

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
2

2002



Pulse talk
沢松奈生子さん

橋本章男 兵庫県医師会会長

Healthy Foods
苦瓜 イワシ

Pulse news
ヘリカルCT

特集
コレステロールと
生活習慣

Pulse report
西宮市の
ドクターカーシステム

けんこう
Q&A

Pulse plaza

兵庫県医師会



聞き手

兵庫県医師会
会長
橋本章男



ゲスト

プロテニスプレーヤー
テニス解説者
沢松奈生子さん



多くの方に テニスの 楽しさを伝え、 健康づくりに 役立ててもらいたい。

約10年間、一年の3分の2は海外だった沢松さん。プロテニス選手として世界を転戦した経験やテニスの楽しさ、また、日常の健康づくりについてうかがいました。

きちんと睡眠、しっかり食事 当たり前前のことを大切に

会長 現役のときは週単位で世界を転戦されていたとうかがいました。試合はもちろんですが、移動も大変ですね。健康のために、どんなことに気をつけていましたか。

沢松 特別なことはないんですよ。睡眠をしっかりとるとか規則正しく食事をとるとか、ごく当たり前のことを心がけていました。

会長 国によって気候が全く異なるでしょう。慣れますか？

沢松 タイやインドネシアのような暑い国では湿度100%、気温も40度を超えることがあります。でも、他の選手も条件は同じ。身体が順応するようにもつていくしかないですね。自然と戦うのではなく、うまく折り合っていくことも勝負のひとつでしょう。

会長 野球でもゴルフでも大事なのは足腰ということで、プレーと関係なくトレーニングしますね。テニスはどうですか。

沢松 同じですね。テニスを1

時間半したら、あとの1時間半はランニングや筋力トレーニング。テニスには持久力だけではなく、短い距離を速く走る力も要求されるんです。

会長 瞬発力も必要なんですね。

沢松 中距離の持久力も必要で、400メートルトラックを1周全力で走って20秒休んで、また1周というのを10セット。

会長 ハードですね。私は陸上競技でマラソンをしていたのですが、短距離は弱いんです。テニスは長距離、短距離、中距離全部の要素があるんですね。

沢松 ボールがラケットに当たるほんの二瞬に自分の体重や持っている力を、いかに加えられるか。腕だけではなく、全身で打つものなので、身体のバランスが大切なんです。

会長 今、兵庫県の施策として生活習慣病を予防するためには食の知識を持つと呼びかけています。食べ物についてはいかがですか。海外で困ったことなど...

沢松 ほとんどありませんでした。その土地土地で、非常に辛いものや脂っこいものなどがあるのですが、なんでも少しお醤油を入れると食べやすくなります。

会長 海外ではテニス以外でもいろんな経験を積まれたでしょう。

沢松 まず、観光地ではない街に行きますね。一人で飛行機に十何時間も乗って、着いた街でレンタカーを借りて、そこから何時間も運転して、荷物を運んで……。言葉も分からないところで友達をつくって、練習相手を探します。テニスをしていなければできない経験だと思います。

会長 一人ですか。

沢松 怖い目にもありました。とんでもないところでタクシーから降ろされそうになったり、拳銃を突きつけられて有り金全部取られたり。他の女子選手も同じみたいです。10ドル札をポケットに用意しておくとか、どうやって身を守るかを常に考

えています。もうだめかな
と思つたことも何度もあります。
会長 テニスは試合が始まると
コート内のアドバイスも受けられ
ません。精神的な強さも必要
ですね。

沢松 自分で選んだことは最
後まで責任をもつてやりなさい
と育てられたのが良かったのか
もしれません。中学生時代に
はもう練習メニューは自分で決
めていました。自分で決められ
ると楽しいです。もつと上手く
なつて強くなりたいとか、頑張
つて走ろうとか。

テニスの輪を広げ、観戦人口を増やしたい

会長 引退後は何をいちばん
心がけていますか。

沢松 心がけと言えるかどうか、
和食を食べるようにしています。
会長 たしかに和食が見直さ
れていますね。

沢松 海外ではご飯ブームで、
外国の選手が試合におにぎり
を持つてきていますよ。しかも、
梅干し入りで！

会長 試合のときに選手が飲
んでいるものは何ですか。

沢松 日本人の場合は、お茶
が多いです。私はアミノ酸が入
つたものと日本茶を冷やしたも
のを持つていました。いつも
2リットルくらい持つていまし
たけど、足りないくらいでしたね。
それでも試合が終わつたら体重

試合で窮地に陥つたときや劣
勢になつたときなども、チェン
ジコートの時に客観的に自分を
見て、今はこういう状態だから、
もう一度、一から立て直そうとか、
相手もここが調子が悪いんじや
ないかと冷静に考えます。
要は決断ですよ。どうしよ
うどうしようかと迷っていたら、
勝負の世界ではやめていけません。
会長 そうですね。自己決定
できるかどうかは、その人の生
き方に大きく影響すると思ひ
ます。

が2キロは減っているんですよ。

会長 ひと試合で相当体力を
消耗するものなんですね。

沢松 私は現役時代、毎年必
ず人間ドックに入っていました。が、
一度、コンピュータの診断結果の
1行目に「運動不足です」と
書かれたことがあるんです。
毎日すごい量の運動をしている
のに「えーっ、どうして？」と
てショックでした。

会長 何かの検査値から機械
的にそういう結果が導かれた
のでしょうか。それは、驚かれ
たでしょう。でも、定期的に
健診を受けておられるのはよい
ことです。続けてください。
ところで、「いちご会」とは
どんな会ですか。



沢松 引退した仲間たちと一
緒につくつたボランティア団体で、
各地でテニスを教えたりしてい
ます。海外のトップの選手たちは、
自分がテニスから得たことを何
かの形で社会に還元したいと、
彼ら自身が出掛けて行き、子
どもたちと直接触れ合うよう
なことをしているんです。それ
を見て私も…と思つたんです。

日本では今、車椅子のテニス
が盛んなんですよ。シドニーの
パラリンピックでは4位。メダル
に手が届くところまで来ている
んです。もちろん、オリンピック
ク選手だけではなくて、ちよつ
とテニスをやってみたいと思われ
る方がいらついたら、機会を
作つてテニスの楽しさを知つても

らいたい。草の根的ですが、コ
ツコツ長く続けて行きたいです。
会長 いいお話ですね。それに、
今日お聞きして、テニスが非常
にいいスポーツだと分かりました。

沢松 私の祖母は60歳からテ
ニスを始めたんですよ。今は80
歳ちよつとですが、すごく元気で、
自分で車を運転して行きます。
ちよつと打つては友達とおしゃ
べりという感じなんです。素
晴らしいことです。私もあんな
おばあちゃんになりたいと思
います。

会長 「テニスと親しむ1万人
の輪」はどういうものですか。

沢松 1球でもラリーをしてい
ただいた方に、お名前と感想
を書いていただいて、それを1
万人を目標に、テニスの輪を広
げたいと思つています。

日本ではテニスをなさる方は
結構多いんですが、見る方は
少ない。なぜかという、日
本の方はいたいダブルスなんです。
テニスコートが少ないという環
境もあります。1対1で勝
敗をつけるより仲間と楽しく
やりたいというお国柄もあるの
でしょう。

欧米は狩猟民族の名残か、
白黒はつきりさせることを好む
のでシングルスが多いです。プロ
のテニスの試合やテレビ中継も
シングルスがほとんどなので観
戦する人も多いです。

私は、日本でテニスの試合を
見に行く方を増やすためには、
シングルスをなさる方が増える
ことが一番だと思うんです。時
間がかかると思いますが、た
くさんの方に興味を持つていた
だけのように頑張ります。

会長 テニスをしたり見たりす
ることで健康に関心を持つてい
ただけるとなおいですね。我々
としては、こういう対談を多
くの方に興味を持って読んでい
ただくことで、県民のみなさん
の健康保持と健康増進に役立
たいと思つています。

沢松 私もお役に立てればう
れしいです。健康や安全とい
うものは当たり前にあるもの
ではなく、努力して得られる
ものだという考え方が広まれ
ばいいですね。
会長 おつしやるとおりです。
今日は興味深いお話を聞くこ
とができました。

写真提供/共同通信社



PROFILE

沢松 奈生子
1973年、西宮市出身。ドイツ
在住の5歳からテニスを始め、
10歳でドイツ州大会優勝。帰
国後、11歳で全日本ジュニア
ほか、ほとんどのジュニアタイ
トルを制覇。15歳6カ月で全
日本選手権に初出場。初優勝
の快挙。大学入学と同時にプロ
転向。92年のウィンブルドン
ではベスト16。95年の全
豪では阪神・淡路大震災で自
宅が全壊するなかベスト8進
出を果たした。海外トーナメン
ト4勝。WTA自己最高ランキ
ング14位。現在はテニス中継
の解説などで活躍中。箇切れ
のよいコメントに定評がある。

苦瓜

(ゴーヤー)

あとをひく独特の苦みと旨み
熱に強いビタミンCがたっぷり

沖縄の夏野菜を代表する苦瓜は、いまや全国で、

しかも季節を問わず見かけるようになりました。

きつと、苦瓜の健康野菜としてのイメージが定着

したからでしょう。100g中

120mgとレモンやキャベツの3〜

4倍のビタミンCを含み、しかも、加熱してもビタミンCがほとんど

壊れないのが強みです。ビタミン

Aやカロチンも多く含みます。また、

苦み成分であるモルデシニン、チャランチン、ククルビタシンなど

のフラボノイド系の成分は胃腸を刺激して食欲を増進させるほか、

疲労回復や血糖値を下げる効果があることがわかっています。

苦瓜の代表的な料理といえば「チャンプルー」です。豚肉や豆腐、

卵などと炒めますが、ベーコンや



からだによいものを食べることは、よく生きることの基本です。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。

食卓からヘルシーに

イワシ

生活習慣病や老化の予防に効果安くておいしい健康食品の代表格

「魚を食べると頭がよくなる、からだにいい…」という歌が大ヒットしました。なかでも身近な大衆魚イワシは、からだによいことでは群を抜く優等生です。

「魚に弱い」と、なんとも情けない漢字をあてられています。その小さなからだに驚くべきパワーとおいしさを秘めているのです。

イワシは重要なタンパク源として、すでに縄文時代から食されていたようですが、最近では、コレステロールや中性脂肪を下げて血液の流れをよくするEPA（エイコサペンタエン酸）や、脳の働きを活性化させて記憶力や集中力を高めるDHA（ドコサヘキサエン酸）が注目されています。また、イワシはビタミンB群の宝庫で、目

の疲れを取ったり、細胞の再生を助け、健やかな髪や肌をつくるのに欠かせないビタミンB₂も豊富に含んでいます。

徳川家康や吉宗も好んで食べたというイワシ。生姜煮、つみれ、揚げ物、ハンバーグなど、さまざまに工夫して、生活習慣病の予防や美容のために積極的に食卓にのせたいものです。





Pulse news

X線が、らせん状に高速回転。
数ミリ間隔、短時間で
多くの情報を得る。



X線を出す部分が高速回転する中を
受診者を移動させて撮影する

早期がんの発見に威力

ヘリカルCT

川西市保健センターを訪ねて

X線を使ったコンピュータ断層撮影(CT)は体内のようすが詳しくわかり、診断や治療にたいへん有効です。

ヘリカルCTは、X線を身体の

の周りかららせん状に照射し、肺などの内臓を輪切り状態で連続して撮影する装置で、従来のCTに比べて短時間で広い範囲を撮影できるのが特徴です。

胸部や腹部全体の連続した画像情報をわずか30秒程度で得ることができ、立体表示も可能です。肺全体を10秒足らずで撮影できる最新機種も開発されています。数ミリの幅で人体を輪切りにしたような画像データが得られることから、

早期がんの発見に有効です。

兵庫県では87年度から「ひょうご対がん戦略」を推進してきましたが、がんによる死亡者数の増加傾向は変わらず、死亡原因の第一位となっています。トップは肺がんで、死亡者数、死亡率とも増加しています。

ここに川西市保健センターでは、99年11月にヘリカルCTを導入、肺がんを中心に、がん対策の一环として精密検査を必要とする人などの診断に利用しています。

ヘリカルCTでは画像の数が従来のCTより格段に多くなります。たとえば胸部を7ミリ間隔で撮影すると、画像は35枚程度。情報の読み取りには時間と高度な専門知識が必要ですが、コンピュータによる診断補助の技術も進歩しています。

「がんをできるだけ小さいうちに発見できれば、医療技術の進歩と相まって治療効果は高



骨や内臓がはっきりと写し出され、異常がひとめでわかる

くなるでしょう。患者さんがより負担の少ない手術や治療法を選択できるのも大きなメリットではないでしょうか」と、川西市保健福祉部の細見和雄さん。ヘリカルCTの普及と診断技術の向上に期待を寄せています。

特集

コレステロールと生活習慣

神戸大学医学部保健学科・医学博士

石川雄一
神戸大学医学部教授に聞く

ライフスタイルを見直し 食生活と運動で脂質管理

世の中、サラサラ血液がブームです。

血中のコレステロールや中性脂肪が多いと動脈硬化が進み、心筋梗塞や狭心症、

脳梗塞などの原因になるため、コレステロールや中性脂肪がヤリ玉に挙げられています。

日本人のコレステロール値と中性脂肪値は高まる傾向にあるようですが、

そもそもコレステロールや中性脂肪って何でしょう？善玉、悪玉といふけれど、適正な数値はどれくらい？

循環器学がご専門で日本動脈硬化学会会員の石川雄一教授にうかがいました。

血液は私たちのからだのすみずみまで酸素や栄養を送り届け、かわりに老廃物や二酸化炭素を運び去ってくれます。たとえば、赤血球の直径は約7ミクロンですが、健康な赤血球は円盤状のからだを柔軟に折り曲げ、2ミクロンにも満たない細い血管をすりと通り抜けていきます。

コレステロールや中性脂肪の値が高い状態を高脂血症といいますが高脂血症になると細胞膜の組成が変わり、固まりやすくなったり、ベタベタとくっつきやすくなったりします。飽和脂肪酸が多くなっても、

細胞膜は柔軟性を失います。つまり、血液がドロドロ、ネバネバになって血管の中をスムーズに流れていきにくくなるのです。

脂肪酸の話は別の機会に譲るとして、ここではコレステロールと中性脂肪について考えましょう。

生命活動に不可欠の脂肪でも、多すぎると……

コレステロールも中性脂肪も脂肪の一種です。コレステロールは細胞膜を構成する成分になったり、ホルモンや胆汁酸の材料になったりするもので、私たちが生きていく



うえで欠かすことのできないものです。

血液の中では、コレステロールはたんぱく質と結合した「リポたんぱく」という形で運ばれます。「リポたんぱく」は大きさや比重によっていくつかに分けられますが、代表的なのがLDL（低比重リポたんぱく）とHDL（高比重リポたんぱく）です。

健康診断などの検査値で総コレステロールとある「総」とは、このLDLやHDLやVLDL（超低比重リポたんぱく）などのコレステロールを合わせたものです。

LDLは肝臓でつくられたコレステロールを全身に運びます。HDLは血管壁などに余ったコレステロールを回収し肝臓に戻します。LDLが多くなると余分なコレステロールが血管壁などにたまって動脈硬化をおこし血液の流れを妨げるのでLDLは「悪玉」、HDLは余ったコレステロールを肝臓に戻すので「善玉」ということになりました。

一方、中性脂肪も全身にエネルギーを運ぶという大切な役目があります。中性脂肪そのものはコレステロールとちがって血管にはたまりませんが中性脂肪が高い時に血

液中に増加しているレムナント…リポたんぱく（リポたんぱくが分解したものは、血管にたまりますので、中性脂肪にも気をつけたいものです。また、余分な中性脂肪は皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられ肥満になります。

最近、日本人のコレステロール値と中性脂肪値は高まる傾向にあり、高脂血症の人は動脈硬化症を起しやすいことが、疫学的な調査や実験研究などで明らかになってきています。

全身に重大な障害を引き起こす動脈硬化

動脈硬化症というのは、動脈が硬くもろくなったり、内側が狭くなったり、詰まったりするもので、心臓の筋肉に血液を送っている冠動脈に動脈硬化が起ると、心筋梗塞や狭心症を引き起こします。脳の血管に動脈硬化が起ると脳梗塞を引き起こします。腎臓に行っている血管に動脈硬化が起ると高血圧症になったり腎臓障害を起したりします。

また、脚のほうに行っている血管にも動脈硬化は起こります。動脈が詰まり、その先に栄養や酸素が運ばれない閉塞性動脈硬化症になると壊疽や潰瘍を起し、脚を切断しなければならぬこともあります。

動脈硬化の最大の原因は、血管の内側の壁にコレステロールなどが



沈着してお粥のような粘りのある状態になること。これが線維化して、さらに進むとカルシウムが沈着し、血管が硬く狭くなり、血液の流れが滞ってくるのです。

日本人は中性脂肪が高めHDL(善玉)が低い傾向が

日本人は欧米に比べて総コレステロール値は低いですが、中性脂肪値が多めです。もっと特徴的なのは、日本人はHDLコレステロール値が低いことです。血管の壁に取りついた、いらなくなった脂肪をもう一度肝臓に戻すのがHDLの

役割ですから、HDL値が低いということは、血管にLDLコレステロールがたまりやすいということです。神戸大学で冠動脈疾患（心筋梗塞や狭心症）の患者さんの血中の脂質を調べたところ、正常範囲の方が17・7%、高コレステロール血症の方が14・5%、高中性脂肪血症の方が21・5%、高コレステロール血症と高中性脂肪血症の両方がある方が15・9%、低HDL血症の方が30・4%でした。

やはり、中性脂肪値の高さとHDL値の低さが読み取れます。低HDL血症の要因は、まだ十分よく分かっていませんが、中性脂肪とHDLはシソーラ関係にあることは分かっています。運動したり禁煙したりして中性脂肪値が下がると、HDLの値が上がるのです。

高中性脂肪血症は、それ自体が悪いというより、その背後にある好ましくない状態が表面に現れてきている状況と言えます。たとえば、先程述べた低HDL血症や、血液がどろどろで溶けにくい状態になる凝固線溶異常などが高中性脂肪血症という形になって現れてきているということですね。

動脈硬化治療に新基準 リスクの数に応じてきめ細かく

動脈硬化症かどうか、あるいは動脈硬化症がどの程度かを知るには、総コレステロールとLDLコレステロールの数値を参考にします。一般

動脈硬化の危険因子

- 高脂血症
- 高血圧症
- 糖尿病
- 肥満
- 喫煙
- 運動不足
- ストレス

動脈硬化を招く死の四重奏

1 上半身肥満 (内臓脂肪蓄積型肥満)	2 耐糖能異常 (糖尿病)
3 高トリグリセライド血症 (高中性脂肪血症)	4 高血圧

的な健康診断の結果にはLDLコレステロールの値は出ていないので、式1のように総コレステロール値とHDLコレステロール値、中性脂肪値から求めます。

さて、今年の7月に神戸市で開かれた日本動脈硬化学会の総会で、動脈硬化治療の基準となる新しいガイドラインが発表されました。

動脈硬化症の原因はコレステロールや中性脂肪だけではありません。高血圧や糖尿病、肥満、喫煙、運動不足、ストレスなども要因として挙げられます。

この新しいガイドラインは、これらの要因を動脈硬化を引き起こす危険因子として包括的にとらえ、コレステロールをコントロールしていかうというものです。

心筋梗塞や狭心症がすでにある人、年齢（男性45歳以上、女性55歳以上）、高血圧、糖尿病、喫煙、血縁に冠動脈疾患になった人がいる、低HDLコレステロール血症といった危険因子の数によって患者を6段階に分け、治療の目標とする総コレステロール値やLDLコレステロール値を細かく設定しているのが特徴です。動脈硬化を起こさずさまざまな要因をバラバラに見るのではなく、重層的・多角的に見ようというものです(表2)。

ガイドラインによると、これらの危険因子が複数ある人は動脈硬化性疾患のリスクが高く、また、一つひとつの危険因子の程度は小さ

■表2 LDLコレステロール値以外の危険因子の数によって6群に分けた患者カテゴリーと管理目標値(日本動脈硬化学会)

患者カテゴリー	冠動脈疾患*	LDL-C以外の主要危険因子**	脂質管理目標値(mg/dl)				その他***
			TC	LDL-C	HDL-C	TG	
A	なし	0	<240	<160	≥40	<150	
B1	なし	1	<220	<140	≥40	<150	
B2	なし	2	<220	<140	≥40	<150	
B3	なし	3	<200	<120	≥40	<150	
B4	なし	4以上	<200	<120	≥40	<150	
C	あり	-	<180	<100	≥40	<150	

TC: 総コレステロール、LDL-C: LDLコレステロール、HDL-C: HDLコレステロール、TG: トリグリセリド(中性脂肪)
 *冠動脈疾患とは、確定診断された心筋梗塞、狭心症とする。
 **LDL-C以外の主要危険因子
 加齢(男性≥45歳、女性≥55歳)、高血圧、糖尿病、喫煙、冠動脈疾患の家族歴、低HDL-C血症(<40mg/dl)
 ***その他の冠危険因子の管理
 高血圧: 高血圧学会のガイドラインによる
 糖尿病: 糖尿病学会のガイドラインによる
 喫煙: 禁煙

■表1 コレステロール値の新基準

	1997年	2002年
適正域	200未満	(適正域を設けない)
境界域	200以上~220未満	(境界域を設けない)
高コレステロール血症	220以上	220以上
適正域	120未満	(適正域を設けない)
境界域	120以上~140未満	(境界域を設けない)
高コレステロール血症	140以上	140以上

(日本動脈硬化学会)



BMI
イコール

$$\text{体重(kg)} \div [\text{身長(m)}] \div [\text{身長(m)}]$$

■式2 BMIの求め方



LDL
コレステロール
イコール

$$\frac{\text{総コレステロール} - \text{HDLコレステロール}}{\text{中性脂肪} / 5}$$

■式1 LDLコレステロールの算出法

生活習慣や日常生活と深く関わっている危険因子

前にも述べましたように、動脈硬化の危険因子は高脂血症、高血圧症、糖尿病、肥満、喫煙、運動不足、ストレスなどです。このうち、高脂血症、高血圧症、糖尿病は生活習慣病と呼ばれるものですし、他の危険因子も生活習慣や日常生活と深く関わっています。肥満については、日本肥満学会が肥満度を表すBMIが25を超えると肥満としています(外国では数値が異なります)。BMIは体重(kg)を身長(m)の二乗で割ったものです(式2)。

心筋梗塞や脳梗塞を起こした人の肥満度は、起こさなかった人の肥満度より高いことがわかっていまして、血圧や総コレステロール値、中性脂肪値、HDLコレステロール値に異常が認められる人は正常な数値の人に比べてウエストの平均が太

くても、長期にわたって複数重なりとリスクは高くなります。特に、肥満、高血圧、高中性脂肪血症、糖尿病の4つの危険因子が重なる「死の四重奏」といわれています。総コレステロール値が240mg未満でも、危険因子があれば安心できないということ。危険因子がない人については、総コレステロールの目標値が従来の220mg未満から240mg未満に緩和されています。

肥満になると高脂血症の傾向が出てきます。裏返せば、体重をきちんと管理すればある程度は高脂血症を防ぐことができるようになります。体重や身長、ウエストなどは自宅で簡単に測れますから、日常的に適切な体重維持を心がけたいものです。

線維質はコレステロールの吸収を阻害一週間を目安にバランスよく食べる

では、コレステロールや中性脂肪が高くならないようにするためには、どんなことに気をつければよいのでしょうか。ポイントは食生活と運動です。

日本人の食生活は伝統的な日本食から欧米的な食事になりました。このことがコレステロールの増加の原因になっています。

動物性脂肪をたくさんとるとコレステロールが上がるのがわかっています。一方、豆類など線維性のものはコレステロールの吸収を阻害します。また、飽和脂肪酸の多いバター、チーズ、ケーキなどのお菓子はLDLコレステロールを上げます。そして、イワシやサバ、アジなどに含まれる不飽和脂肪酸は、LDLコレステロールや中性脂肪を下げるのと同時に、HDLコレステロールを上げる働きがあります。

ですから、なるべく動物性の脂肪を避け、魚と野菜を中心にして、一週間くらいの期間を目安にバラ

ス良く食べることが大切です。

食べ方も重要です。早食いや間食、朝食抜きや食べだめなどは好ましくない食習慣といえます。

脂肪を燃焼させる 有酸素運動が効果的

次に運動です。人間はもともと動く生き物ですから運動はしたほうがいいのです。

運動にはエネルギーが必要ですが、身体を動かすと、最初のうちは筋肉のグリコーゲンが分解されてエネルギーになります。しばらくすると脂肪が分解されてエネルギーになります。つまり、血液中や脂肪細胞の中の中性脂肪が分解されて減り、HDLコレステロールが増えるのです。血圧も下がって、血液



の循環がよくなります。さらに、運動で筋肉がつくと、その筋肉がまた脂肪酸を燃やします。運動にはたくさん効果があります。

コやお酒はできるだけ控えましょう。日常生活に運動を取り入れ、ストレスをため込まないよう心がけましょう。

効果的なのは、ウォーキングや水泳、ジョギングなどですが、病氣療養中や治療中の方は、医師の指導に従ってください。

以前は、脂肪が燃焼するまでには時間がかかるので20分以上運動を続けなければ効果がないと言われていましたが、最近では、少しずつでも運動の時間が積算されて効果が出ると言われています。掃除、庭仕事などの家事をしたり、こまめに歩くなど、一週間なり十日なりの動いた時間でみていくことです。最後に、食事や運動と同様に大事なのが、生活習慣です。タバコ

生活習慣病対策!

ストレス解消グッズ

日常生活のストレスが生活習慣病への足がかりになっていることも少なくありません。気分転換に出かけたいけど時間が…。そんなあなたに、手軽なストレス解消グッズを紹介します。

歩けば歩くほど いろんな動物と出合える

ラブアニマルズ

生活習慣病対策にはスポーツが一番。なかでも手軽で誰でもすぐに始められるのがウォーキングです。ゲーム感覚の万歩計をお供にすれば楽しみも倍増。「動物ガイド付きラブアニマルズ」は世界の大陸を放浪しながら、絶滅の危機にある動物を助けていくというストーリー仕立て。50種類もの動物が登場します！100万歩・1000kmまでOK。3,600円（7階/ハートホームプラザ）



睡眠中にむくみや疲れが取れ癒される不思議なシート

寝てるま〜に

木が地中から葉先まで養分や水を吸い上げるように、全身のツボが集中している足裏に樹液を貼って余分な水分や老廃物を吸い出そうという健康グッズ。翌朝、老廃物などでシートが真っ黒！になることも。主な原料はリラックス効果のあるユーカリ、免疫力を向上させると

いわれるアガリクス茸、マイナスイオンを発生させるトルマリン。日本成人病予防協会推奨品。

8枚入り1,000円
(7階/ヘルス&ビューティマーケット)



和のアロマに満たされて心身ともにリラックス

茶香炉

手軽にヒーリング効果が得られると人気のアロマテラピー。ハーブを使うのが定番ですが、最近、茶香炉が注目を集めています。使い方はアロマポットと同じで、上皿に緑茶の葉を置いて下からキャンドルで加熱するだけ。部屋に漂う香ばしい和のアロマが日々の疲れやストレスを癒してくれます。使用時間は30分が目安。

1,500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。
TEL. 078-331-8121 (代表)



Pulse report

救急隊の機動力と医師の技術をドッキング

救急現場からの医療を進める 西宮市のドクターカーシステム

時間と場所を選ばない急患。患者の生命を救うには、救急現場において、いかに速やかに応急処置や治療を開始されるかがかかっています。2台の救急車を現場でドッキングさせるドクターカーシステムが確立されている西宮市の場合をレポートします。

救急救命士と医師が 2台の救急車で現場へ

×月×日×時×分、119番通報。受信した指令課員は重症または緊急度の高い事例と判断、A隊を現場へ、B隊を提携医療機関の医師のもとへ急行させます。この時、B隊はGPS(全球測位システム)による動態管理で、医師に最も近いところにいるチームが出勤することになります。B隊は医師と資器材をピックアップした時点でフル装備のドクターカーに変身します。

現場に先着するA隊の救急救命士は、B隊すなわちドクターカーで出勤中の医師から、電話で「気道確保してよいか」などリアルタイムに指示や助言を受け、医師が到着するまでの間に適切な処置を行います。

患者の家族(11市民)もドク

カー制度を周知しているため、救急隊員が「すぐに医師が来ます」と説明すると了解、安心します。

間もなく医師が現場に到着、患者に処置や治療を行いながら、一緒に救急指定病院などへ向かいます。

——心停止からの蘇生など、一刻も早い処置で生命を救うために、救急隊と医師が現場でドッキング。これが西宮方式(ランデブー方式)と呼ばれるドクターカーシステムです。

全国的に注目され 救急救命士法成立を促進

救命率をより高くするためには、居合わせた人による応急手当てと救命処置・治療が、どれだけ早く行われるかがかかっています。

昭和54年12月、西宮市では「救急現場からの医療」をめざして2台の救急車を現場で合流させるドクターカーシステムを全国に先駆け

てスタート。きっかけは、兵庫県立西宮病院救急医療センターで行われた消防局救急隊員の勉強会でした。

救急隊員は自らの資質向上をめざして医療の学びの場を増やそうと努める一方、医師たちには「救急現場の実情を一度、自分の目で見てほしい」と要望したのです。

救急現場への医師の要請は従来から行われていましたが、医師側の出勤体制が整っていないこともあり、救命効率の面ではあまり期待できないのが現実でした。

そこで、消防局救急隊員と兵庫県立西宮病院救急医療センター医師との間で、「救命効率の高い現場への医師の搬送ができないか」と検討が始まりました。そんな医師と救急隊員の熱意によって、このドクターカーシステムが立ち上がったのです。

昭和63年5月には兵庫医科大

最新機器を搭載した高規格のドクターカーと隊員たち



学の参加を得て体制強化が図られました。さらに、夜間・休日等の出勤体制を確保するために、西宮市医師会所属医療機関の会員に登録を要請し、輪番制での参加を依頼、協力を申し出た会員によって平成3年4月から24時間の常時出勤体制が確立されたのです。

この間、ドクターカーシステムはマスコにもしばしば取り上げられ、平成元年には、NHK特報番組と



搬送中の車内で処置や治療を行いながら医療機関へ向かう林田医師(手前)

フジテレビのスーパーテレビで「現場からの医療」として紹介されたのが注目され、翌平成3年の「救急救命士法」成立の足がかりとなりました。

救急救命士は平成3年に設置された国家資格で、基礎医学や臨床・救急医学の知識が必要です。傷病者を救急車で医療機関に搬送する途中、症状が著しく悪化するおそれがあったり、生命が危険な状態にある場合、医師の指示で緊急に必要な措置を行います。

救急隊員の資質向上 医師は現場を理解

現在、西宮市には市内8署に各1台、プラス予備2台、計10台のドクターカーがあります。いずれも「西宮仕様」と呼ばれる高規格車で、酸素飽和度測定器や心電図伝送装置など最新機器がそろっているため、患者を収容する医療機関が必要とする情報を、移動車中からあらかじめ送信しておくことができます。

一方、提携医療機関としては現在、兵庫県立西宮病院と兵庫医科大学病院が昼間に対応。そして、診療所と病院を合わせた計15医療機関の登録会員19名が夜間・休日に対応して、24時間365日体制で待機しています。

「医師や医師会、医療機関の理解と協力があったからこそドクターカーシステムです。感謝にたえません」と、西宮市消防局消防司令で救急救命士の東寿徳さん。

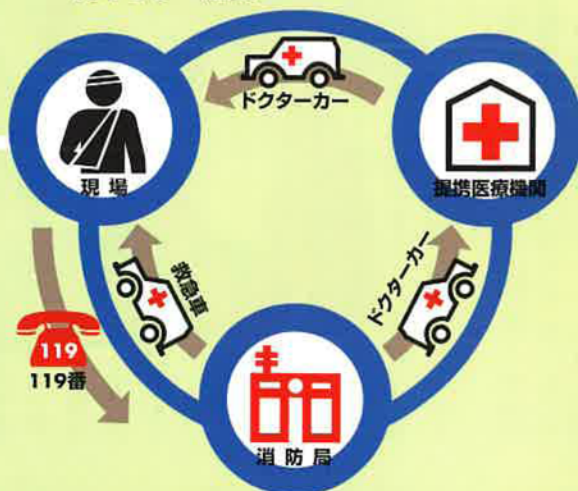
「意識や知識、技量においても救急隊員のレベルが非常に上がったと思います。」

自負が出てきましたね。現在、救急救命士は41人。1年間に1人9日間の実習を行っています。医療の世界は日進月歩。薬や考え方も変わっていきま

すから勉強し続けることが大切です」と同じく消防司令の太田久治さん。阪神・淡路大震災以後、救急や救助など社会に役立つ仕事をしたいという若者が増えているとのこと。頼もしい話です。

一方、西宮市医師会の林田英隆理事は「初めて救急の現場を見たときは驚きました。僕は消毒した平らなベッドの上で処置や治療を行うのが当たり前ですが、救急隊員は設備も環境も整っていない大変な状況の中で生命を救うために頑張っていることが分かりました。救急救命士は優秀な能力を持っています。ドクターカーシステムを導入してから、市では救命率・蘇生率は格段に向上しました」と、このシステムに参画するとともに、広く啓発・推進にも努めています。

■ドクターカーシステム（西宮市消防局の場合） （ランデブー方式）



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 最近、風邪をひいているわけでもないのに、声がかすれます。のどには痛みはありませんが、何かひっかかったような感じがします。何が原因でしょうか。治りますか。
(55歳・男性)

A 声がかすれる原因はさまざまで、年齢や性別によつて異なりますが、中年男性によくみられる声のかすれについてお答えします。

「声」とは、のどの喉頭というところにある声帯が呼気（吐く息）によつて振動し、発せられる音のことをいいます。長びく声のかすれの原因は、①声帯に病変がある場合、②声帯に病変はなく、声帯を動かす神経や周囲の組織に病変がある場合の2つに大別されます。

①ではポリープ、ポリープ様声帯

（声帯全体がポリープのように腫れたもの）、喉頭がんがあります。ポリープ、ポリープ様声帯は一般に悪性化しませんが、大きくなると呼吸困難を来すこともあります。病変の大きさによつても異なりますが、ガラガラ声の特徴です。喉頭がん外にできて声帯に浸潤するものがあります。声帯にできたがんは小さくても声のかすれが生じるので、早期発見が可能です。喉頭がんによる声のかすれはガラガラ声のほか、しわがれ声やしほり出すような苦

しそうな声などに表現されます。喉頭がんは圧倒的に喫煙者に多く見られますが、比較的治りやすいがんです。

一方、②の代表的なものに、声帯を動かす反回神経の麻痺があげられます。反回神経が甲状腺や食道、肺の近くを走行することから、それらの腫瘍に起因することもあり、息のもれるような弱々しい声の特徴です。声のかすれ以外に、水を飲んでむせるなどの症状もみられます。声のかすれの原因は、喉頭鏡や喉頭ファイバースコープによつて比較



的容易にわかります。喫煙者はがんの可能性が高くなるので、すぐに耳鼻咽喉科を受診されることをおすすめします。

Q 82歳の父と同居しています。最近、物忘れが多いようです。老人の痴呆も早期発見、早期治療が有効だと聞きました。痴呆の症状を見分けるには、どんな点に注意すればいいでしょうか。(52歳・女性)

A お年寄りのいるご家族の心配事のひとつが痴呆の問題であり、できることなら早期発見・早期治療を行いたいと思われのは当然です。やる気なくなってきたり、いかどうかが性格の変化が起きているかどうか、もの忘れがひどくなってきたり、いかどうかが、の3つのポイントを定期的にチェックして試みることで、次のような変化が起きているかもしれませんか?これらが痴呆の始まりのチェックポイントです。

好きだったことに興味がなくなりました/おしゃれだったのに、だらしない服装になった/生活のリズムがなくなって時間を気にしなくなった/疑い深くなって、ちょっとしたことでも怒るようになった/物の名前を思い出せない/物を置き忘れたり、なくしてしまうことが目立つ/約束をすっぽかすことがしばしば/ガスや水道の栓を閉め忘れることが多くなった/同じことを繰り返して言うようになってきた/今、何をしようとしていたのか、わからなくなることがある/今、どこにいるのかわからなくなる

ぶくなり、今何時かさだかでない/よく知っている場所で道に迷うようになった/いつもの仕事がいっつもようにできなくなってきた



当てはまる項目があっても、ヒントを与えられると思いつくことができたり、自分で呆けてきたと自覚しているうちは、ただの老化と考えてよいでしょう。

痴呆の早期発見のためには、ご家族や友人の観察が必要です。ここにあげたような変化に気づいてあげるのも愛情であり、友情です。早期発見・早期治療の機会を遅らせないようにしましょう。

Q 3カ月後に初めての出産を予定しています。つわりがひどかったので、出産時の陣痛を考えるとまた憂鬱です。できれば無痛分娩をしたいのですが、どんな方法でしょうか。安全ですか。(29歳・女性)

A ひどいつわりを乗り越え、赤ちゃん誕生まであと3カ月、よくここまでがんばってこられました。これからは適度な歩行や運動、正しい食生活で肥満や便秘を予防し、規則正しい生活を心がけましょう。

さて、出産時の陣痛に対して憂鬱を感じておられるようですね。それでは陣痛とはどのようなものなのでしょうか。陣痛は出産時に起こる子宮の周期的な収縮のことです、それまで閉じていた子宮口が大きく開き、赤ちゃんを生み出す推進力となる大切な役目を持っています。この収縮による痛みは人によりさまざまに感じられます。そのため出産時の痛みを和らげ、自分自身をコントロールし、胎児に十分な酸素を送ることが出来るリラクセス法や呼吸法を身につけることをぜひおすすめします。

もちろん出産時にはどんな痛みもがまんしなければならぬというものはありません。最近、産痛を取り除くために無痛分娩を希望する方も増えてきました。無痛分娩は医学的には麻酔分娩といいますが、現在行われている主な方法は硬膜外麻酔法と局部麻酔法です。



前者は腰から硬膜外腔に細いチューブを入れ、麻酔剤を1〜2時間ごとに注入します。後者は産道の近くの陰部神経を局所麻酔剤でブロックする方法で、麻酔効果時間が60〜90分と短いのが特徴です。これらの方法では意識がはっきりしていて赤ちゃんの産声も聞け、普通の出産と同じです。しかし、麻酔薬を使いますから出産の管理とともに麻酔の監視も必要なので、どの施設も可能とはいきませんし、どの方法でも百パーセント安全というものでもありません。無痛分娩を希望する場合は、十分に説明を受けておきましょう。また、その施設で対応できないことが起こった場合にどこへ搬送されるのかも事前に聞いておきましょう。

出産に際して、あなたは決して一人ではなく、医師やスタッフ、何よりご主人やご家族が見守り、新しい生命の誕生を待っているのです。勇気を持って立ち向かってください。

ふれあいサロン

毎月7～9日

区内の協力医療機関にて区内高齢者の「ミニデイケア」的な集いの場を提供しています。

●瀬区医師会

瀬区民健康講座

毎月第4金曜（8、11、12月を除く）

場所：瀬区医師会館

医師（年7回）、歯科医師（年1回）、薬剤師（年1回）の講演のほか、無料相談を行っています。

瀬区民健康特別講座

毎年11月

場所、テーマ等は年ごとに異なります。平成14年は11月2日、瀬区民ホールで、「痴呆と向き合う暮らし」をテーマに開催。

●川西市医師会

健康大学（講演）

7～9月の毎週木曜

ガン講演会

毎年9月

目の愛護デー（無料相談会）

毎年10月

ヘルストーク（講演）

毎年12月

耳の日の集い（無料相談会）

3月3日前後

●明石市医師会

健康大学講座

8～10月の毎週火曜（全8回）

市民を対象に各科専門医による講義。

市民フォーラム

毎年10月

市民を対象に、医療や健康に関する正しい知識を獲得してもらうとともに、疑問点や不明な事柄について正しく理解できる機会を提供します。

21世紀の健康づくりシリーズ

毎年10月

市民を対象に、さまざまなテーマの講演ほか展示コーナー、相談コーナーを設けます。

●姫路市医師会

健康大学講座（講演）

9～11月の毎週水曜

目の愛護デー（無料相談）

毎年10月

姫路市眼科医学会主催で、無料相談、講演会、パネル展示を実施。

「骨と関節の日」講演会

毎年10月

姫路市整形外科医学会主催で講演会。

在宅ケア勉強会

毎年3月

在宅ケアに関する講演会を開催。

●増保郡医師会

太子町健康フォーラム

平成14年度は10月19日、痴呆症についての講演と介護保険の現状についての行政からの報告を実施。

●赤穂市医師会

市民健康大学講座

健康に対する知識と理解を深め、自己の健康管理に役立ててもらうために毎年開催。家庭人として、また地域や職場の健康づくりのリーダーとして健康維持・増進に必要な知識を身につけることが目的。平成14年度は9月5日～11月7日の毎週水曜、赤穂市総合福祉会館において講演。

●宍粟郡医師会

児童・生徒の生活習慣病（肥満症）対策に関する講演会

平成14年度は10月に、山崎防災センターにおいて、郡学校保健会との共催で実施。

兵庫県西播磨中部地域健康大学講座

平成14年度は10月19日～12月14日、波賀町との共催で実施。

●津名郡医師会

兵庫県津名郡健康大学講座

郡民の健康に対する強い要望に応え、健康教育の普及向上を図るとともに、郡民が自ら健康に関する知識を取得し、理解を深め、あわせて健康な生活態度をとるよう育成。平成14年度は9月7日～10月19日に開催。

BOOK SELECTION



『ホームズ君の賢い病院のかかり方』

増村道雄著／神戸新聞総合出版センター刊
本体1,600円

「薬を飲みつづけていいの……」「検査で異常なしと言われたけど……」といった素朴な疑問や不安に、地域医療の現場からていねいにアドバイス。検査の実情や最新線の話も盛り込まれて興味深く、つい引きずり込まれる一冊です。

月刊消費者増刊号

『チェック済み！』

だからおすすめ便利グッズ120点！

(財)日本消費者協会／本体648円

力を入れずに書けるボールペンや熱くならない電子レンジ用プレートなど、安全で使い勝手のよい日用品やアイデア商品を紹介。高齢者や力の弱い人はもちろん、だれにとっても優しく使いやすいユニバーサルデザインの商品120点を取り上げています。



手や指に力を入れなくても握って書けるボールペン、ミニ・パーティー1,200円（ひと回り大きいサイズもあります1,800円）

協力／東急ハンズ三宮店
商品に関するお問い合わせは東急ハンズ三宮店
TEL078-321-6161(代)まで。

医学雑学・おもしろ事典 薬？サプリメント？

意外に古いビールの歴史

必須アミノ酸やビタミンB群、食物繊維を豊富に含むビール酵母が、健康食品・ダイエット食品として話題になっています。古代ギリシア医学の祖ヒポクラテスもビール酵母を医療に使っていたといわれています。ビールそのものの歴史はとて古く、紀元前5000～3000年頃のメソポタミア地方で組織的に生産されていた記録があり、小規模な生産となると起源はさらに遡ります。その後、エジプトからギリシア、ローマへと伝わりましたが、ワインより下等の位置づけだったとか。しかし、中世の修道院ではビールは大切な栄養源で、サプリメント（栄養補助食品）としても重宝されていました。ただし、現在のビールとビール酵母は別もの。ビールのガブ飲みはおすすめてできません。

healthy trend マイナスイオン

気持ちをやわらげ、イライラを解消

滝を眺めていると不思議に気持ちが落ちつきませんか。滝や噴水など、水しぶきのあるところにはマイナスイオンが大量に発生します。このマイナスイオンが神経を静めるのに効果的なのです。私たちは大量の電磁波を出す携帯電話やパソコン、テレビ、電子レンジ、冷蔵庫などに囲まれて暮らしています。これらは体液を酸化させ、免疫力を弱めるプラスイオンを発生します。そこで注目されているのがマイナスイオン。マイナスイオン発生器なるものも売られています。ゆるめのシャワーを出しっぱなしにするのもいいとか。マイナスイオンを出す観葉植物もあります。ストレスやイライラを解消するほか、肌の老化を防いだり、髪の新陳代謝を高める効果もあるそうですが、詳しいことはわかっていません。



2. ザーネセット

▶ 毎回3名様

手やお肌がしっとりすべすべ、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クリームなどの詰め合わせ。提供／エーザイ



4. ヘルスカウンタてくる

▶ 毎回3名様

1週間メモリーや累計表示など歩数をしっかりデータ管理。超うす型で時計機能もついています。ウォーキングが楽しくなる万歩計ですよ。

3. ポカリスエット (24缶入)

▶ 毎回3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



5. さわかコレクト

▶ 毎回3名様

抗菌成分を配合した新しいタイプの入れ歯洗浄剤。洗浄力がグーンとアップして、入れ歯本来の白さを保ちます。便利な総入れ歯・部分入れ歯兼用。提供／シオノギ製薬



6. 『ホームズ君の賢い病院のかかり方』 ▶ 毎回5名様

(上記のBOOK SELECTION参照)



パルスプラザ Pulse plaza

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。

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。

分科医会からのお知らせ

■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

講演やこどもの医療相談のほか絵画展や写真
展を行います。

【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月下旬の日曜

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。公開講演会やポスター配布、パネル
展示が行われる会場もあります。明石市では
眼圧測定等もを行っています。

■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

「鼻の日」電話無料相談

8月7日前後

■兵庫県皮膚科医会

「皮膚の日」の講演会

平成14年は、11月16日、加古川総合保健セ
ンターにて開催。演題は「つめの病気」と「皮
膚のアレルギーについて（食物・薬剤・金属
など）」

■兵庫県整形外科医会

「骨と関節の日」の市民公開講座

平成14年は骨粗鬆症をテーマに講演を行いま

した。

【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）

郡市区医師会からのお知らせ

●神戸市医師会

神戸市民健康大学講座

8月後半～12月ごろ、毎週1回（原則木曜）

講演会形式で、健康に関する知識と理解を深め、
医療の本質と各種疾病の概念を把握し、健康
福祉の増進を図ります。

高齢者健康教室 元気で長生き準備教室

月に1～2回（7、8月は休み）

場所：保養センターひよどり

神戸在宅ケア研究所の行う宿泊型健康教室の
中の一つのプログラムとして、医師による健
康講話を行います。

●東灘区医師会

区民健康講座

毎月第2金曜（8月を除く）

場所：東灘区医師会館

東灘区保健部との共催で、講演会と質疑応答
を兼ねた健康相談を行っています。

地域医療シンポジウム

毎年10月

場所：東灘区民センター5階（うはらホール）

生活習慣病などをテーマに講演、シンポジウ
ムを開催。

GOODS SELECTION

●一器三役のハンディオープナー

硬いスチール缶のプルトップを開けるのに四苦八苦という経験はありませんか。このオープナーは缶のプルトップ起こし、ピンを栓抜き、ペットボトルのキャップ開けと、3つの機能を併せ持ちます。コンパクトに収納できる折りたたみ式。



900円

（大丸神戸店7階／ハートホームプラザ）

●ファミリー仕様のレンズ付きつめ切り

手元が見えにくいと何かにつけトラブルが発生しやすいもの。たとえば爪を切る時、拡大レンズ付きなら安心。レンズは見やすい角度に調整でき、いらぬ時は収納できるので、家族みんなで使えます。カラーは他にピンクとアイボリーの全3色。



980円

（大丸神戸店7階／ハートホームプラザ）

●自由自在な形で使えるカトラリー

金属部分を前後左右、好きな角度に曲げて使えるので、起き上がれない時の食事に大助かり。ステンレス製で折れにくく、さびにくいのも特長です。スポンジ付きなので握力の弱い人にも適しています。スプーン、フォーク、スプーン・フォーク兼用のそれぞれ大・小があります。



右からスプーン・フォーク兼用(大)2400円、
フォーク(小)2000円

（大丸神戸店7階／ハートホームプラザ）

●らくらく抜けるプチプラグ

オレンジのレバーが壁などのコンセント側を押すことでプラグが抜けるという、賢い逆発想。上部に電気器具のプラグを差し込み、以後、この部分は抜かないで一体化して使います。力いらずで手に優しく、静かに正確に抜き取りができてコンセントにも無理がかかりません。カラーは他にホワイトがあります。



650円

（東急ハンズ三宮店4階／Aフロア）

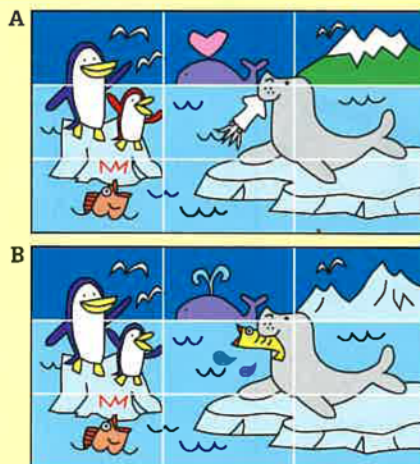
協力／大丸神戸店、東急ハンズ三宮店●商品に関するお問い合わせは大丸神戸店TEL.078-331-8121(代)、東急ハンズ三宮店TEL.078-321-6161(代)まで。

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つお答えください。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)、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、ご希望賞品の番号をひとつをお書きください。

【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】

第1回●2002年11月30日消印有効

第2回●2003年1月31日消印有効

第3回●2003年3月31日消印有効

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。

プレゼント賞品



1. ツムラの日本の名湯 ▶ 毎回10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す。きょうは東北、あしたは九州……家のお風呂で温泉情緒を満喫してください。提供／ツムラ

one point
exercise
2

疲れを取る簡単フット&レッグケア

心臓から遠く、からだのいちばん下にある足は、血液の滞りやすいところです。立ちっぱなし、あるいは座りっぱなしが多い人のために、足の疲れをとる効果的なケアをご紹介します。

- 1 電話帳または同じくらいの高さの段差につま先をのせ、かかとに重心をかけて、息を吐きながら上半身を前にかがめます。ひざ裏の筋肉をしっかり伸ばしましょう。
- 2 足裏のほぼ中央にある「湧泉」というツボを手の親指で10回前後、強く押します。足だけでなく全身の疲れがとれ、だるさや冷えも解消します。ゴルフボールなどで足裏全体を刺激するのもいいですよ。



シャワーマッサージでツボ刺激

毎日のお風呂で楽しくできるシャワーマッサージ。ツボを刺激することで新陳代謝を促し、ストレス解消にもなります。シャワーを当てるのは、1回につき2〜3分がベストです。



- 1 肩コリ
「肩井」というツボを中心に肩全体を覆う僧帽筋に温水シャワーを当てます。血行がよくなってコリがほぐれ、気力や体力が回復します。「手の三里」に当てても効果的です。
- 2 ストレスによる胃痛
肘関節の近くにあり押すと痛みを感じるのが「曲池」というツボ。ここに温水シャワーを当てると、ストレスからくる胃痛に効果があります。
- 3 目の疲れ
目が疲れたときは、目を閉じて目頭にあるツボ「睛明」を中心に水圧を弱くした冷水シャワーを当てます。疲れやカスミが取れ、爽快感が得られます。

編集後記

経済不況が続く中、心ない政治家によって世界に誇る日本の医療保険制度が、今にも崩されようとしています。この制度を必死で守ろうとする私たち医師会を皆様にはわかっていただきたいと思います。

昨年の創刊号に続いて、基調の装いに少し変化をつけてPulse2号が出来上がりました。皆様の健康に少しでもお役に立てば幸いです。

【編集スタッフ】 陰下尚典 武田 覺 小澤孝好 山川雅義 大田黒義郎 鈴木克司
柴 裕子 竹田文彦 近藤七郎 渡辺弥生 門屋真知子



Pulse

平成14年10月発行 通巻2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
TEL. 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