩道の3キロ・5キロコー
スを歩きます。

■問い合わせ

明石市医師会 ☎078-918-0751

第8回明石市民フォーラム

平成19年11月17日(土)

14:00～16:00

場所●明石市民会館大ホール

内容●テーマ「どうなる?医療と介護ーリハビ
リテーションは誰のもの?」

講演(1)「壊れた脳 生存する知」

山田規哉医師

講演(2)「ありのまま そのままに生きる」

真屋順子・高津住男夫妻

■問い合わせ

明石市医師会 ☎078-918-0751

■加古川市加古郡医師会

第6回市民健康フォーラム

平成19年10月20日(土)

14:00～16:00

場所●加古川総合保健センター3階大会議室

内容●テーマ「こどものインフルエンザ

一家族みんなで予防しよう!」

第7回市民健康フォーラム

平成19年12月1日(土)14:00～16:00

場所●加古川総合保健センター3階大会議室

内容●テーマ「気をつけよう!

腹痛で始まる病気のあれこれ」

■問い合わせ ☎079-421-4301

■相生市医師会

公開市民健康フォーラム

平成19年10月27日(土)13:00(受付)

場所●相生市民会館大ホール

内容●テーマ「肥満治療成功の秘訣」

ーメタボリックシンドロームを治癒させ
るためにー

京都市立病院糖尿病・代謝内科部長

吉田俊秀先生

■問い合わせ ☎0791-22-7168

■赤穂市医師会

市民健康大学講座

平成19年11月8日まで毎週木曜

場所●赤穂市総合福祉会館

内容●10月18日「脳疾患について」「耳鼻の
どの健康と主な病気及び補聴器について」

10月25日「骨と関節の疾患」「老人
におこりやすい病気とその介護」11月

1日「小児科疾患について」「心の病気
について」11月8日「歯の衛生と主な
病気」

■問い合わせ ☎0791-42-1435

■神崎郡医師会

脊椎ストレッチウォーキング

平成19年11月18日(日)9:30～12:00

場所●市川町文化センター

内容●健康講話「膝関節症とウォーキング」

大野整形外科 大野憲一医師

健康スポーツ医による健康相談、シュー
ズ選びと履き方、ウォーキングフォーム

指導と実践



BOOK SELECTION

下段の
プレゼント
商品です！

『脳が冴える15の習慣』

■ 葉山 節 / NHK 出版生活人新書

700円+税

人から話しかけられたときにパッと反応できない…。文章を読んでもスラスラと頭に入っていない…。そんな「冴えない脳」を生まれ変わらせるには生活習慣の改善が必要と、「足・手・口を動かそう」「忙しいときほど脳の片付けを優先させよう」など脳に良い15の習慣を提案しています。脳の使い方を改めて、記憶力や集中力、思考力アップさせましょう。



『ヨーロッパ薬膳』

■ オオニシ恭子 / 神戸新聞総合出版センター

1,500円+税

欧州での生活が長い著者が、日本で培ってきた食養生を、現地の素材を使ってレシピを展開。歴史的にさまざまな地域の文化を融合させ、洗練させることで築き上げられてきたヨーロッパの文化と、日本伝統の食文化との出会いが興味深く語られ、食べ物の大切さや自然の素晴らしさを改めて感じさせてくれる一書です。



医学雑学・おもしろ事典

日本で発展を遂げたマスク

日本のマスクは、大正時代に真ちゅう製の金網を芯に、布フィルターをつけたものが、工場内での粉塵よけとして作られたのが始まり。その後、インフルエンザが大流行する度に予防用品として注目を集め、改良を加えられて徐々に普及していきました。そして現在では、花粉症対策としてフィルターの目の細かさや立体形状など、機能がますますアップしています。日本や台湾、韓国では一般的なマスクですが、欧米では着けている人を見ることはほとんどありません。マスクは医療従事者が重症患者のものという認識が強く、来日した欧米人が、花粉症でマスクを着けている多くの日本人を見て、ぎょっとしたなどという話もあります。

healthy trend

食品トレーサビリティ

トレーサビリティとは、trace (追跡) + ability (可能) の2つの単語を合わせたものです。食品のトレーサビリティとは、食品の履歴の追跡が可能であることを言い、生産者→加工業者→流通業者→小売業者→消費者のどの段階でも、食品の移動の情報が把握できることです。この情報をたどれば、食品に問題が発生した時に、いち早く、いつのどの商品であるか特定され、新たな問題の発生を回避することができます。また、どこでどのように作られたかなどの消費者の知りたい情報も含まれています。それらの情報は、商品に貼られているシールやバーコード、QRコードなどに書き込まれています。



読者からの お便りコーナー

いただいたご質問は次号以降のQ&Aで
取り上げさせていただきます場合があります。

- お酒が大好きで毎日飲んでいます。特集「肝臓とC型肝炎」が大変勉強になりました。これからは、ほどほどにいただきますね。(35歳・女性・主婦)
- 特集の記事は大変参考になりましたが、もう少し具体的に検査方法や費用等を教えてほしいと思います。(63歳・男性・会社員)
- 狭心症対策を取り上げて下さい。(50歳・男性・会社員)
- リウマチについて教えてください。最新治療や遺伝なども気になります。(60歳・女性・主婦)
- 子どもがアレルギーで、自分の汗にまけたり、かゆみが出たりします。アレルギーについて教えてください。(32歳・男性・理容師)
- 家で夫が白ネギを栽培してくれ、重宝しています。ヘルシーフードのコーナーを読んで体がいいとわかってうれしいです。(64歳・女性・主婦)
- 首のヘルニアに対する筋肉の鍛え方を教えてください。(36歳・女性・主婦)
- はじめてよみました。おもしろかったです。子どもでもよめるようにふりがなをつけてほしいです。(9歳・女子・小学生)
- 妻が妊娠中ですが、最近、産婦人科不足との報道をよく聞きます。兵庫県での現状はどうなのでしょう。(33歳・男性・会社員)
- 医師会さんはいろいろな活動しておられるのですね。我が家は小児科休日医療の充実が第一の要望です。よろしく願います。(44歳・女性・主婦)
- 毎日30~40分歩き、温野菜もしっかり食べていますが、体重は73~74kgからいっとうに減りません。どうすれば減りますか？(62歳・女性)

2 ソイジョイ 7本セット2ボール 毎回 3名様

まるごと大豆とフルーツの自然なおいしさ。大豆たんぱく、イソフラボン、食物繊維たっぷりのフルーツ大豆バーを、新発売の「プレーンFeプラス」も加えた7本セットで。

●提供/大塚製薬



3 G・U・M詰め合わせ 毎回 2名様

歯周病菌の殺菌だけでなく、歯周病菌が出す毒素も除去する先進機能を持つ「G・U・Mデンタルペースト」および「G・U・Mデンタルリンス」と、「G・U・Mデンタルブラシ」のセットです。

●提供/サンスター株式会社



4 オムロン ヘルスカウンタ 毎回 2名様

ポケットやカバンの中でも、首からさげても、高性能センサが正しく測定。場所を選ばないフリー装着歩数計です。厚さ16ミリのスリムなデザイン。

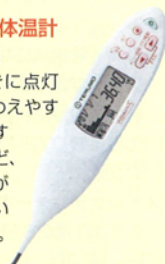
●提供/オムロン ヘルスケア



5 テルモ婦人体温計 毎回 2名様

いつでも必要なときに点灯するバックライト、くわえやすいフォルム、続けやすい25~40秒測定など、女性のために女性が考えたこだわりの使いやすさと機能を搭載。

●提供/テルモ



6 シャワーラジオ 毎回 2名様

本誌P.7で紹介したお風呂で使えるラジオ。ミッキーと音楽といっしょのバスタイムは、いっそう楽しくなりそうです。ぬるめのお湯に長くつかう半身浴のお供にも!



7 『ヨーロッパ薬膳』 毎回 3名様

日本の伝統食とヨーロッパ料理が融合。自然の食材を手早く、体をいたわる料理に仕上げる「ヨーロッパヤクゼン」の誕生物語とレシピを紹介。

パルスプラザ Pulse p l a z a

パルスプラザは
リフレッシュと交流の広場です。
皆様の健康づくりと話題づくりに
お役立てください。



GOODS SELECTION

腰をかがめずラクラク のびる靴べら

約56cmから83cmの間で自在に長さを調節できる靴べら。腰をかがめたり、無理な姿勢をとらなくても、ラクに靴が履けます。
1,050円（東急ハンズ三宮店／3階Bフロア）



協力 ● 東急ハンズ三宮店
商品に関するお問い合わせは ☎078-321-6161 (代)へ。

小さな力で大きな効果 ゆびら〜く

親指の先にはめて指圧やマッサージをすると、指の力が約3倍になり、効果がアップ。指圧する人の負担も軽くなり、「ちょっと押して〜」と頼みやすいですね。

2個セット399円（東急ハンズ三宮店／3階Bフロア）



Healthy Foods

食卓からヘルシーに

かき 牡蠣

牡蠣の養殖の歴史は古く、紀元前1世紀のローマ時代から養殖されていたとも言われています。日本では17世紀頃に広島で養殖が始まったとされていましたが、近年、4500年前の縄文遺跡から牡蠣の養殖跡が発見されたとの報告もあります。養殖されているマガキは、晩秋から初春にかけて身の中にグリコーゲンや、アミノ酸が増えて旨味が増します。反対に、春から秋は旨味が減少し傷みやすいため、この時期の牡蠣は食べるなどいわれます。牡蠣はヨーロッパで別名「海のミルク」と言われるように、体に有用な栄養成分を豊かに含んでいます。血圧や血中のコレステロール値を下げる効果があるタウリン、貧血予防に効果のある鉄のほかカルシウム、銅、亜鉛などのミネラル類を多く含み、ビタミンA・B1・B2・B12なども豊富に含んでいます。そのため、かのシーザーが兵士に食べさせ志気を奮い立たせたとか、ナポレオン3世が強兵を目的に養殖を奨励したという話が伝わっています。



のり 海苔

海苔の記述が最も早く現れるのは8世紀初頭に編纂された『常陸国風土記』で、その後、大宝律令の中で海苔が租税として徴収されたという記録があります。それに基づいて全海苔漁連では、律令の施行日である2月6日を「海苔の日」と定めています。海苔は味・香りに優れたほか、「海の野菜」や「海の大豆」とも言われ、良質のたんぱく質、カルシウムなど、体の健康維持に欠かせない成分を多く含んでいます。なかでもタウリンは、海苔1枚(約3g)あたり30~36mgも含まれ、これはワカメの3倍程度といわれています。さらに、ビタミンA・K・B2・B12・葉酸・Cが比較的多く含まれ、特に、ビタミンKとB12は、海苔1枚で1日の所要量を満たしてしまうほどです。また、海苔の40%は食物繊維なので、1枚の焼き海苔でごはん1杯半、みかん1個分の食物繊維を摂ることができます。毎日の食生活に少しの海苔をプラスすることで、これらの栄養素を効率よく摂ることができます。



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。1から9のピースの中で違うところが含まれているピースの番号を4つ教えてください。正解者の中から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(番号4つ)、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、ご希望賞品の番号ひとつをお書きください。

【宛先】

〒651-8555神戸市中央区磯上通6丁目1-11
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】

第1回●2007年12月31日消印有効
第2回●2008年2月29日消印有効
第3回●2008年4月30日消印有効
当選者の発表は賞品の発送(締め切り)の翌月中旬予定)をもって代えさせていただきます。

※ご記入いただいた個人情報厳重に管理いたします。

1 ツムラの日本の名湯 毎回3名様

日本各地の温泉を科学して生まれた薬用入浴剤で体と心をリフレッシュ。おうちのお風呂で気軽に温泉めぐりが楽しめます。

●提供/ツムラ

プレゼント賞品



one point
exercise

10

健康づくりは姿勢から

正しい立ち方、歩き方

●正しい姿勢

頭の先がひもで吊り上げられているように背筋を伸ばします。そのためには下腹部を持ち上げるように引き締め、胸を少し張り出す意識が大切です。

この姿勢は腰痛予防に大変効果的です。

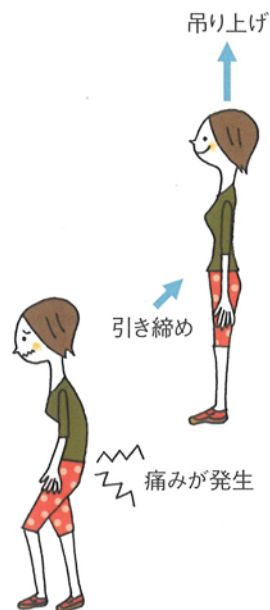
日ごろから正しい姿勢を意識した生活習慣を送るように心がけましょう

●正しくない姿勢

姿勢を支える筋肉が衰えてくると、自分の体重が支えられなくなります。

腰や背中が丸くなり背骨に過度の荷重がかかり腰痛の原因になります。

また、膝が曲がる姿勢は歩行時につま先が引っかかり、転倒の原因にもなります



脊椎ストレッチウォーキング

ポイント①

頭頂部をひもで引き上げるように意識して背筋を伸ばします。

メリット

頭を支える筋肉の無駄な緊張を緩和し肩こりや偏頭痛の予防、改善に効果的です。

また、重心を高く保つことで膝関節障害の予防改善の効果が期待できます。

ポイント②

下腹部を持ち上げるように引き締めます。

メリット

腹横筋が鍛えられ腰痛の予防、改善に効果的です

ポイント③

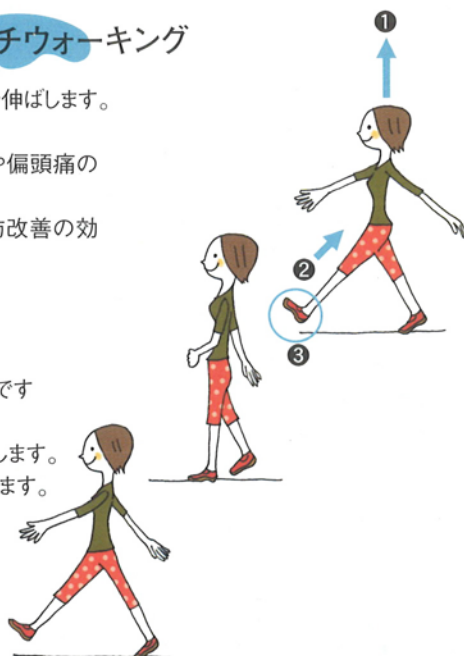
つま先を引き上げ、膝を伸ばし、かかとから着地します。

着地と同時に腰をその上に乗せるように意識します。

メリット

つま先を引き上げることで前頸骨筋が鍛えられ転倒予防につながります。

また身体移動時のブレーキが減少し、膝、股関節への衝撃が軽減します



(指導) 健康スポーツ関連施設連絡協議会

編集後記

おかげさまをもちまして Pulse もついに 10号に達しました。兵庫県医師会広報委員会ではいつも企画に悩みますが、ひとまず合格というところでしょうか。

今回の Pulse talk では神戸市在住の肥原碩甫未生流家元をお招きしました。いけばなは天・地・人の調和を表現する、との話は審美にとどまらない哲学が感じられ、武見太郎元日本医師会会長の「医療は医学の社会的適用」の言を想起させます。時節の話題としてインフルエンザ、長期的な話題として食育をとりあげました。地球環境悪化に屈せず健康保持に励んでください。

国政の行方が読めない時代ですが、小泉内閣時代に切り捨てられかけた医療が聖域に戻り、健康で「他人を思いやれる」国の復活を望みたいところです。(K・S)

【編集スタッフ】 竹政順三郎 山川雅義 北川武志 明石恭治 鈴木克司 横山裕司 大田黒義郎 渡辺弥生 中島 進 近藤七郎 江草康夫 児玉 岳 勝部芳樹 多田 梢 橋本 寛 北村嘉章



ハルス Pulse

平成19年10月発行 通巻10号

発行 社団法人兵庫県医師会

〒651-8555 神戸市中央区磯上通 6丁目1番11号

☎078-231-4114 <http://www.hyogo.med.or.jp>

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