

パルス Pulse

vol
28

2016

■Puls talk

作家

玉岡かおる

兵庫県医師会 会長

空地顕一

特集

乳がんと闘うために
正しい知識を持ちましょう

Pulse report

正しい知識と対処法で
めまいを克服しましょう

けんこうQ&A

information

おでかけスポット

バンドー神戸青少年科学館

神戸ポートピアホテル

Pulse plaza



播磨を離れられない
ことを武器にする

会長 ●今日は同郷で同世代の玉岡先生とお話ができるとあって、楽しみにしてきました。早速ですが、播磨を拠点にして活動されているのはユニークですね。

玉岡 ●夫が開業医なので転勤もなく、ずっと播磨暮らしです。動けないのであればそれを逆手に取って武器にし、播磨を書かせたら私以上の作家はいないだろうと考えて、播磨の女性を描くことが多いんです。『お家さん』の鈴木よねも、『天涯の船』のミサオも、全部播磨の女性です。

会長 ●新作の『ウエディングドレス』にはモデルがいっぱいいらっしゃるんですか？

玉岡 ●デザイナーの桂由美さんです。昨年娘の結婚式の打ち合わせでお会いするうちに、先生が『お家さん』を読んで私のことを知っておられたこともあり、「小説にして下さらないかしら？」ということになりました。

会長 ●桂由美さんと言えば、私の妻も結婚式で桂由美さんのドレスを着ていました。それに娘が今年結婚して一緒にバージンロードを歩きましたので、感慨深く読ませていた

Pulse talk

ゲスト作家

玉岡かおるさん

聞き手
兵庫県医師会会長
空地 顕一



PROFILE

玉岡かおる (たまおかかおる)

1956年兵庫県三木市生まれ。県立小野高等学校を経て神戸女学院大学文学部卒業。市立三木中学校で教職に就いた後、1989年『夢喰い魚のブルグッドバイ』で文壇デビュー。主に関西を舞台にした歴史小説で人気を博す。2008年『お家さん』で第25回織田作之助賞受賞。2013年に刊行された『虹、つどうべし』が幻冬舎から2016年末に文庫化。兵庫県教育委員、大阪芸術大学教授などを務める。宝塚歌劇と阪神タイガースの大ファンであることも有名。加古川市在住。



最新作
『ウエディングドレス』
(幻冬舎 一七二八円)

ウエディングドレスで国際的なファッションデザイナーとして活躍する佐倉玖美。婚礼貸衣装業を展開した服飾研究家の田代窓子。戦中から戦後、同級生の二人が日本にブライダルビジネスを根付かせた歩みを描いた作品です。京都・西陣出身の窓子の嫁ぎ先である姫路を舞台にしたエピソードもあります。

空地 顕一

できました。

玉岡 ●それはタイムリーですね。『ウエディングドレス』では時代によって女性の生き方が変わっても、本当に欲していたのはキラキラ輝くものだった、ということを描きたかったんです。

桂先生のすごいところは、一貫してキラキラしたものを追い求めていかれたということ。苦労話の方がドラマになるのいろいろ伺いたかったのに、苦労を乗り越えて来た人は後ろを振り返らないのか「それでもなかったわ」

好きなものにときめく気持ちをお大切に
忙しい日々をノンストレスで
乗り切っています。

著作だけでなく教育やメディアのお仕事と、多彩な趣味で忙しくも充実した日々を過ごしておられる玉岡かおるさん。いつまでも若く、美しく、元気な秘訣をお聞きしました。

とおっしゃるんです。それでは小説にならないので、もう一人、フィクションのヒロインを仕立てて、彼女に苦労してもらいました。(笑)

実は先生ご自身も留学先のパリで黄色人種への差別を受けたたり、日本でも貸衣装業界からバッシングされたり男性のお色直しを批判されたり、苦労もあつたわと、私の小説

を読んで思い出されたとか。
会長 ●フィクションパートの窓子さんにはモデルはいらっしゃらないのですか？

玉岡 ●桂由美さんという一人のスターがいるとしたら、同じ時代に生きていた無名の大勢の女性たちをイメージしました。私の母も三木で洋裁学校を経営していたので、母もモデルの一人です。

小説のテーマ選びはいつも偶然の出会いから

会長 ●小説のテーマはどのよう

玉岡 ●「こんな凄い人が埋もれていた」という人を紹介したいですね。『天平の女帝 孝謙称徳』の場合は、たまたま奈良の西大寺へ番組で取材に

行った時に、大きな建物の礎石だけが残っていて、この上に七重の塔が建っていたと聞きました。そんな大きな物を誰が建てたかという、女性の天皇だというので興味が沸いて、どんどん調べていくうちに、「この人に光を当ててあげなきゃいけない」と思ったのがきっかけです。

会長 ●あちこち出掛けて、キラキラしたものを見つけて、それに惹かれて作品にされるんですね。

玉岡 ●偶然出会って、その人の引力に惹かれて、調べるとやみつきになって、面白くて…ということの繰り返しです。

会長 ●今温めているお話はありますか？

玉岡 ●やはり明治が面白いので、明治の女性をもう一度書こうと進めているところです。

健康の秘訣は ノンストレスな生活

会長 ●健康法をお聞かせいただけますか？

玉岡 ●良く寝ることです。10分でも30分でも寝るとリフレッシュされますね。あとはお風呂が好きです。歩いたりスポーツジムに行くのは続かなくて、サプリメントも家にたくさん残っています。(笑)

会長 ●食事には気を遣ってお

られますか？

玉岡 ●それも本能の赴くままです。私の父親は97歳ですが、まだお肉を食べています。山国の三木で育ったので、あまり魚を食べることがなかったんですね。今はケア付きマンションに居て、当初はカロリー計算された老人食を用意していたのですが、魚が出ると食べないので肉だけ出して下さいとお願いしました。もう年なので、好きな物を食べてそれで血圧やコレステロール値が上がってもやむなしということ。

会長 ●9月に行われたG7神戸保健大臣会合関連フォーラムで行った、東京都健康長寿医療センター研究所副所長・新開省二先生の「粗食は老化を早める」という講演の中で、高齢になると高カロリー・高コレステロールな食事を摂った方が元気で長生きするとはつきりとおっしゃっていました。聖路加国際病院の

日野原先生(1911年生まれ)もお肉が好きだそうですし。

玉岡 ●作家では瀬戸内寂聴先生(1922年生まれ)もそうです。好きなことだけするのが、ノンストレスで結果的には健康でいられるのでしょうか。

寂聴先生を見ていると、作家は長生きしたものの勝ちだなと思うので、私も元気で健康寿命を高めることを考えていきたいです。具体的には、怪我が多いので怪我を防ぐということでしょうか。

会長 ●他には阪神タイガースとか宝塚歌劇とか、好きなものを楽しむことですか？

玉岡 ●好きなものを追いかける気力がなくなったらいけないね。先ほどお話しした私の父は無声映画が好きで、趣味で弁士をするほどだったんですが、この間DVDを持って行ったら「もう無声映画はええねん」と言ったので、ちょっと心配になりました。やはり最後まで好きなものにときめくというのが大切だと思っております。

会長 ●好きなことをやっているのとストレスも発散されますし。

玉岡 ●私は好奇心があれば、

どこへでも出掛けます。実は明日から韓国で仮面舞のお祭りがあるので、それを見に行きます。以前から興味があつたので体力のあるうちに実際に見てみたいと思ひまして。

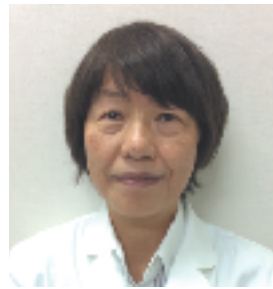
会長 ●また新たなストーリーができそうですね。今日はお忙しい中、ありがとうございました。

※文中に登場されました玉岡様のお父様が、10月末にご逝去されました。謹んでご冥福をお祈りいたします。



乳がんと闘うために 正しい知識を持ちましょう

特集 Pulse



兵庫県立加古川医療センター
診療部 乳腺外科部長
佐古田 洋子 先生

有名人の発病で最近注目が集まっている乳がんは日本人女性の12人に1人がかかる病気です。自分や身近な人がかかるかもしれない病気だからこそ正しい知識を身に付けておきましょう。そこで乳がんの診療経験豊かな兵庫県立加古川医療センターの佐古田洋子先生にさまざまな情報をお聞きしました。

* 国立がん研究センターがん対策情報センターがん情報サービスより



早期発見と適切な治療で 生存率が上がる病気

乳がんは日本人女性のがん罹患率1位ですが、死亡率は5位となっており、早期発見と適切な治療で生存率が上がります。

ということは早期発見と適切な治療を受ければ、比較的生存率がよいがんだと考えられます。

初期治療後も10年間は定期的に診察を受けなければいけません。経過が良好で「これで卒業です」と伝えられる機会も多いのです。

ですから、たとえ乳がんと告知されても、前向きに闘っていくことを心掛けて下さい。

乳がんのさまざまな種類

乳房は基本的な単位である乳管・小葉系である狭義の腺組織（母乳をつくる場所）と、それらを支える脂肪などの間質組織からなっています。乳房全体では乳管は15〜20の腺葉に分かれ、乳頭を中心に放射状に配列しています。（図1）

乳がんは大きく分けて次の2種類に分類されます。

① 非浸潤性乳がん（表2の0期）

乳管小葉内に留まっているごく早期のがんです。この段階で発見されれば生存率も高くなりますが、放っておくと浸潤性に発展します。

② 浸潤性乳がん（表2のI〜IV期）

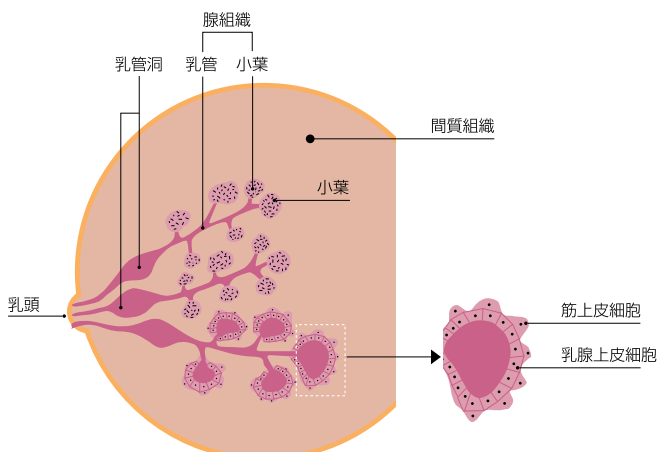
乳管小葉の周囲に広がるがんです。リンパや血液の流れに沿って転移する可能性がありますが、しこりをつくるものが多いですが、中には症状が全くない場合もあります。

その他しこりを作らないがんとして、表皮に症状が現れるものもありますが、皮膚病ではなく乳がんの一種です。

「乳房バジエツト病」は乳首が炎症を起こしたように赤くなって皮膚がはがれ落ちる。びらん状態になるもの。

「炎症性乳がん」は乳房が広範囲に赤く腫れ、皮膚がむくんで毛穴が目立つ状態（オレンジ皮様皮膚）や豚皮膚様になるものです。授乳期に多く見られる「急性乳腺炎」と症状が似ています。

■ 図1. 乳房の断面図



※『乳腺疾患の臨床』金原出版社より

■表1. 乳がんのリスクが高い人

① 40歳以上である
② 未婚である
③ 高齢出産であるか出産経験がない
④ 授乳経験がない
⑤ 初潮が早く、閉経が遅い
⑥ 肥満である（とくに閉経後）
⑦ 過去に乳がんになったことがある
⑧ 閉経後ホルモン補充療法・ 経口避妊薬を使用した経験がある （欧米では危険因子とされていますが、 日本ではまだ断定されていません）
⑨ 飲酒・喫煙の習慣がある
⑩ 良性乳腺疾患がある
⑪ 糖尿病である
⑫ 血縁者に乳がんになった人がいる

表1を見ると自分の努力で乳がんのリスクを下げる事ができるものもありますが、自分ではどうしようもない

乳がん検診はマンモグラフィ（乳房X線）で

乳がんの発生や進行には、女性ホルモン（とくにエストロゲン）の作用が深く関わっていると考えられます。体内のエストロゲン濃度が高かったり、体内のエストロゲン濃度が維持されている期間が長いほど発症リスクが上がるといわれています。

発生や進行には女性ホルモンが深く関わっています

授乳期以外にこのような状態があれば、この病気を疑ってください。

ものが多すぎます。ですからたとえ乳がんにかかったとしても命を落とささないよう、早期発見が何よりも大切です。そのために定期的な乳がん検診が欠かせないのです。

厚生労働省の推進により40歳以上の女性は2年に一度乳がん検診を受ける際に各自治体から助成を受けられます。自治体により異なりますが、費用は0〜3000円で受診できるので、検診の機会を逃さないようにしましょう。

40歳以下の方が全額自費で受診する場合、医療機関によって異なりますがマンモグラフィとエコー両方の検査を受けて1万円程度になることが多いようです。何か自覚症状があつて受診する場合は、健康保険が適用されるため費用負担額は変わってきます。

乳がん検診はマンモグラフィ（乳房線）で調べます。「マンモグラフィ」は乳房をプラスチックの板でさんで平たくし、専用のX線装置で乳房全体を1〜2方向から撮影した画像で判断するものです。

医師の触診や自己チェックでは発見できないしこりや、石灰化のある小さな乳がんの発見に適しています。40歳以上では死亡率減少効果があるとされる優れた検査方法ですが、若くて乳腺が発達している人では乳腺の異常が分かりにくいケースもあります。

検査は視触診とエコーで

マンモグラフィの結果、要精査と言われたら、専門機関で次のような検査

■表2. 乳がんのステージ（病期）

0期	非浸潤がん
I期	しこりの大きさが2cm以下でリンパ節転移なし
II期	II A期 ・しこりの大きさが2〜5cm以下でリンパ節転移なし ・しこりの大きさが2cm以下で同側腋窩リンパ節レベルI, II 転移あり
	II B期 ・しこりの大きさが5cmを超えて、リンパ節転移なし ・しこりの大きさが2〜5cm以下で同側腋窩リンパ節レベルI, II 転移あり
III期	III A期 ・しこりの大きさが5cmを超えて、同側腋窩リンパ節レベルI, II 転移あり ・しこりの大きさは問わず同側腋窩リンパ節レベルI, II が周囲組織に固定されている、または胸骨傍リンパ節のみに転移あり
	III B期 ・しこりの大きさは問わず、しこりが胸壁に固定されていたり、皮膚に浮腫や腫瘍を形成しているもの（炎症性乳がんを含む）で、リンパ節転移なし、または同側腋窩のリンパ節レベルI, II 転移あり、または胸骨傍リンパ節のみに転移あり
	III C期 ・しこりの大きさは問わず、同側腋窩リンパ節レベルIII あるいは鎖骨上のリンパ節転移あり、また、胸骨傍リンパ節と同側腋窩リンパ節レベルI, II 両方に転移あり
IV期	しこりの大きさやリンパ節転移の状況にかかわらず、他の臓器への転移あり

※「患者さんのための乳がん診療ガイドブック」日本乳がん学会編 より



を行います。

①「視触診」は医師が目で見ても、乳房の変形や乳頭に湿疹や分泌物がないかを観察し、手で触れて乳房にしこりがあるか、あればそれがどんな状態であるか、首や腋のリンパ節が腫れているかを調べます。この方法ではがんがある程度の大きさになるまで発見できず、しこりが見つかつてもがんではない場合も多いです。

②「エコー（超音波）検査」は乳房に超音波を当て、その反射波を利用して画像を作つて調べます。医師の視触診や自己チェックでは発見できない小さなしこりや、見つかつたものが良性か悪性か診断する時に用いられます。

病理検査は細胞診と組織診で

の検査は乳腺密度の高い人や若い人の検査に適しているといわれています。

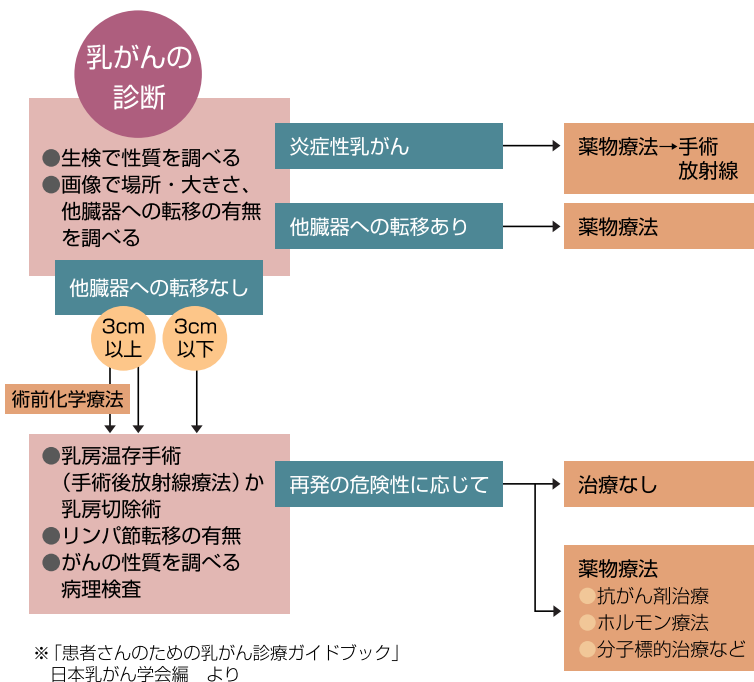
視触診やエコー検査で異常が認められた場合は、細胞診や組織診（針生検）による病理検査を行います。

①「穿刺吸引細胞診」は、病変部に直接細い針を刺して注射器で細胞を吸い出した細胞を顕微鏡で見ると診断します。針が細いので麻酔は不要で、患者さんへの負担は少ない半面、確定診断が難しい場合もあります。

②「組織診（針生検）」は組織を取つて染色し、顕微鏡で観察することです。

*1 厳密にはエストロゲンが関わっていないタイプの乳がんもあります。
*2 石灰化：カルシウムが沈着したものの総称で、体中どこにでも現れます。乳腺ではさまざまな原因で石灰化が起こりますが、悪性のものとは限りません。

■図2. 診断から治療法決定の大まかな流れ



エコーで採取部位を確認しながら、細胞診より太い針を病変部に刺して、その中に組織を入れて体の外に取り出し、そのものを顕微鏡で診断します。針が太いので局所麻酔が必要で、細胞診と比べると患者さんへの負担はありますが、より正確な診断が可能です。通常は入院の必要はありません。

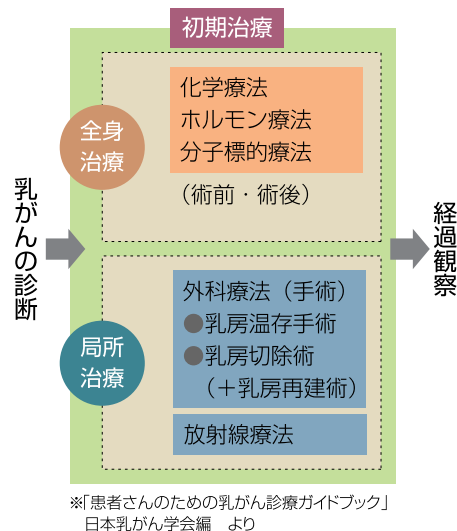
乳がんの治療

病理検査の結果で乳がんが診断された後、がんの進行度やがんの性質など、必要な情報を調べたうえで治療方針を決定します。(図2)

がんの進行度(表2にある「ステージ」)

ここで注意したいのは「標準治療」についてです。標準治療は、専門家が

■図3. 診療の流れ
初期治療と経過観察



「ジ」は、治療の流れや手術方法を決めるのに必要な情報です。一方がんの性質(悪性度・ホルモン受容体の有無・HER2の状況・増殖指標Ki67など)は、どのような薬物治療を行うかを決めるのに必要な情報です。

治療は乳がんの再発を抑え、完全に治すこと(治癒)を目的に、がん自体の情報とともに、患者さんの全身状態、患者さん自身の治療に関する希望なども考慮して、最適な局所治療(手術・放射線療法)と全身治療(化学療法・ホルモン療法・分子標的療法)を組み合わせて行われます。

ここで注意したいのは「標準治療」

世界中の研究の成果を集めて、有効性と安全性を確認し、現時点で最善の治療として合意したものをいいます。「並みの治療」と誤解される方もおられますが、現時点では最も効果が期待でき、安全性も確認できた最善の方法で、治療の指針となるものです。

一方マスコミなどで紹介される「最先端の治療」は、まだ基礎的な実験段階のことが多いので、注意が必要です。

乳がんが診断されたら大至急治療をしないと悪化するのではないかと心配になるでしょうが、一般的には乳がんの進行は遅く、発見された時にはがんの発生から既に数年経っていると考えられることから、焦らず落ち着いて、医師と相談しながら、自分にとって最も効果的な初期治療を選択することが大切です。

外科療法(手術)

外科療法の基本は、乳房内のがんが

除する手術で、同時に腋窩リンパ節に対する手術も行います。

●乳房に対する手術

①乳房温存手術(乳房部分摘出)

がんの大きさが3cm以下または乳房が大きい場合は4cm以下、それ以上の大きさでも術前の薬物療法でがんが縮小すれば適応になります。乳房を部分的に切除してがんを取り除く方法です。乳房温存手術と放射線療法で行う乳房温存方法により、乳房切除術と同様の治療成績が得られるようになったため、この手術の割合が増えました。

②乳房切除術

がんの大きさが3cm以上、または乳房が大きい場合は4cm以上に対して適応になります。大胸筋と小胸筋を残してすべての乳房を切除する方法です。術後に乳房再建を行うことも可能です。

●腋窩リンパ節に対する手術

①腋窩リンパ節郭清

手術前に触診や画像診断などで腋窩リンパ節転移を疑い、細胞診で転移が確定した場合に郭清を行います。

術後の後遺症として、手術した方の腕にむくみが出たり、肩の痛みや運動障害が起こることがあります。

②センチネルリンパ節生検

手術前に腋窩リンパ節転移がないと考えられる場合に行います。

「センチネルリンパ節」は乳がんからのリンパの流れが最初に到達するリンパ節のことで、ここに転移がなければ腋窩リンパ節に転移していないと考えられるため、後遺症を伴う郭清を行わずに済みます。

放射線療法

放射線療法は、体外から高エネルギーの放射線を照射してがん細胞を死滅させる方法です。多くの場合、副作用は軽度で外来治療が可能ですが、原則として過去に治療したところには再び照射することができません。

手術後の放射線療法は、温存した乳房や乳房切除した後の胸壁、その周囲のリンパ節からの再発を防ぐためにあります。温存手術後に放射線治療を加えることで乳房内再発が3分の1に減少することが明らかで、切除手術後でも胸壁やリンパ節などから再発の危険性が高い場合は、放射線療法を行った方がよい場合もあります。

薬物療法

乳がんに使われる薬物療法は、以下の3つに大別されます。

① 化学療法（抗がん剤）

注射や内服薬を使って体内に潜んでいる微小ながん細胞を死滅させます。初期治療の場合は手術の前後に使用して再発率・死亡率を低下させる目的で、遠隔転移治療の場合は延命効果を得たり、症状を緩和することでQOLを向上させるために行います。

抗がん剤は正常細胞にも影響を及ぼすため、吐き気・脱毛・倦怠感などの副作用を起す可能性があります。しかし最近では副作用を和らげる薬も多く出ています。

② ハーセプチン（分子標的療法）

「HER2タンパク」は細胞の表面にある細胞の増殖に必要なエサを取り込むための手（受容体）のことで、これがたくさんある細胞は活発に増殖すると考えられています。乳がんの15〜25%がこのタイプであるため、ハーセプチンはこの手に手錠をかけてエサを取り込めなくすることでがん細胞の増殖を防ぎます。この療法はHER2タンパクが3+か、FISH法DISH法で陽性の人が適応で、点滴により、単独または他の薬物治療とともに行う場合があります。

副作用として心臓の働きを低下させる可能性があるため、使う前に心機能の検査をして問題がないことを確かめてから行います。

③ ホルモン療法（内分泌療法）

乳がん患者の70〜80%にもあたる、女性ホルモンを取り込んで増殖するタイプの乳がん（ホルモン受容体陽性乳がん）に対して効果があります。このタイプの乳がんは女性ホルモン（エストロゲン）の影響が大きいことから、ホルモン療法ではエストロゲンの分泌を抑えたり、乳がん細胞内のエストロゲン受容体とエストロゲンが結びつくのを邪魔することで、がん細胞の増殖を防ぎます。ホルモン療法を手術後に行うことで、再発や転移が半分ほどに減少します。副作用としてホットフラッシュ（ほてり・のぼせ）や関節痛などの症状などが出る場合もありますが、いずれも医師や看護師、薬剤師などに相談して対処しましょう。

乳がんからの卒業

記事冒頭で乳がんは罹率は高いが予後が良好な場合も多いと言いました。病気の前と変わらぬ日常生活を送るために、できることがいろいろあります。手術で乳房を失うことになった人には、自分の筋肉や人工物を使って乳房や乳輪・乳頭を形成する「乳房再建術」があります。

発病が若く、初期治療後に出産を希望される方には、薬物療法の前に卵子や卵巣、受精卵を凍結保存しておく方法もあります。

乳がん経験者が多いということは、気持ち共有できる人がたくさんいて心強いということです。支援団体や情報の提供先も多く、カウンセリングを受けたり仲間を作ることでもQOLを高めることに役立ちます。たとえ乳がんになっても、勇敢に初期治療を受け、主治医と二人三脚で治療を続けることで、10年間に再発を認めなければ、この言葉を聞けることでしょう。

「おめでとございます！
乳がんからの卒業です。」



医療機関や学会などが運営しているホームページ

- 国立がんセンターがん対策情報センターがん情報サービス <http://ganjoho.jp>
- 日本サイコロジック学会 <http://www.jpos-society.org>
- 日本対がん協会 <http://www.jcancer.jp>
- がんサポート <https://gansupport.jp/>
- がん情報サイト <http://cancerinfo.tri-kobe.org>
- がんナビ <http://medical.nikkeibp.co.jp/inc/all/cancernavi/>

全国的な患者会・援助団体などが運営するホームページ

- あげぼの会 <http://www.akebono-net.org>
- NPO法人J.POSH <http://www.j-posh.com>

参考文献：「患者さんのための乳がん診療ガイドライン」金原出版

正しい知識と対処法で めまいを克服しましょう

グルグル、フワフワ、クラクラ：

めまいには症状のパターンがあります。

あなたのめまいが何によるものか

どうしたら治るのか

長年めまいを専門的に診察・治療してこられた
神戸市の船曳耳鼻咽喉科・めまいクリニックの
船曳和雄院長に詳しく伺いました。



船曳耳鼻咽喉科
めまいクリニック院長
船曳和雄
先生

めまいのパターンから 原因を探りましょう

人体には姿勢のバランスを保つ機能があります。それが何らかの原因で崩れるとめまいが起きるようになります。

めまいには大きく分けて次の3種類があります。

①回転性のめまい（自分自身がグルグル回っている感じ、自分の周りがグルグル回っているように見える）は、急に発生して、吐き気・嘔吐・耳が聞こえづらくなる（難聴）などの症状が出ることもあります。耳の異常が原因で起こることが多いですが、脳が原因の場合もあります。

②浮動性のめまい（体がフワフワした感じでふらつく、まっすぐ歩けない、姿勢を保つのが難しい）は、急にあるいは徐々に発生して、頭痛やしびれ、運動マヒなど神経性の症状が出ることもあります。脳の異常が原因ですが、耳の場合もあります。

③立ちくらみのようなめまい（立ち上がるとクラツとする、目の前が暗くなる、失神する）は、血圧の変動に関係する全身性の病気が原因と考えられます。

めまいの診断でもっとも大切な情報は、いつ、どんなめまいが起こり、その後どのような経過を辿っているかということですね。それが分かればかなりの確率で原因を絞り込むことが出来

ますので、医療機関を訪れる時には、表1の内容を伝えてください。

耳の異常が 原因の場合

「BPPV（良性発作性頭位めまい症）」はめまいの中で一番多く、全体の50〜70%を占める病気です。耳石は傾きセンサーである耳石器の中にあり、

頭が傾くと耳石の重みでセンサーが働く仕組みになっています。しかし、耳石が耳石器の横にある三半規管の中に入り込み、じつとしていない間に塊になり、それが中で動くとき激しいめまいを

■表1.めまいセルフレポート

- ①最近めまいが起こった日（ 年 月 日）
- ②めまいが起こった時間帯とその状況
 - 朝：目覚めた時・外出前・その他
 - 昼：仕事中・家事中・その他
 - 夜：就寝前・就寝後・その他
- ③めまいが続いた時間
 - 短い（数秒～数分間）
 - わりと短い（数十分～数時間）
 - かなり長い（1日～数日）
- ④今までにめまいを経験した回数（ ）回
前回めまいが起こった時期（ 年 月頃）
- ⑤気になっているめまいの症状
 - 回転性のめまい 浮動性のめまい
 - 立ちくらみのようなめまい
- ⑥めまい以外に気になる症状
 - 音が聞こえづらい（難聴） 耳がつまった感じ
 - 耳鳴りがする 頭痛 顔面や手足のしびれ
 - その他 特になし
- ⑦思い当たるめまいの原因
 - 心配ごと 肉体的疲労 精神的疲労 睡眠不足
 - 生活環境の変化 風邪 鼻づまり アレルギー
 - 現在または過去に患った病気やけが（病名など）
 - その他 特になし
- ⑧めまいで受診したことのある診療科
 - 受診経験なし 内科 脳神経外科
 - 耳鼻科 その他

*めまい疾患情報Webサイト「めまいナビ」より
(総合監修：徳島大学医学部耳鼻咽喉科教授 武田憲昭先生)



が多いです。めまいは数時間〜1日以上持続した後に治まりますが、放置すると症状を繰り返す悪化します。ストレスが起因するといわれています。

その他「前庭神経炎」「外リンパ瘻」なども耳が原因のめまいです。

脳の異常が原因の場合

「脳梗塞・脳出血」で小脳や脳幹に異常を来すと、回転性のめまいを起し、意識障害、ろれつが回らない、運動障害、頭や首の痛みなどを伴います。

「脳腫瘍」では浮動性めまいとふらつきが多く、難聴や耳鳴り、フラフラ感、顔面の違和感、頭痛などが生じます。

「椎骨脳底動脈循環不全症」では回転性めまいが多く、浮動性、立ちくらみ型もそれに続きます。気が遠くなる、嘔吐、腕のしびれが出ることもあります。

その他が原因の場合

「高血圧症」では、血圧が急に200mmHgを超えるほどの高血圧になると頭がふーっとするめまい感が生じます。また、血圧降下薬を飲んで血圧が下がりすぎると立ちくらみや浮動性のめまいが起ります。

「低血圧症」「不整脈」では脳に届く血液が不足してクラツとしたり気が遠のいたり、「低血糖症」では血液中の血糖量が減少してふらつくことがあります。意外に頻度が高いのが「片頭痛関連のめまい」で、他には「心因性のめまい」「頸性めまい」「貧血症」「脱水症」「糖尿病」「高脂血症」「自己免疫疾患」など、多くの原因が考えられます。

めまいの治療について

めまいが起こつたら症状が治まるまで安静にしておくのが原則ですが、激しい頭痛・ろれつが回らない・手足がしびれて力が入らない・ふらついて歩けないという場合は、脳梗塞など脳が原因のめまいの可能性があり、出来るだけ早く救急医療機関を受診してください。それ以外の方は、症状がある程度落ち着いてからめまい専門外来や耳鼻科を受診してください。

ここでは頻度の高い「BPPV」と「メニエール病」の治療について説明しましょう。

■BPPV

耳石が三半規管のどこに迷い込んでいるかを、めまいの最中の目の動きを見ることで判定し、そこから元の耳石器に戻すような理学療法を行います。

ちなみに枕が低いと耳石が三半規管に入り込みやすいと考えられるため、この病気では高めの枕の使用で再発の確率を減らすことができます。また、耳石が塊になるのを防ぐ意味で、適度な運動はとても有効です。

■メニエール病

内耳を満たしている内リンパ液を適量に保つようには、ストレスや脱水などで抗利尿ホルモン分泌が活性化されないよう睡眠を十分とることや、低浸透圧のもの（水・麦茶など）を大量に摂取する「水分摂取療法」（一日当たり体重1kgにつき35〜40cc、50kgの人なら1.5〜2ℓを数回に分けて飲む）が有効といわれています。但し大量の水分摂取は腎臓や心臓に負担がかかるので、この治療を受けるのは内蔵に異常がない人に限ります。他には有酸素運動も非常に効果的です。

つまりこの病気では「寝る・水・運動」をキーワードに生活のルーチンを整えていくことがとても効果的で、それでも多忙などで調子が悪くな

りそうな時には、

乗物酔い止めなどを頓服として服用し、早めの休息をとることをお勧めします。

薬と運動でめまい予防を

めまいに伴うさまざまな症状を和らげる薬も多数あります。

処方薬では抗めまい薬・循環改善薬、吐き気止め、抗不安薬、浸透圧抑制薬、ステロイド薬、ビタミン剤等を使い分けたり、市販の物では乗り物酔い止めの薬が自律神経に作用して効果が

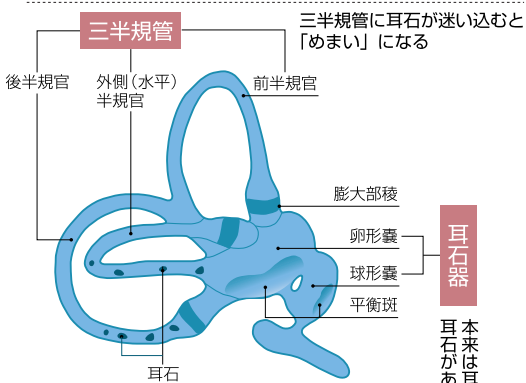
あります。一旦めまいが起きると吐き気などの自律神経症状がそれに続いて生じるため、めまいが起きそうな時、心配な時は早めに薬を飲むと大事に至らず治まることも多いです。

人体では、大まかな動きは耳の三半規管が、細かい動きは目

がセンサーとなつて筋肉の動きとともにすべての情報を脳で集めて空間や動きを認識しています。このため、耳のセンサーからの信号が病気などにより変化するとめまいが生じます。しかし、この状態も目から信号を使って少しずつ脳が調整することで改善することが期待されます。この脳による調整を促進するには、目を開けて様々な運動をして体を動かすことが重要です。

ですから脳出血や外傷後のものなど一部の病気を除き、めまいは一般的にじつとしていようとにかく動く・歩くなど活動範囲を広げることが多いです。めまい持ちの方は、周囲から理解されにくく辛い思いをしている方も多いためですが、信頼できる医師と二人三脚でめまいを克服できたら、人生はもっと楽しくなることでしょう。

■BPPVのイメージ



治療は、実際に頭の角度を傾けることにより、三半規管にある耳石を元の位置に戻す

耳石器
本来は耳石器に耳石がある

■表2. 日常生活で心がけたいめまい予防



けんこう Q & A

専門医がやさしく
お答えします



相談コーナー開設中！

兵庫県医師会では、新聞、ラジオ、インターネットで皆さんからの健康や医療に関するご質問、相談を受け付けています。すべての診療科目にわたって、専門医が親身になって分かりやすくお答えしますので、ぜひご利用ください。

神戸新聞「カルテQ&A」……毎週木曜朝刊 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

兵庫県医師会ホームページ <http://www.hyogo.med.or.jp>

Q

冬になると乾燥して痒くなる肌をどのように保湿すれば良いのでしょうか？
一般的なケア方法を教えてください。(2歳男児の親)

A

お子さんが2歳ですので子供の乾燥肌のケアについてお答えします。

肌の表面には角質層という細胞の層があり水分を保ち、その外側を覆っている皮脂が膜を作って肌の潤いを保っています。子どもの皮膚は構造的、機能的に未発達で、成人に比べて薄く、皮脂の分泌も少ないことから乾燥しやすい、外的な刺激に対しても弱くなっています。

お子さんの乾燥肌を防ぐために毎晩行ってほしいのは、次の3つのステップです。

一つめは入浴です。お湯の

温度が高すぎると皮脂が落ちすぎるため、40度位のぬるめが良いでしょう。また保湿系の入浴剤を使うと皮膚の表面に膜を作り乾燥を防いでくれますし、背中など保湿剤を塗りにくい部分もまんべんなく保湿してくれます。

二つめは洗浄です。ナイロンタオルなどでゴシゴシ洗うのは禁物。必要以上に皮脂を落としてしまいます。綿などの柔らかい素材のタオル、手のひらで優しく洗うだけでOKです。石鹸は低刺激性の物を選びますが、石鹸が残らないよう、ぬめり感がなくな

るまでしっかりと洗い落とすことが大切です。

三つめは保湿剤の外用です。入浴直後は角質層の細胞は水分を含んで柔らかくなっています。肌内部への浸透、吸収力が高まっているので保湿剤を塗るのに最適なタイミングです。



保湿剤にはヘパリン類似物質、尿素、セラミド含有製剤、ワセリンなど幾つもの種類がありますが、使用感は子どもによつて異なりますので、子ども(母親)が好まれるものを使用すると良いでしょう。

Q

学生のころから脈拍がとて遅く、1分間に50回を下回ります。個人差はあるでしょうか、このままで問題は無いのでしょうか？(30代・女性)

A

脈拍の正常値は一般成人では1分間に60回から100回となっており60回未満は徐脈と定義されています。

1分間で心臓が送り出す血液量(心拍出量)÷(心臓が1回に出す血液量)×(脈拍数)となります。脈拍数が少ないと心拍出量が減ってしまう可能性があります。しかし正常な心機能の方の場合は1回拍出量が保たれているので、多少脈が遅くても十分な血液量を体に送ることができるため、問題にはなりません。質問されている方の場合も日常生活で症状がなければ問題ないと考えられます。

学生時代にマラソンなどの持久力を必要とするスポーツをされていた方では、脈拍が50回を下回ることもよくあります。いわゆるスポーツ心臓です。練習によって鍛えられた心肺機能によって1回拍出量が上がることによって脈拍が遅くても構わなくなるのです。プロの選手では普段の脈拍が40回を切ることもあるほどです。

以前からずっと指摘されているような徐脈の場合には問題になることは少ないと言えらると思います。

問題になるのは心筋梗塞などで心機能が悪くなってしまう方や、心房細動などの不整脈で脈が遅くなった方、高齢のために病的に心拍数が減ってしまった方などです。また血圧やうつに対する薬の副作用で徐脈となることもあり注意が必要です。以前と比べて脈が遅くなっており、日常生活での息切れ、動悸、ふらつきや失神の症状がある場合は循環器内科の先生に相談してみてください。



Q

乳幼児に多い「川崎病」の発生率がここ数年増加していると聞きました。どんな病気なのか教えてください。(40代・女性)

A

川崎病にかかる子どもは1歳前後をピークに4歳以下の乳幼児が多いのですが、ここ数年は患者数が増加傾向で最近の調査ではわが国で年間1万6000人ぐらの患者さんが発生しています。原因はまだはっきりしていません。1967年に我が国の小児科医である川崎富作先生が手足の皮膚症状を伴う小児の「急性熱性皮膚粘膜リンパ節症候群」を新しい病気として発表し、それが現在では川崎病として世界共通の病名で呼ばれるようになりました。

川崎病では、高熱が続き、両目が赤く充血し、唇や舌やのどの粘膜が真っ赤になり、手足や体に大小さまざまな形の発疹が出現したり、首のリンパが腫れて痛くなったり、

手足が腫れたり、手のひらや足底が赤くなったり、といった特徴的な症状が現れます。これらの症状は必ずしも同時に出るわけではなく、それぞれの症状の程度もかなり個人差があつて診断が難しいことも少なくありません。

急性期の治療としては、炎症を早期に鎮めるために免疫グロブリンの大量静注療法とアスピリンの内服を行うのが一般的です。ステロイドなどその他の薬剤の併用を行うこともあります。急性期の症状は治療によってふつう1〜2週間以内に回復しますが、症状の強い場合は1か月以上続くこともあります。

川崎病は全身の血管に炎症を起こす病気とされており、最も重要な問題は経過中に心臓に栄養を与えている冠動脈という血管に拡張や瘤ができる場合があることです。冠動脈瘤を合併した場合、狭心症や心筋梗塞を起こすこともあり、急性期を過ぎても慎重な管理が必要となります。



お知らせ



県民の皆様に参加いただける
分科医会や郡市区医師会主催の行事などのご案内です。

●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。

兵庫県医師会からのお知らせ

第10回兵庫県女性医師の会研修会

日時●平成29年2月4日(土)
14:00～16:00

場所●兵庫県医師会館6階会議室
内容●テーマ

「兵庫県の地域医療政策について」

講師：味木和喜子

(兵庫県健康福祉部参事

〔医療確保担当〕兼医務課長)

※入場無料

問い合わせ・申込先

☎078-231-4114

FAX.078-231-8111

平成28年度がん・生活習慣病講演会

日時●平成29年2月9日(木)
13:30～16:10

場所●兵庫県医師会館2階大会議室

内容●講演①「がんと正しく付き合うために
～医療と予防の最前線～」

講師：武藤徹一郎先生

(がん研有明病院メディカルディレクター名誉院長)

講演②「いま知っておきたい、糖尿病の常識！

～自分にあった予防と治療～」

講師：勝野朋幸先生

(兵庫医科大学内科学 糖尿病・内分泌・代謝科准教授)

※入場無料

問い合わせ・申込先

兵庫県健康財団健康づくり部健康づくり課

☎078-579-0600(直通)

FAX.078-579-1400

※申込み締め切り1月25日(水)

分科医会からのお知らせ

■兵庫県皮膚医科会

第33回日本臨床皮膚科医会総会・臨床学術大会市民公開講座

日時●平成29年4月23日(日)
14:00～16:00

場所●神戸国際会館9階大会場

内容●テーマ「食習慣と皮膚：正しい食事が
つくる驚きの健康美肌」

講演①「忙しい皮膚科医の私流栄養学のすすめ」

講師：今泉基佐子先生

(神鋼記念病院皮膚科)

講演②「グッドダイエットでアディポネクチンを増やそう！」

講師：前田和久先生

(北千里前田クリニック、
大阪大学内分泌・代謝内科)

講演③「生活習慣病を寄せ付けず、健康美肌作りにも役立つお食事のコツ！」

講師：福田也寸子

(武庫川女子大学生生活環境学部
食物栄養学科)

※参加無料・申し込み不要

問い合わせ

兵庫県皮膚科医会事務局(平本皮フ科)

☎06-6495-2668

郡市区医師会からのお知らせ

■加古川医師会

平成28年度第8回市民健康フォーラム

日時●平成29年1月28日(土)
14:00～16:00

場所●加古川総合保健センター
(ウェルネージかこがわ)

1階マリンホール

内容●テーマ「ひとごとでない!! “認知症”」

司会：森隆志先生(東加古川病院)

講演①「認知症にもなったなら」

講師：丸鬼克俊先生(いるか心療所)

講演②「認知症の薬物治療と予防」

講師：大西悠先生(東加古川病院)

※参加無料・申し込み不要・手話通訳有り

問い合わせ●加古川医師会

☎079-421-4301

兵庫県医師会からのお知らせ



安心の在宅医療・介護を
県民や関係者のみなさまに。

在宅電話相談ひょうご

こんなお悩みありませんか？

- 在宅医療で使える制度について知りたい
- 入院できる病院を教えてください
- 在宅での「医療処置」について不安がある
- 介護に疲れてしまった
- 訪問介護っていくらかかるの
- 在宅医療・介護の連携を円滑にしたい



お気軽にご相談ください。

☎078-252-2828 FAX 078-252-2838

相談方法■電話相談のみ

受付時間■月曜から金曜日(祝日・年末年始除く)

午前10時から午後4時まで

相談料■無料

場 所■兵庫県医師会館1階(神戸市中央区磯上通6-1-11)

兵庫県医師会

兵庫県在宅医療・介護支援センター

<http://www.hyogo-zaitaku-kaigo.com>

兵庫県医師会は

女性医師の再就業を支援します。

再就業支援センターをご活用ください。

兵庫県医師会では、結婚や出産などで離・退職した女性医師の再就業を支援する再就業支援センターを設置しました。センターでは、医療機関等と連携して女性医師の再就業を支援することにより、県内における女性医師の確保を図ります。この機会を活用して、皆さんの意欲と経験をぜひ発揮してください。

センターの業務

- ① 再就業に向けた研修の実践
- ② 研修に際しての保育等に関する相談への対応
- ③ 再就業先の調整(ドクターバンク事業による就職あっせん等)



研修の概要

対象 結婚・出産等により離・退職した女性医師で、
研修後に県内に所在する医療機関へ勤務する意思がある方

研修内容 座学および県内医療機関における臨床研修
計80時間(約1ヵ月)を基本とする

研修人数 5人(先着順)
※研修期間中の保育(保育所・託児所)についてもご相談下さい。

お問い合わせ 女性医師再就業支援センター
神戸市中央区磯上通6丁目1-11 兵庫県医師会内
電話 078-231-4114 E-mail office@hyogo-wdsupport.net

ホームページ●<http://www.hyogo-wdsupport.net/>

元気のチャージに出かけませんか⑬

楽しみながらさまざまな科学が学べる

バンドー神戸青少年科学館

体験展示やイベントで
科学をより身近に

バンドー神戸青少年科学館には、プラネタリウム、6つの展示室、天体観測室などがあり、気候に関係なく家族で利用しやすい施設です。



開館は1984年。学校の遠足などで行ったことのある人も多いでしょう

プラネタリウムは直径20mのドームに約2万5000個の星を投影するもので、全席リクライニングシートと聴覚支援システム装備により快適に鑑賞できます。

第1展示室は「力のしくみの科学」「物質とエネルギーの科学」。飛行機の操縦を体験したり、産業用ロボットを動かす体験ができます。

第2展示室は「情報の科学」。音や光・電波や波などから情報の原理を学んだり、人体がもつ情報にも理解を深めます。

第3展示室は「宇宙と地球」。2015年春にリニューアルし、人気の『時空ホッパー』は幅15m、高さ7.8mの

〒650-0046 神戸市中央区港島中町7丁目7番6号

TEL: 078-302-5177

開館時間 ● 月・火・木 9:30～16:30

金・土・日・祝 9:30～19:00

※入館は閉館の30分前まで

休館日 ● 水曜日(祝日は開館し、翌木曜日に休館)

年末年始(12月28日～1月4日)

館内整理日 ※春休み・夏休みは無休

入館料 ● 展示室: 大人(18歳以上) 600円

小・中・高校生 300円

プラネタリウム: 大人(18歳以上) 400円

小・中・高校生 200円

アクセス ● ポートライナー南公園駅

(IKEA・こども病院前) から徒歩3分

一般用の駐車場はありません

ホームページ ● <http://www.kobe-kagakukan.jp>



プラネタリウムの放映番組は一般番組、子ども番組、星空と音楽を鑑賞する星空ヒーリング、特別番組、団体鑑賞用学習番組など多彩です

大画面映像を活用した日本初の浮遊体験型アトラクションです。

第4展示室は「神戸の科学と技術」。2016年春新設の『まちの探求テーブル』は自分達のアバターがVR映像の神戸市を空から俯瞰し、神戸にゆかりのある企業や研究所の技術学びます。

第5展示室「生命の科学」では2016年春、iPS細胞・くすり・がん治療等、最新医療の展示が加わりました。

第6展示室は「創造性の科学」。他にはない遊具やおもちゃなどのあそびを通して創造性を高めていきます。

この他、イベントやワークショップを頻繁に行っていますので事前にチェックして行くといっそう楽しめるでしょう。



『時空ホッパー』では銀河系調査・地球内部調査・地球の歴史調査のミッションに挑戦できます



イベントの中でも「鉄道模型とあそぼう」は毎年人気です。2017年は2月11日(土・祝)・12日(日)に開催します



わくわくするような楽しい実験ショーを毎日行っています

おでかけ+ONE

35周年を機にますます魅力的なホテルに

神戸ポートピアホテル



■神戸ポートピアホテル
神戸市中央区港島中町6-10-1
TEL 078-302-1111 (代)
<http://www.portopia.co.jp>

神戸ポートピアホテルは、1981年にオープンした神戸で老舗のシティホテルです。

ポートアイランドという立地だからこそ味わえる高層階からの眺めは、神戸の街と六甲の山並みを望む山側と、神戸空港や大阪湾を見渡せる海側の景色が楽しめる素晴らしいものです。

そんな本館の19階全28室が、2016年7月に「リニューアルスーペリアフロア」としてオープン。家具や内装、バスルームを一新して一部にバリアフリーを取り入れるなど、ハイセンスで機能面の充実も図りました。全館で744ある客室は通常仕様その他、ファミリールームやコンセプトルーム、エグゼクティブフロアなどがあり、宿泊プランも様々なものが用意されてニーズに合

わせた利用がしやすくなっています。

こちらのホテルは神戸空港にも近く、新神戸や三宮へのアクセスはシャトルバスがあります。

ホテル近辺にはレジャー施設もあり、休日にはユニバーサル・スタジオ・ジャパンまで直通バスも出ています(有料・要予約)なので、県内各地から旅の拠点として利用するのも良いのではないのでしょうか。



山側を望むリニューアルスーペリアフロアの客室

おすすめ BOOK



『山中伸弥先生に、人生とiPS細胞について聞いてみた』

■山中伸弥／聞き手・緑慎也

講談社 ¥580＋税

ノーベル生理学・医学賞受賞後、2012年に出版され大ベストセラーとなった自伝を文庫化。iPS細胞や再生医療のことについてざっくりと知ることができるほか、研修医時代に「ジャマナカ」と呼ばれていたことや、別の研究者の論文によって被害を受けた経験など、挫折と再起を繰り返すついに成功に至る人生を自身の言葉で語っています。若い人たちにぜひ読んでほしい一冊。



『コンビニ人間』

■村田沙耶香著 文藝春秋社

¥1,300＋税

今年芥川賞受賞の話題作。幼い頃から人と違うことを自覚し周囲に馴染めなかった主人公の女性が、コンビニ店員として働くことで存在意義を見つけ、18年間同じ店で幸せに働き続けて気が付けばアラフォーに。ところが一人の男性アルバイトの登場で平和な彼女の生活に波風が立ち始めます。

私たちが日頃見慣れているコンビニが、彼女を通して完璧に美しい世界として描かれていて興味深い作品です。

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。



けんこう歳時記

晴れの特異日

(12月29日)

「特異日」とは、その前後の日と比べて偶然とは思えないほどの確率で特定の気象状態になる日のことをいいます。地方によって違いますが年に何回かあり、過去50年間の統計によるとこの日大阪では、80%以上の確率で雨が降っていないようです。あくまでも統計上の傾向ですので実際には天気予報を確認しながら、年末の大掃除で窓拭きなど外回りのことをする日にしてはいかがでしょうか？



イースター

(2017年は4月16日)

イエス・キリストが十字架に掛けられて死んだ3日後に蘇ったことを記念する「復活祭」のことで、“春分の日の後最初の満月の次の日曜日”と決まっているため毎年違う日(3月末～5月始め頃)になります。キリスト教では重要なお祭りですが、日本では例によってイベントとして取り入れられ始め、カラフルなイースター・エッグやイースター・バニーなどのお菓子やグッズも見かけるようになりました。



厄除け大祭

(1月18・19日ほか)

日本では昔から人生に何度かある「厄年」は、運気が下がって良くないことが起こるといわれています。そこで厄年にあたる人や家族は神社へ厄払いに訪れるのです。兵庫県にも厄払いで有名な神社はたくさんありますが、大祭の日程は各神社で異なる場合があります。日頃それほど信心深くなくても、初詣、十日戎、厄除けは欠かせない日本人の習性は興味深いです。

気になる言葉 認知症サポーター

『認知症サポーター』とは、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族が安心して暮らしていけるように温かく見守り、支援する応援者のことです。

厚生労働省では「認知症サポーターキャラバン」事業の一環として、全国で「認知症サポーター養成講座」を実施しており、受講した人を認知症サポーターと認定し、認知症になっても誰もが安心して暮らせるまちづくりに取り組んでいます。

受講者は地域住民・警察官・金融機関やスーパーマーケットの従業員・小中高校の生徒など様々で、平成17年度から始まった認知症サポーターの数は、平成28年9月末で約805万人にもなっています。

認知症サポーター養成講座では、2時間程度の中に認知症の症状・診断や治療・予防についての概要、認知症の人に接する時の心構え、介護者の気持ちの理

解について、認知症サポーターにできることなどについて学びます。

それにより、認知症サポーターの人たちが自分ができることを実践し、地域でできる相互扶助・協力・連携・ネットワークをつくって、まちづくりを担う地域のリーダーとして活躍することが期待されます。

この国家的な取り組みは海外でも高く評価されており、英国でも日本を手本とした「dementia friends」という認知症サポーター制度が2012年頃から始まっています。



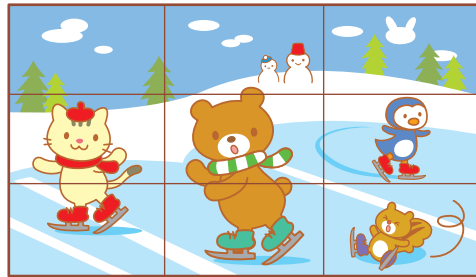
認知症サポーター養成講座を希望される方は、最寄りの各自治体事務局にお問い合わせ下さい。

QUIZ & PRESENT

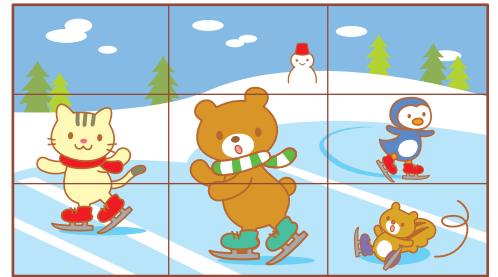
まちがいさがし

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ピースの番号を4つ答えてください。正解者の中から抽選で下記の賞品をプレゼントします。

1	2	3
4	5	6
7	8	9



A



B

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
本誌の感想、また取り上げてほしい内容がありましたら、ご記入下さい。

【締め切り】

第1回2016年 1月31日消印有効
第2回2017年 3月31日消印有効
第3回2017年 5月31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)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は厳重に管理いたします。

1 オーラルケアセット 毎回 2名様

お口の健康を守るため、歯周病菌とたたかうGUMをはじめ、サンスターがおすすめるハミガキ・ハブラシの詰め合わせです。
●提供/サンスター



3 くりめき弁当箱 毎回 2名様

天然の白木をくり抜いて作ったナチュラルなお弁当箱。手にやさしく食べやすいなめらかな曲線で、持ち運びにも便利な軽量タイプ。見た目もおしゃれで、いつものお弁当が特別なものに早変わり。



5 「兵庫県の名字」「ひょうごのロングセラー100」 2冊セットで毎回 2名様

「兵庫県の名字」は県を代表する名字、歴史上に登場する名字を1位から350位までをランキング。市町別のランキングも収録。「ひょうごのロングセラー100」は、神戸新聞の連載を単行本化。いつも食べているあの食品や、家庭にあるあの日用品、兵庫県で作られ長く売れ続けているモノやサービスを紹介。



2 海の深層水 硬度 1000 500ml × 24本入り 毎回 5名様

多種類のミネラルを含む、室戸海洋深層水を100%使用した健康生活飲料。健康維持に欠かせないミネラルや、水分の補給としてお役立てください。
●提供/赤穂化成



4 神戸ポートピアホテル べあ宿泊券 毎回 1組様

オーバルの特徴的な外観で、神戸のランドマークともいえる神戸ポートピアホテルが、今年で開業35年目を迎えた。ホテルの北側には海から見える100万ドルの夜景が一望。非日常が体験できる最上級の空間です。
●提供/神戸ポートピアホテル



6 けん玉セット(けん玉と収納袋) 毎回 2名様

ミナペルホネンデザインのけん玉と、ミナペルホネンから南三陸ミシン工房に提供(無償)された布で作成した収納袋のセット。黄色とブルーの鮮やかな玉と、袋に蝶々をあしらったナチュラルな印象。
素材/本体:木、巾着:麻100%

※けん玉の色の指定はできません。



読者のおたより
ありがとうございます。

- 皮膚科の待合室で手にして、家に持って帰らずみずみずまでじっくり読ませていただきました。新会長の空地さんのお話は興味深かったです。医師会ってそういうことをしているのだと初めて知りました。(47歳女性 会社員)
- 肺がんの種類もたくさんあり、治療法も違ってくることが勉強になりました。やはり禁煙は必要だということです。(89歳男性 無職)
- 「パニック障害」という言葉をよく耳にしますが、詳しいことは知りませんでした。わかりやすい説明、参考になりました。周りは温かく見守ることが大切ですね!(32歳女性 主婦)

- 「けんこうQ&A」には、誰もが思っている日常の悩みが掲載されていますのでとても助かります。ありがとうございます。(47歳男性 会社員)
- 「お知らせ」を参考にしながら、学びの場に出掛けたいと思います。(53歳男性 会社員)
- 須磨浦山上遊園、孫達とバーベキューがしたいな...と考えています。(69歳女性 主婦)
- 「譲りあい感謝マーク」というものがあること、ましてそもそも制定されていたことも知りませんでした。自治体ごとにデザインを変えたり自主的に制定されるのではなく、全国統一をはかり、周知すべきだと思いました。(29歳女性 主婦)



【材料 4人分】
 豚バラ肉…200g
 木綿豆腐…1丁 (400g程度)
 白菜キムチ…200g
 ニラ…1束
 昆布だし汁…4カップ
 ごま油…小さじ1
 イカの塩辛…大さじ1
 しょうゆ…大さじ1/2～1
 ※調味料はお好みで増減して下さい



ポイント

① 少量の油で豚肉をしっかり炒めた後、キムチを炒めます。



② 豆腐は手のひらの上で箸を使って切ると、表面がざっくりして味がよく染み込みます。



● **プラスワン MENU**
【雑穀ご飯の雑炊】
 雑穀ご飯…茶碗2杯
 卵…2個、香菜…適量
 残った汁の中へ雑穀ご飯を入れ、さっと火を通したらしょう油等で味を調えます。卵をよく溶いて回し入れ、フタをして火を止めます。卵に火が通る間に香菜を食べやすい大きさに手でちぎります。器に雑炊を盛り、上に香菜を飾れば出来上がり。ご飯に火を入れすぎないことがポイントです。

寒い日に、手間がかからず体の芯まであたたまる 和風簡単キムチ鍋

まな板も包丁も計量スプーンさえも使わずに作れる簡単鍋は豚肉・キムチ・豆腐・ニラを使ったスープ風の仕立て。冬に何度もリピートしたくなるメニューです。

シメの雑炊を雑穀ご飯で作ると食物繊維や栄養もたっぷり摂れます。



【作り方】

- 豚バラ肉とニラを大きめの一口大に切ります。豚バラ肉は旨味がありますが、あっさりとした柔らかいしゃぶしゃぶ用でも代用できます。また、こまぎれ肉を使用したり、ニラを料理用ハサミで切れば、まな板や包丁は不要です。
- 鍋にごま油を入れて、最初に豚肉をしっかりと炒めます。この時豚肉から油が出るので、ごま油は少量で大丈夫です。
- ②にキムチの白菜部分だけを入れ、

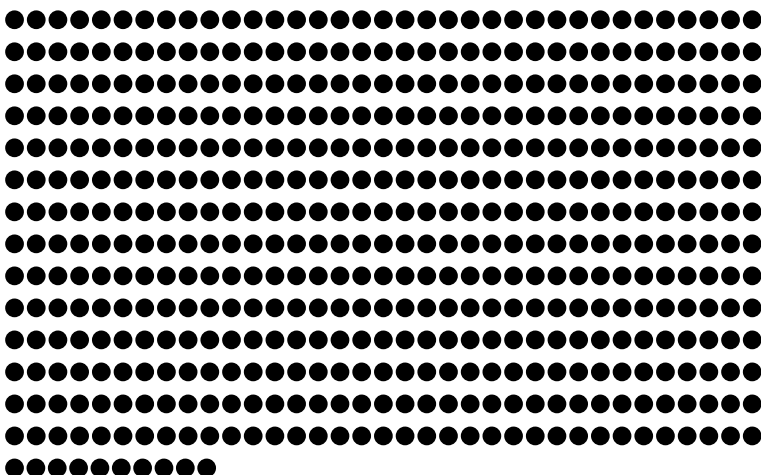
- 焦げないように箸で動かしながらかめます。
- 火が通ったら、鍋肌からしょう油をさっとまわし入れます。
- ④にだし汁、キムチの漬け汁、塩辛を加え、豆腐を箸で切りながら入れて、少し煮込みます。
- 煮立ってきたら味見をして、薄いようならしょう油などで味を調えます。
- 最後にニラを投入して火を止めます。ニラは鍋の片側に寄せて入れると、色のコントラストが美しく食欲をそわれます。



教えてくれる人
山本佳永さん

料理研究家・フードコーディネーター。関西テレビ放送の『よ〜いドン!』ではお取り寄せグルメの案内人としてオススメ食材などを紹介。家庭料理の出張料理人としても活躍中。

編集後記



平成28年12月発行 通巻28号
 発行 一般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 神戸新聞総合印刷
 協力 bee flight 谷本恭子
 デザイン bee flight

【編集スタッフ】 久保清景 来栖昭博 岩尾俊一郎 中林幹治 伊佐秀夫 長谷部信成 成山 硬 北垣幸央 安尾健作 水澤志保子 杉本欣也 鈴木克司 橋本 寛 北村嘉章 西口 郁 大門 美智子 小野一広
 表紙イラスト・奴賀智子 / 中面イラスト・伊田理恵・奴賀智子