

パルス Pulse

vol
29

2017

■Pulse talk

料理研究家

白井操

兵庫県医師会 会長

空地顕一

特集

片頭痛をコントロールして
不安のない日常生活を

Pulse report

夏の危険から子どもを守る
ケガと熱中症の応急処置

けんこうQ&A

information

おでかけスポット

伊丹スカイパーク

イタリアンバー「エレモ」

Pulse plaza

昭和から平成へ 日本の「食」の変化

会長 ●日本の食に長い間携わってこられた先生から見て、その間に変わってきたと感じられることがありますか？

白井 ●昔は家のご飯と外のご飯は違うものでしたが、最近では主婦の方たちもデパ地下でおかずを買うことのためにめらいがなくなり、家と外の差がなくなってきたように思います。

また、お料理は簡単にでき、すぐ食べられることが美德とされつつあるような気がします。私が出演させていただいているNHK「きょうの料理」でも材料は二人分が基本になりましたし、なるべく食材は少なく、見た目は美しくということが求められます。

「手間をかける」ことが本当はとても楽しいことで、食べる人に気持ち伝わるのだというものが少しずつ薄れてきたような気がします。

会長 ●良い変化もありますか？

白井 ●食材が豊富になり、調理方法も増えましたね。

例えばトマトも種類が増えましたし、昔は生以外だとケチャップくらいしかありませんでしたが、今は普通に家でも火を入れるような食べ方をするようになりました。

Pulse talk

ゲスト
料理研究家
白井操さん

聞き手
兵庫県医師会会長
空地 顕一



シルバー世代・ お父さん達のお料理事情

会長 ●先生はシルバー世代や団塊世代の男性対象の料理教室でも講師をされていますが、何かエピソードはありますか？

白井 ●神戸市のシルバークレッシジの講師を23年間務めて、この春卒業させていただきましたが、その間に私自身が電

話をして救急車を呼んだことが4回あります。幸い命を落とす方はいらっしゃいませんでしたが、ご高齢の方は常に病氣と隣り合わせなんだと思

いました。また、認知症で症状が出始めたばかりの人を、教室の皆で支えて一緒に卒業式を迎えたりもしました。

会長 ●料理教室で新しい手順を習ったり、人と交わることで認知症の進行が遅れるかも

PROFILE

白井操 (しらい みさお)

神戸市生まれ。NHKテレビ・ラジオ、新聞、雑誌などで「食からはじまる心豊かな暮らし」をテーマに、家庭で誰もが気軽に料理を楽しめるようなレシピやアイデアを広く提案。親しみやすい語り口に世代・性別を問わず共感を得ている。NHK「きょうの料理」講師は25年になる。神戸大使、ひょうご「食」担当参与として生産者と消費者の橋渡しや県内食材の掘り起しにも取り組む。近著に、食卓で生まれる心の絆をトークで伝えるレシピ本「笑顔の食卓」など。「きょうの料理」2017年4月より1年間連載中。



著作
『食から学ぶ震災の記録』

阪神・淡路大震災から20年あまり経ち経験から学んだ知恵を未来へとつなげたいと、復興を支えた方々に「食」を切り口に当時を振り返ったお話を伺ったものをまとめた本です。販売はせず、神戸市・兵庫県下の公立または学校図書館等や電子版で読むことができます。

右のQRコードを読みとると電子版に無料でアクセスできます。



「手間をかけることは、本当は楽しい」 食も運動もそんな風に心掛けて 健康をキープしています。

日本の「食」を長年見てこられた白井操さんには、いま気になっていることや、健康法についてお聞きしました。



白井先生ご持参のつくしのお菓子

しれませんね。
白井 ●皆で一緒に楽しく作って楽しく食べる…何より心が近付きます。

ところで、会長ご自身はお料理されますか？

会長 ●私は「男子厨房に入らず」の最後の世代なので、家で料理をすることはあります。ボーイスクウトに入っていたので野外料理は得意でしたが、家では洗いをよく

らいです。医学部の仲間には料理上手な人も多いですが、白井 ●それなら会長もお料理作りをぜひ始めましょう。(笑)。

会長 ●時間ができたらぜひ。退職後料理に目覚めたり蕎麦打ちにはまる人も多いですね。

白井 ●男性は皆さん形から入られるんです。シルバークレッシジの講師を始めた頃は、奥様から借りてきたフリルのエプロンをされたりしていま

たが、今は皆さん男性用のエプロンをなさって、どこかの割烹のご主人に見える方もたくさんいらつしやいます（笑）。

会長 ●お父さんの味を若い世代に伝えたりできますしね。そういえば昔から焼き焼きは男の方がされる場合が多かったですね。我々は焼き焼きといえはごちそうで楽しみにしていましたが、今の若い人は感動しませんね。

白井 ●ごちそうが多すぎるのかもしれない。最初に申しましたように、家のご飯と外のご飯の区別がなくなつて、例えば「鶏の唐揚げは○」店のおいしいよ」というような会話が聞かれることも。

会長 ●それで良いこともあるでしょうが、やはり家庭の味は大事にしたいですね。
白井 ●人間ピンチの時とか辛い時には普段食べているものが「種火」みたいになつて、元気になつたりすると思うんです。だから心を込めて作つてあげたいと思うんですね。

多くの人と共有したい 『食から学ぶ震災の記録』

会長 ●『食から学ぶ震災の記録』を読ませていただき、とても興味深い内容だったので、どうして販売せずに図書館やダウンロードで読める

ようにされたんですか？

白井 ●会長も以前「医学の進歩を万人に伝えるのが山中先生であり、大村先生であり、そういう皆で共有する」という態度や倫理が絶対に必要です」とおっしゃっていましたが、私も同じです。

こういう仕事ですので、私はいろんな方と会食をする機会がよくあります。そこでぜひお話がたくさん聞かせていただくので、一人で伺っているのもつたいなくて、本にしたいと思いました。「もう話してもいいかな」という思い、特に行政の方たちの痛みとかを次の世代の人たちに伝えたいと思つたんです。

会長 ●美談ではなく、本当に大変だったことがたくさん書かれていました。

白井 ●看護師さんが避難所ですら最初にしたことがトイレの掃除だったとか、農協のお母さん達が頑張っておむすび

を作つたのに、白いおむすびばかりだと飽きるからと、中に何か入れたら傷みやよくなつてしまつたとか、今まで出てこなかつた話が出てきます。
会長 ●おむすびが傷んでいく様子を観察した方の話もありました。

白井 ●今の子ども達はカビが生えるということを知らないし、饑えた匂いも分かりません。数字で賞味期限を判断する人が増えていきます。

会長 ●そういう方向の食育も必要になってきますね。

白井 ●災害時など、食品が食べられる状態かそうでないかを見極めることは、命を守るために大切なことですね。

食と運動に手間をかけて健康をキープ

会長 ●最後に先生の健康法がありましたら教えてください。

白井 ●35年くらい前に体調を崩して入院した

ことがあります。その頃から、大豆やひじきを使ったおかずサラダみたいなメニューが増えたり、毎朝目が覚めたからお布団の上でヨガみたいな運動を30〜40分く

らいしてから起きるといふことを続けています。

体に良い食物を摂るのはライフワークですし、いつの間にか体を動かさないと朝の一步が出ないということがクセになつていきます。それが私の健康法ですね。他には楽しいことをいっぱいやることかしら。

お料理は面倒なものじゃなく楽しいものです。それと同じように、ちよつとずつ小さな幸せを積み重ねていけば人生は楽しいですよ。

会長 ●素晴らしい健康法ですね。今後は私も時間を見つけて料理に挑戦しようと思つています。ありがとうございました。



片頭痛をコントロールして 不安のない日常生活を

特集
Pulse



甲南病院神経内科部長
日本神経学会神経内科専門医
日本頭痛学会頭痛専門医
北村 重和 先生

*昔から人類を悩ませてきた「片頭痛」は、
症状の名前ではなく、れっきとした病名です。
しかも現代の医学でも完全な治癒は望めないのだとか。
ではどうしたら良いのでしょうか？

片頭痛をコントロールして不安なく日常生活を送る方法を
頭痛の専門医である

甲南病院の北村先生にお聞きしました。

*西洋ではギリシャ時代、日本では平安時代の文献に
片頭痛についての記載があるそうです。

「頭痛持ち」の人は結構多い

頭痛には風邪や二日酔いなどが原因で起こる日常的なもの、くも膜下出血や脳出血などの病気が原因で命に関わる危険なもの、そして原因となる病気がないのに繰り返し起こる慢性頭痛（いわゆる「頭痛持ち」）があります。原因がある頭痛の場合、原因を取り除くことが治療になりますが、頭痛全体の80%を占める慢性頭痛は頭痛自体が治療の対象となります。

日本では人口の約30%が「頭痛持ち」（慢性頭痛患者）で、片頭痛に悩まされている人だけでも8.4%いるそうです。これを読んでいる皆さんの中におられ

るかもしれません。

片頭痛の患者さんは女性に多く（男性の3.7倍）、働き盛りの20〜40歳代に最も多くみられ、それ以降はだんだん減ります（図1）。

14歳以下の子どもについては全国規模のデータがありませんが、決して少なくないと考えられています。子どもの片頭痛は大人と違って両側に起こったり、拍動しなかったり、発作の時間が短いこともあるので、注意が必要です。

痛みだけではない片頭痛の発作

頭痛の国際的な診断基準である『国際頭痛分類第3版beta版（ICHD-3

β）』では、片頭痛をこのように定義しています（表1）。

まず、片頭痛は「前兆」の有無により「前兆のない片頭痛」（全体の80%）と「前兆のある片頭痛」（全体の20%）に大別されます。

前兆のある片頭痛は、頭痛が起こる前に「閃輝暗点^{せんきあんてん}」の症状が出ることで多いです。まず視野の中にチカチカ光る小さな点が現れてそれが大きくなっていき、視野の片側や中央が見えなくなったりします。その他、感覚異常や、言葉が話しにくくなる失語性言語障害の症状が出る場合もあります。このような前兆は15〜30分程度で消え、その後には頭痛が始まります。

痛みの強さは中等度（＝我慢すれば



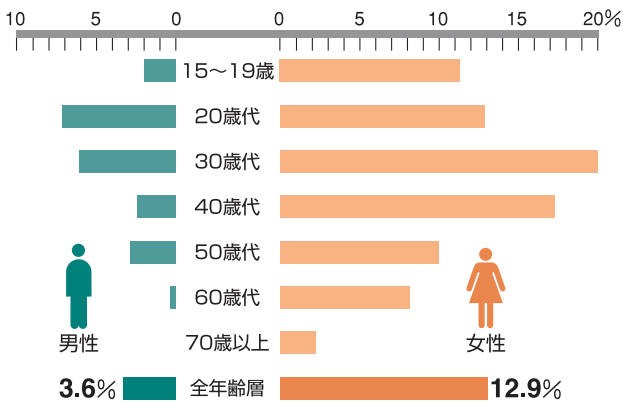
動ける）〜重度（＝寝込んでしまう）で、仕事や家事・勉強など日常生活・社会生活に支障が出るほどです。

片頭痛の痛みは片側にだけ現れると思われがちですが、40%は両側にも現れます。

発作が始まると痛みは徐々に増していき、ひどくなるとドクンドクンと拍動するようになります。辛い状態が4〜72時間続きます。

痛み以外に吐き気や感覚過敏（光・

■ 図 1. 片頭痛の年齢・性別有病率



Sakai F et al: Cephalalgia 17 (1): 15,1997 改変

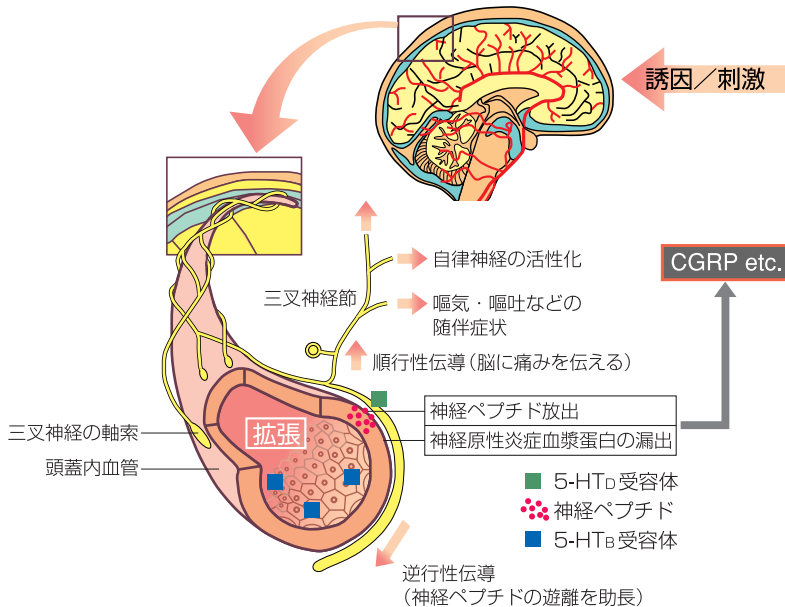
■ 表 1. 片頭痛の診断基準

前兆のない片頭痛
A. B～D を満たす発作が5回以上ある
B. 頭痛発作の持続時間は4～72時間 (未治療もしくは治療が無効の場合)
C. 頭痛は以下の4つの特徴の少なくとも2項目を満たす ①片側性 (頭の片側が痛む) ②拍動性 (ズキンズキン痛む) ③中等度～重度の頭痛 ④日常的な動作 (歩行や階段昇降等) により頭痛が増悪する、 あるいは頭痛のために日常的な動作を避ける
D. 頭痛発作中に少なくとも以下の1項目を満たす ①悪心または嘔吐 (あるいはその両方) ②光過敏および音過敏
E. ほかに最適な ICHD-3 の診断がない
前兆のある片頭痛
A. B および C を満たす発作が2回以上ある
B. 以下の完全可逆性前兆症状が1つ以上ある ①視覚症状 ②感覚症状 ③言語症状 ④運動症状 ⑤脳幹症状 ⑥網膜症状
C. 以下の4つの特徴の少なくとも2項目を満たす ①少なくとも1つの前兆症状は5分以上かけて徐々に進展するか、 または2つ以上の前兆が引き続き生じる (あるいはその両方) ②それぞれの前兆症状は5～60分持続する ③少なくとも1つの前兆症状は片側性である ④前兆に伴って、あるいは前兆発現後60分以内に頭痛が発現する
D. ほかに最適な ICHD-3 の診断がない、 または一過性脳虚血発作が除外されている

日本頭痛学会・国際頭痛分類委員会 訳: 国際頭痛分類 第3版 beta版 医学書院: 2, 2014



■ 図 2. 発作時の片頭痛の病態「三叉神経血管説」



Ferrari MD: Lancet 351 (9108): 1043,1988
Goadsby PJ: N Engl J Med 346 (4): 257,2002
Lambert GA, et al: Cephalalgia 20 (4): 273,2000

音・臭いに敏感になり不快に感じる)の症状を伴い、体を動かすと悪化します。片頭痛を見きわめるには、頭痛発作が始まった時に頭を振ってみて、ひどくなれば片頭痛といえるでしょう。

片頭痛が起こるメカニズム

片頭痛が起こるメカニズムには諸説ありますが、ここでは現在いちばん有力な「三叉神経血管説」で説明します(図2)。

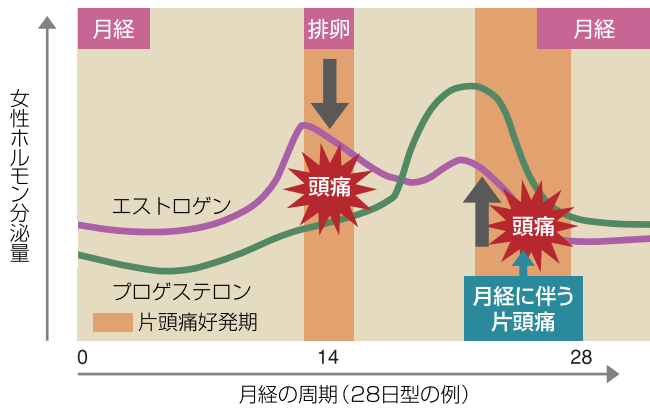
頭痛の舞台となるのは、脳の表面を走っている「硬膜動脈」です。その周囲には感覚を司る「三叉神経」が取り

巻いています。

ここで重要な役割を果たすのが神経伝達物質のセロトニンです。セロトニンには色々な機能がありますが、痛みを制御することと血管を収縮することが、片頭痛では重要です。

何らかの原因で片頭痛スイッチが入ると、セロトニンが一気に放出され不足した状態になります。その結果、CGRPなどの神経ペプチドが放出されて、血管の周囲にある三叉神経に無菌性の炎症(神経原性炎症)が起こります。これが脳に伝わって「痛み」が起こります。

■図3. 月経周期と女性ホルモンと片頭痛



■表2. 片頭痛の誘因

①週末などストレスからの開放
②寝過ぎ（昼寝もダメ）、睡眠不足
③気温・気圧の変化
④特定の食べ物 アルコール（特にポリフェノールを含有する赤ワイン）、 チョコレート、チーズ、柑橘類、 ハム・ソーセージ（防腐剤の亜硝酸ナトリウム）、 中華料理（グルタミン酸ナトリウムなどの添加物）
⑤特定の匂い
⑥まぶしい光
⑦騒音
⑧人混み
⑨遺伝
⑩低血糖（ダイエット中、朝食抜きなど 空腹時）
⑪女性ホルモンの変動（生理、排卵期）

片頭痛のスイッチを入れるきっかけ（誘因）はいくつかあります（表2）。例えば仕事や学校でストレスがかかっている間は緊張して収縮していた血管が、週末開放された途端に広がると（①）、片頭痛が起こりやすくなります。さらに休日朝寝坊して（②）、朝食も摂らなかつたりすると、低血糖になつて（⑩）、余計に発作が起こりやすくなります（Ⅱ「週末頭痛」）。

また血管収縮作用を持つセロトニンが不足すると、動脈が普段より広がります。それが三叉神経に触れて刺激をもたらし、大脳に伝わって頭痛を感じます。

片頭痛のスイッチを入れるものはさまざま



片頭痛は雨の降る前に起こりやすいです。台風が発生すると相当離れていても影響が出ることがありますし、エアコンの季節など室内外の温度差にも気を付けなければなりません（③）。乗り物やデパートの化粧品売り場・映画館・コンサート会場などもリスクが高い（⑤〜⑧）といえます。

また、遺伝の影響はかなり強く、両親のどちらかが片頭痛の場合、42.3%の確率で子どもに遺伝します（⑨）。女性ホルモンのエストロゲンは排卵日と月経開始日の前に上昇し、その後急激に下降します。この時片頭痛が起こりやすくなります（⑪）。これが男性より女性に片頭痛患者が多い理由です。月経由来の発作は他の時と比べて重症度が高く、そのため毎月不安を抱え

外的誘因も重要です。

片頭痛は雨の降る前に起こりやすいです。台風が発生すると相当離れていても影響が出ることがありますし、エアコンの季節など室内外の温度差にも気を付けなければなりません（③）。乗り物やデパートの化粧品売り場・映画館・コンサート会場などもリスクが高い（⑤〜⑧）といえます。

て過ごすことが問題になります（図3）。妊娠中はエストロゲンの変動が少ないため片頭痛は起こりにくくなり、出産後は元の通り月経由来の片頭痛が起こるようになります。また、閉経後もエストロゲンの変動がないので、更年期以降は女性の片頭痛も減少します。

**治療薬を上手に使う
痛みをコントロール**

片頭痛発作が起こった時には、痛みを抑えてくれる屯用薬を使います。屯用薬には古典的な非ステロイド系抗炎症薬（ロキソニンやバファリン等の市販薬が代表格）と、片頭痛発作の特異的治療薬であるトリプタン系薬剤の2種類があります。

トリプタンは2001年から日本でも使用できるようになった比較的新しい薬剤です。神経原性炎症の原因物質であるCGRP等の分泌を抑制する作用があり、非ステロイド系抗炎症薬より効果が優れています。市販薬では寝込んでしまうような片頭痛でも、トリプタンを飲めば大丈夫です（図4）。

この2種類の薬は効き方のメカニズムに違いがあるので、量や飲み方をうまく組み合わせる使用するのがコツです。重症発作にはトリプタンの自己皮下注射キットも使えます。

頭痛外来では、個々の患者さんに合わせたテーラーメイドの治療方法を見つけています。どこに行けばよいのか分からない時は、*県内には日本頭痛学会に所属している専門医が37名いるので、

受診の参考にして下さい。ちなみに甲南病院では紹介状がなくても電話予約が取れるシステムになっています（完全予約制）。*左下URL参照。

専門医にかかることにより、患者さん自身が片頭痛の正しい知識を身に付けて、治療のスキルアップに役立てることが可能です。

自分の片頭痛をよく知りましょう

片頭痛の治療には、発作が起こる時期、長さ、頻度、痛みの状態、痛み以外の症状、遺伝の有無などの情報を医師に伝えることが役に立ちます。

今はスマートフォン用アプリを使って簡単に記録できるようになりました。代表的なものは以下の2つです。

●「頭痛ーる」

気圧の変化を記録して、体調を管理するアプリです。痛みや服薬の記録も簡単に入力でき、発作をあらかじめ予想したり原因把握ができます。

●「頭痛CLICK」

患者が記録した情報を医療機関と共有できる診察支援アプリです。頭痛の傾向や経過が分かり、薬物摂取過多を防ぎます。

自分の片頭痛をよく知って薬でコントロール出来るようになれば、痛みがひどくなる前に回避でき、日常生活に支障がなくなつて不安も解消されます。治療を続けているうちに患者の体質が変わったり、片頭痛がパワーアップすることもありますので、ライフステ

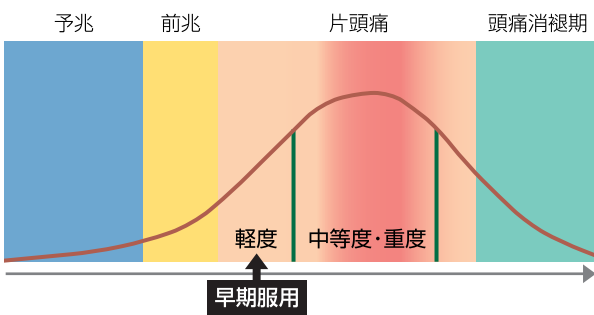
ージに合わせた治療をしていくことが重要です。

片頭痛発作が多い患者には慢性予防療法を

月に10回以上も発作が起きたり、回数は少なくても日常生活に支障を来すような重症患者には、慢性予防療法を行います。慢性予防療法の目的は、発作の頻度・重症度・持続時間の軽減を図り日常生活活動を改善することと、薬物の使用過多による頭痛（薬物乱用頭痛）を防止することです。

この療法は効果出現までに最低一か月くらいかかりますし、発作の頻度が3分の2になれば有効とされていますが、新しい予防薬もどんどん開発されているので今後に期待できます。

■図4. 片頭痛の経過図とトリプタンの効果的な服薬方法



Cady RK. Clin Cornerstone 1 (6) : 21. 1999 より改変

片頭痛患者の悩みを理解しましょう

片頭痛患者には3つの敵が存在するといわれます。それは①家族、②職場や学校、③医師、なのだそうです。

①家族は、発作の時患者に負担を掛けないよう、そっと静かにしておきましょう。構うことで余計イライラさせたり、怒らせるのはもつてのほかです。②職場や学校では、決してサボっているわけではないことを理解しましょう。

③医師に診てもらっても、専門外だと正しい診断も効果的な治療も受けられず辛い思いをすることがあるため、治療を途中で止めてしまう人も多いためです。しかし、自分に合った医師に出会えば、強い味方になるでしょう。

WHOが行った疾患ごとの「病気による辛さのランキング」によれば、重症の片頭痛は一番重いグループに属し、重症のうつ病とか四肢麻痺と同じだそうです。

片頭痛は発作そのもので命(LIFE)をなくすことはありませんが、生活(LIFE)を傷つけて、人生(LIFE)も損なうような辛い病気だということ、本人も周囲もよく理解を示して、早め早めの治療を心掛けるようにしてください。



*参考URL

●兵庫県内の日本頭痛学会所属医療機関
<http://www.jhsnet.org/ichiran.html#hyogo>

●甲南病院
<http://www.kohnan.or.jp/kohnan>

夏の危険から子どもを守る ケガと熱中症の応急処置

夏は海や山に出かける機会も増え、楽しいけれど危険もいっぱいです。今回は夏に多い子どもたちの外傷とやけど、そして熱中症の応急処置方法について、神戸市灘区にある片山キッズクリニックの片山啓院長に最新情報を伺いました。



片山キッズクリニック
院長
片山 啓
先生

子どもにケガはつきもの
慌てず正しく対処しましょう

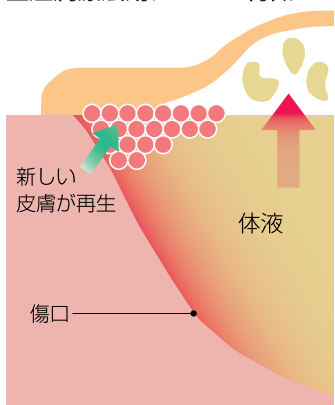
子どもは2歳まではよく転び、5歳くらいまではよくぶつかります。そういう特性を持つので、子どもにケガはつきものです。深刻なケガは困りますが、その経験から危険や人の痛みを学ぶこともあるので、やみくもに行動を禁止するのはよくありません。子どもから目を離さず、たとえケガをしても素早く正しい応急処置を行って、重症化させず早く治すことが大切です。最近では、応急処置の常識も変わってきています。ぜひこの機会に覚えて活用してください。

外傷の応急処置は
「密閉湿潤療法」で

擦り傷・切り傷などの外傷は「密閉湿潤療法」で処置します。①傷口を水道の流水などで1〜3分洗います。そうすることで砂やゴミなどを洗い流し、ばい菌も取り除くことができます。消毒薬は傷口の表面細胞を傷めてしまい、かえって治りを遅らせるのでお勧めしません。水道水がないところでも川などの水は絶対使わないで、ペットボトルの水やソフトドリンク、最悪の場合はおしっこで代用してください。尿は基本的に無菌です。逆に唾液は大量の細菌を

含んでいますので、決して舐めたりしないでください。②ペーパータオルなど清潔なもので水気をとり、その上から3〜5分圧迫して止血します。除菌シートは消毒薬を含んでいるので使用を避けましょう。③血が止まったら、薬は塗らずそのまま市販の湿潤療法用テープ（J&J社 バンドエイド「キズパワーパッド」など）を貼ります。このタイプのテープは、2層のパッドが傷から出る汁を吸収して圧迫し、同時に傷口を密閉して水や菌を遮断します。傷口から出る汁は傷の治りを早める成分を含んでいます。汁が漏れてこない限り貼り替える必要はなく、密閉していれば、

■湿潤療法用テープの特徴



痕を残さず、早く治ります。テープを貼ったまま、水仕事や入浴も可能です。④傷口から汁が溢れてテープが剥がれ、外からばい菌が入る恐れがあるようなら、十分気を付けて貼り直してください。この場合も消毒薬は使いません。

通常はこの手順で処置しますが、傷が大きくて自分達の手が負えない場合は、①②の後で医療機関に行きましょう。日頃から子どもと外出する時には、ペットボトルの水とペーパータオル、湿潤療法用テープなどを用意しておくとう安心です。



やけどの応急処置 日焼けも立派なやけど

夏は花火やキャンプでやけどすることも増えます。その場合
①水道の流水などで10〜15分冷やします。水は広い範囲に流し、水疱ができていたら、水圧で破らないよう水疱の少し外側から水を流します。

②傷が冷えたら湿潤療法用パッドを貼って密閉します。痛みが続く場合には保冷剤などで上から冷やします。密閉を続けることで皮膚がきれいに再生します。水疱が破れると汁が大量に出るので、汁が減ってくるまではパッドを取り替える時に、生理食塩水や流水で洗って貼り直します。

③傷の範囲が広い時は食品用ラップを直接巻いて密閉し、上から保冷剤で冷やすのも有効です。衣服が溶けて皮膚にくっついてしまっている時は、服の上から流水で冷やし、医療機関に行つてから処置してもらいます。

やけどの重症度は傷の深度と面積が関係します。冬はホットカーペットなどの低温やけど、夏は日焼けなど、たとえ深度の軽いやけどでも広い範囲だと命に関わります。日焼けし過ぎた場合は水風呂などで冷やし、元

気がない時には医療機関を受診しましょう。

熱中症の応急処置 「水中毒」に注意

まずは、熱中症にならないよう予防措置をとります。それは①直射日光の下に長時間いないようにすること。同じ気温でも湿度が高いと熱中症になりやすいので、注意しましょう。

屋内でも熱中症になるのでエアコンで室温を調整します。

②脱水症状にならないよう、水と塩分を補給します。この時水しか摂らないと血液中のナトリウム濃度が不足して「水中毒」になります。重症になると嘔吐やけいれんを起こし、命に関わることもあります。

水と一緒に必ず塩分も摂りましょう。人間は輻射熱と汗の気化熱で体温を下げます。汗が出ないと体温調節ができなくなつて体温がどんどん上昇してしまいます。高熱が出たら水分を摂り、薄着にして体温を下げましょう。濡れタオルで拭きながら扇風機であおぐのも有効な方法です。

予防していたのに倦

怠感・頭痛・吐き気・けいれんなど、熱中症の症状が出たら①涼しい日陰で足を高くして寝かせ、衣服をゆるめてウチワなどであおぎます。

②塩分と水分を補給します。

イオン飲料の場合、糖分濃度が高いものは水より吸収速度が遅くなるので気を付けましょう。

例えば大塚薬品の製品なら、「ポカリスエット」より「OS-1」の方が水分も塩分も体に吸収されやすく、子どもの熱中症・下痢・嘔吐の場合はよく効きます。

①②を試しても効果が無い場合は、体を冷やしながらかけるだけ早く医療機関に連れて行き、点滴などの処置を受けてください。



やけどの応急処置



①流水で広範囲を10〜15分冷やす



②密閉して乾燥を防ぐ



③汁で汚れたら外傷の応急処置(右図)の①〜③を繰り返す

外傷の応急処置



①傷口を流水で1〜3分洗い流す



②3〜5分強く圧迫して止血する



③傷を密閉して乾燥を防ぐ。

夏の子どもに 気を付けたいこと

3歳までの子どもは体温調整の機能が未熟ですので、危険な環境に置かないことを常に心掛けてみましょう。

車の閉じ込め、砂浜での放置、乳母車での長時間移動も厳禁です。

ドライブする時は、1時間ごととにベビーシートから外してシートに触れているところの汗を乾かしてあげましょう。汗で濡れたままでは、あせもやかぶれの原因になります。

以上のことに気を付けて、お子さんと一緒に快適な夏をお過ごしください。

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

孫がとびひになり、痛くてかわいそうです。とびひについて教えてください。(80代・女性)

A

初夏になるにつれて温度が高くなり、皮膚の疾患も増加しています。

とびひとは、人に移る病気で、かゆみを生じ手を介し、水ぶくれがあつという間に全身に広がる様子がまるで、火事の炎の火がとびひすることに似ているため、とびひと呼ばれています。

具体的には、とびひには水ぶくれができるものとかさぶたができるものの2種類があります。

水ぶくれができるものは皮膚にできた水ぶくれがだんだん膿を持つようになり、やが

て破れると皮膚がめくれてたでれてしまいます。かゆみがあり、そこを掻いた手で身体他の部分を触ると症状が身体のあちこちに広がってしまいます。

できやすいところは、目、鼻、口の周りから症状がでることが多く、やがて身体のあちこちに広がります。特に夏場増加傾向にあります。

かかりやすい年齢として、7歳未満の幼児が多数を占めています。原因となる細菌は主として黄色ぶどう球菌が多いと考えられています。黄色ぶどう球菌とは健康な人の皮

膚や顔の中にいる常細菌です。増殖する時に毒素が増え、とびひ発症の原因となります。

もう一つのとびひは、かさぶたができるもので、皮膚の一部に膿をもった水ぶくれができ、厚いかさぶたになります。炎症が強くリンパ節が腫れたり発熱やのどの痛みを伴うこともあります。できやすい部位は全身にできる可能性があります。

主に原因となる細菌を減少させる治療を行います。薬の種類としては抗菌薬（飲み薬、塗り薬）となります。さらに必要に応じてかゆみを抑える



治療も行います。薬の種類として、抗ヒスタミン薬、抗アレルギー薬（飲み薬）がかゆみを抑える作用を持っています。さらに亜鉛華軟膏も使えます。亜鉛華軟膏を塗布することで、さらに絆創膏のような効果を発揮します。

Q

ばね指で悩んでいます。対策を教えてください。(30代・女性)

A

ばね指は指の使いすぎによって生じる疾患です。屈筋腱と靭帯性腱鞘の間の機械的刺激で炎症が起こることで、指の付け根に痛み、腫れ、熱感が生じます。これが腱鞘炎ですが、進行すると腱鞘の肥厚や腱表層の不整がひっかかりの原因となりばね現象が生じるようになります。

中年女性に多く、妊娠時、産後にも起こることがあり、ホルモンバランスの変化が原因とされています。右手の親指に最も多く発生します。

治療は発症して早期の場合は、局所の安静、外固定、投薬（消炎鎮痛剤）が有効とされていますが、女性で家事をせざるを得ない人にとっては、なかなか安静を取ること事態が困難なことです。そこで、早期の就労を望む人には局所麻酔薬とステロイド剤の混合注射が非常に有効になります。注射は2回以上することもありますが、合併症を避けるためには必要最小限にとどめた方が良いでしょう。注射後の

再発例、多数指罹患例、関節の屈曲拘縮をきたしたものの、糖尿病の合併例などは手術を選択する場合があります。

手術は局所麻酔薬を使用し、10分くらいの短時間ですみます。皮膚切開をして腱鞘切開をする方法と、皮膚切開をせずに特殊な切開刀を使用し、経皮的腱鞘切開術を行う施設もありますので、主治医とご相談ください。

Q

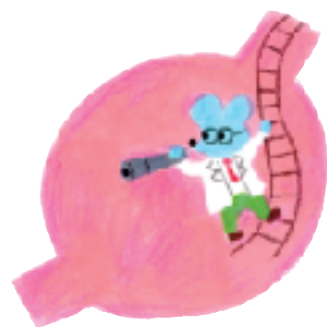
胃力メラを飲んだのどや胃にポリープが見つかりました。良性・悪性など、ポリープについて教えてください。(50代・女性)

A

喉頭ポリープは、一般的には声帯ポリープと呼ばれるものであるが、ポリープ自体は良性ですが、声がかすれたりして日常生活に支障をきたす場合はポリープを切除する場合があります。声帯以外にできる喉頭ポリープもほとんど良性で、喉の違和感や嚥下困難が主な症状です。喉頭ポリープの原因は声による喉頭の酷使や喫煙があげられます。

胃ポリープには過形成ポリープ、炎症性ポリープ、腺種生ポリープ、胃底腺ポリープなどがあります。ほぼ無症状で胃の検査で見られることがほとんどです。以前、胃ポリープはがんになる確率は20%といわれていましたが、現在ではがん化はまれとされており、定期的に胃内視鏡検査で経過を観察していれば特別な治療は必要ありません。

ピロリ菌の感染が原因で胃ポリープになるとの報告はありませんが、過形成ポリープはピロリ菌を除菌することに



よって消失することがあるため、ピロリ菌の除菌が推奨されます。逆にピロリ菌が感染していない胃粘膜にできる胃底腺ポリープもあります。これは30〜50代の女性が発症しやすいポリープです。またピロリ菌が陽性で、粘膜萎縮が強い胃に発生しやすいポリープ型のがんもあり、胃の粘膜萎縮が強くとピロリ菌陽性の方には除菌が推奨されます。

このように、喉頭ポリープも胃ポリープもほとんど良性ですが、中には悪性のものであるため、良性か悪性かの鑑別は、内視鏡検査でポリープの組織の一部採取して顕微鏡で観察する病理組織検査が必要です。



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などの行事のご案内です。

●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。

分科医会からのお知らせ

■兵庫県産科婦人科学会

第58回日本母性衛生学会市民公開講座1

日時●平成29年10月6日(金)
15:30～17:30(予定)

場所●神戸国際会議場

内容●テーマ「乳がん卵巣がん～その遺伝性と診断から予防・治療そして乳房を取り戻すまで～」

講演①乳がん卵巣がんと

遺伝カウンセリング

講演②乳がん

～早くみつけて治すためには～

講演③卵巣がんの診断と治療そして卵巣の予防的切除

講演④乳房再建

～乳房を再び取り戻す～

第58回日本母性衛生学会市民公開講座2

日時●平成29年10月7日(土)
14:40～15:40(予定)

場所●神戸国際会議場

内容●「ウィンプルドンの風に誘われてー世界を転戦するために必要なフィジカルとメンタル」

講師●沢松奈生子先生

(元プロテニスプレーヤー)

問い合わせ●第58回日本母性衛生学会運営事務局

<http://web.apollon.nta.co.jp/bosei58/>

郡市区医師会からのお知らせ

■伊丹市医師会

第17回市民健康フォーラム

日時●平成29年10月21日(土)
14:00～16:00

場所●いたみホール

内容●テーマ「未定」

問い合わせ●伊丹市医師会

☎072-775-1114

■川西市医師会

健康大学

日時●平成29年7～9月の毎週木曜日
13:30～16:00

場所●川西市保健センター2階健康教育室

内容●各診療科についての講話

第15回市民医療フォーラム

日時●平成29年11月11日(土)
14:00～

場所●川西市みつなかホール

内容●「災害医療について(仮)」

※詳細未定

問い合わせ●川西市医師会

☎072-759-6950

■西宮市医師会

第17回西宮市医師会市民フォーラム

「見直しませんか?生活習慣

～守ろうあなたの腎臓～」

日時●平成29年9月30日(土)
14:00～

場所●西宮市フレンテホール

内容●講演

脊椎ストレッチウォーキング in 西宮2017

日時●平成29年11月12日(日)
10:00～

場所●西宮市立夙川公民館・

夙川オアシスロード

内容●健康講話、ウォーキング実践等(予定)

問い合わせ●西宮市医師会

☎0798-26-0662

■明石市医師会

第20回明石市民フォーラム

「どうなる?医療と介護」

日時●平成29年10月21日(土)
14:00～16:30

場所●明石市立市民会館中ホール

内容●テーマ「どうする?あなたの看取りPART.3～高齢者のがんと看取り～」

問い合わせ●明石市医師会

☎078-920-8739

■加古川医師会

平成29年度第3回市民健康フォーラム

日時●平成29年7月29日(土)
14:00～16:00

場所●加古川総合保健センター

(ウエルネージかこがわ)

1階ウエルネージホール

内容●テーマ「あしの痛みの原因と対処法について」

司会: 荷田啓一郎先生

(はすだ整形外科クリニック)

講演①「痛みのない生活を

送るためには」

講師: 立石耕司先生(甲南加古川病院)

講演②「あしの痛みに対する手術方法」

講師: 武部健先生(甲南加古川病院)

平成29年度東播認知症教室

内容●認知症と診断された本人・家族・介護者・認知症に関わる職員を対象に、

専門家が講演・相談

第4回

日時●平成29年7月27日(木)
13:30～15:00

場所●加古川公民館

第5回

日時●平成29年8月22日(火)
13:30～15:00

場所●いきがい創造センター(稲美町)

第6回

日時●平成29年8月24日(木)
13:30～15:00

場所●尾上公民館

第7回

日時●平成29年9月29日(金)
13:30～15:00

場所●加古川西公民館

第8回

日時●平成29年10月5日(木)
13:30～15:00

場所●加古川北公民館

第9回

日時●平成29年10月6日(金)
13:30～15:00

場所●播磨町役場3階BC会議室

第10回

日時●平成29年11月9日(木)
13:30～15:00

場所●東加古川公民館

第11回

日時●平成29年12月21日(木)
13:30～15:00

場所●陵南公民館

問い合わせ●加古川医師会

☎079-421-4301

■姫路市医師会

第43回兵庫県姫路市健康大学講座

日時●平成29年8月24日(木)・26日(土)・
31日(木)・9月3日(日)・14日(木)・
21日(木)・28日(木)
計7日間13:30～16:00

場所●姫路市医師会館5階大ホール

内容●テーマ「医療の温故知新 Part Ⅲ」

各回違った講師がそれぞれのテーマで講座を行います

定員●120名

費用●教材費2,000円

希望者に骨密度検査を実施します(無料)

申し込み・問い合わせ

●姫路市医師会庶務課

☎079-295-3300

fax 079-295-3309

申込期間●7月3日(月)～28日(金)

第12回救急医療フォーラム

日時●平成29年9月3日(日)
13:30～16:30

場所●姫路市文化センター小ホール

内容●未定

問い合わせ●姫路市医師会

☎079-295-3300

元気のチャージに出かけませんか⑭

大迫力！飛行機の離発着が間近に 伊丹スカイパーク

昼はファミリーで楽しく
夜はカップルでロマンチックに

伊丹スカイパークは大阪国際空港の滑走路横に隣接する長さ1200m×幅80mの細長い公園です。航空機騒音の軽減と周辺地域の生活環境の改善を目的に、国・兵庫県・伊丹市の3者共同で整備されました。敷地内の丘の上から航空機が離発着するところを間近に見ることができ、遊具や売店・トイレも完備されているため、航空機好き・写真好き・ファミリーでのリピーターも多いようです。

園内の主な施設・設備を北から順にご紹介すると、「北エントランス」の「パークセンター」内には昔の航空管制リーダーやこの地区の歴史についての展示があります。

「大空の丘」の「だんだんテラス」は航空機を見るのには絶好のポイントで、頂上には屋根付きの休憩所もあります。

「冒険の丘」にはローラーすべり台やキューブアドベンチャー（ネットで出来た巨大立体迷路）、ジャングルジム、砂

〒634-0842 伊丹市森本7丁目1-1
TEL：072-772-3447（パークセンター）
開園時間●4～10月の土日・祝日 7:00-21:00、
4～10月の平日および11～3月の全日 9:00～21:00

休 園 日●無休

入 園 料●無料

駐 車 場●北・中央・南の計3カ所に合計約350台
（それぞれ進入口が異なります）
料金は普通車100円/20分 ※普通車以外要予約
072-772-3447（パークセンター）まで。
いずれの駐車場も20：30までに入庫してください。

アクセス●車の場合：阪神高速道路11号池田線
「豊中北」出口から西へ約10分
公共交通機関の場合：阪急伊丹駅から市バス25系統6番乗り場
「神津経由大阪国際空港行き」または22・23系統6番乗り場
「岩屋循環」に乗車、JR伊丹駅から22・23系統6番乗り場
「岩屋循環」に乗車していずれも「伊丹スカイパーク上須古」
停留所下車すぐ。所要時間いずれも約10～20分。

ホームページ●<http://www.city.itami.lg.jp/skypark/>



スカイテラス
雨の日も大きな屋根の下で
航空機が眺められます

場もあって子ども達に
大人気です。

「中央エントランス」

の「スカイテラス（展望施設）」には、航空機の離発着をリアルタイムで表示するフライトスケジュールモニターやカフェ・売店、噴水もあります。

「星空の丘」の「スターライトパス（星空の小道）」では空港の夜景を眺めながらロマンチックな散歩も楽しめます。

「翼の丘」の「丘の上駐車場」は、車に乗ったまま滑走路が見渡せる人気のスポットです。車で来園する方が多いのですが、休日は駐車場が混みますのでご注意ください。



これほど間近で航空機が見られる公園は
全国でもまれ



星空の丘
夜になると美しく浮かび上がる小道は、
夏の夜も風が吹いて心地よい



冒険の丘
キューブアドベンチャー（左上）
やローラーすべり台（右下）など、
楽しい遊具でいっぱい

おでかけ+ONE

神戸ポートピアホテルに イタリアンパール 「エレモ」がOPEN



■神戸ポートピアホテル本館1階
TEL 078-302-1831（直通）
神戸市中央区港島中町6-10-1
営業時間 16:00-23:00（L.O.22:30）
<http://www.portopia.co.jp>

海側から神戸の街を見渡せるのが魅力的な神戸ポートピアホテルでは、宿泊以外にも色々な楽しみ方があります。

飲食店を利用するのもその一つ。フランス料理、中国料理、日本料理、ダイニングカフェ、鉄板焼きなど、味も雰囲気も全く違うお店が館内各所に13もあります。

4月にオープンしたばかりの本館1階イタリアンパール「エレモ」は、ホテルの中の「隠れ家」をコンセプトに、喧噪から離れた居心地の良い空間になっています。

50種類を超える自然派ワインとこだわりのナチュラルチーズの数々、イタリア人シェフが監修した本場のイタリア料理や、とろけるラクレットチーズが味わえます。

夏期はルーフガーデンプールも営業して

いますので、昼間プールで泳いだ後に夜はエレモでワインとチーズを味わう、大人なホテルライフはいかがですか？



メニューは
●自然派ワイン
グラス648円～
ボトル3,240円～
●こだわりのチーズ
540円～
●パスタ・ピッツァ
1,296円～など。
※別途サービス料



おすすめ BOOK



『ちょっと気になる医療と介護』

■権文善一 勁草書房

¥2,000 +税

慶應義塾大学商学部教授である筆者が、医療と介護の入門書として書いたもの。現在日本の医療と介護の改革で何が議論されており、どのような弊害があるのかということを読みやすい語り口で解説しています。18世紀の国富論から最新情報まで、幅広い内容です。



『死ななかつもり』

■横尾忠則 ポプラ新書

¥800 +税

現在80歳。日本男性の平均寿命を超えた筆者が、自らの人生について語っています。作品のイメージから、自分で積極的に道を切り開いてきた人と思われがちですが、実は自然体で、「無頓着に暮らすのが一番だ」と言っています。猫を愛で絵を描く日々。年をとるのは楽しいかも、と思わせてくれる一冊。



『いってらっしゃい うんちくん』

■ナカオマサトシ 作

イヌイマサノリ 絵

ひさかたチャイルド ¥1,300 +税

「おなかのなかのこびとティナとミナは、からだのなかでうんちをつくる仕事をしています」健康のためにはバランスの良い食事が大切だということ、子どもの大好きなうんちで分かりやすく解説している楽しい絵本です。

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

世界人口デー

(7月11日)

1987年7月11日に世界の人口が50億人を超えたことから、世界の人口問題に対する意識を高める日として、1989年に国際連合開発計画が制定しました。ちなみに記念すべき50億人目は、当時のユーゴスラビアで生まれたマテイ君でした。

世界的に見ると年間人口増加率は減少傾向にありますが、中東やアフリカの発展途上国ではいまだ高い出生率が続き、今世紀末には100億人に達すると予想されています。



健康ハートの日

(8月10日)

高齢化が進むにつれ増加する心臓病に対応するには、国民の予防意識を高めることが不可欠であるとして、1985年に日本心臓財団が制定しました。この日に改めて血圧をチェックしたり、心臓病のリスクを高めるとされる生活習慣を見直すきっかけにすると良いでしょう。日付けが「ハート」と読み取れることからの語呂合わせですが、実は「帽子の日(ハット)」や「焼き鳥の日」でもあるそうです。



救急の日

(9月9日)

救急医療および救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識の高揚を図る目的で、1982年に厚生省(現:厚生労働省)が制定しました。またこの日を含む一週間は「救急医療週間」とされており、全国で救急に関するさまざまなイベントが行われます。AEDを使った心肺蘇生の方法など、この機会に体験してみたいかがですか。

気になる言葉 GI (Glycemic Index)

「GI」はGlycemic Index (グリセミック・インデックス)の略で、食後血糖値の上昇度を示す指標のことです。

GI値はブドウ糖を100として、各食品が血糖値を上げるスピードを相対的に評価したもので、食品中の糖質量や消化のスピードが値の高低に関係します。

食事をすると食物中の糖分はブドウ糖として血液中に取り込まれ(血糖値上昇)、体を動かすエネルギーになります。するとすい臓からインシュリンが分泌されて、血糖値を下げようとします。インシュリンには脂肪の合成を高めて分解を抑制する働きがあるため、血糖値が高いと体脂肪が蓄積されやすくなります。一方、インシュリンの分泌がうまくいかないと血

糖値が下がらず糖尿病になります。

2003年にWHOが「過体重、肥満、2型糖尿病の発症リスクを、低GI食品が低減させる可能性がある」と発表したこともあり、GIは最近注目を集めています。

高GI食品にはすぐエネルギーになる炭水化物が多いですが、食物繊維やミネラルが多いと消化がゆるやかになるため、白米より玄米、白パンより全粒粉パンの方がGI値が低くなります(下表参照)。

但し炭水化物抜き食事は栄養が偏りますし、低GI食品ばかりだと満腹感が得られず大量に食べて結果的に血糖値を上げてしまうこともありますので、バランスのよい食事を心掛けましょう。

高GI 70～ 上白糖(109)・食パン(95)・チョコレート(91)・じゃがいも(90)・白米(88)・そうめん(80)・にんじん(80)・トウモロコシ(75)・つぶあん(78)・こしょう(73)

中GI 55～69 クロワッサン(68)・和三盆(65)・長いも(65)・パスタ(65)・アイスクリーム(65)・パイナップル(65)・白米おかゆ(57)・玄米(55)・さつまいも(55)・バナナ(55)・ちくわ(55)

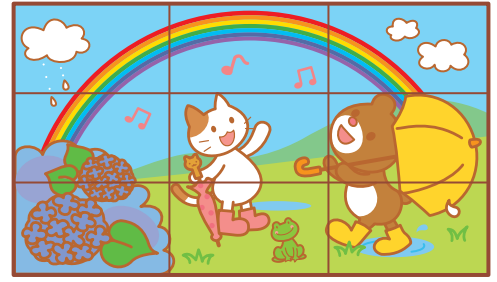
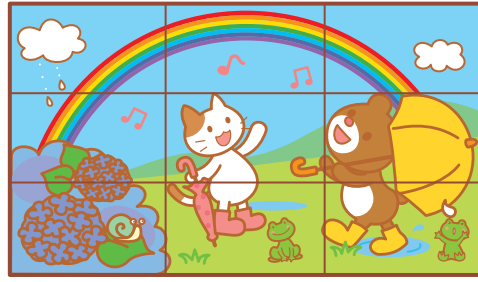
低GI 54～ そば(54)・全粒粉パン(50)・中華麺(50)・肉類(45程度)・魚類(40程度)・ワイン(40)・りんご(36)・春雨(32)・卵(30)・イチゴ(29)・だいこん(26)・キノコ類(25～29)・牛乳(25)・レタス(23)・本みりん(18)・ブラックコーヒー(16)・マヨネーズ(15)・緑茶(10)・酢(8)

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



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2017年7月31日消印有効
第2回2017年9月30日消印有効
第3回2017年11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)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 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



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にください。
●提供/赤穂化成



3 今治タオル 「白雲-HACOON」毎回2名様

今治タオルの伝統に最新技術を取り入れ、出来あがった高品質の「白雲」。環境に優しいものづくりを追究し、必要最小限の化学薬品で加工。綿花が本来持つ、雲のようにふっくらとした柔らかさや吸水性を引き出し、究極の肌触りを実現したタオルです。※色はホワイト・クリーム・ブルーの3色。色の指定はできません。



4 神戸ポートピアホテル 朝食付きベア宿泊券 毎回1組様

ポートアイランドにそびえる神戸のランドマークホテル。ホテル客室からは海側に神戸空港をはじめ大阪湾、山側には六甲山系をバックに神戸の街並みが見渡せる絶好のロケーション。非日常感溢れる贅沢な時間を過ごすことができます。
提供/神戸ポートピアホテル



5 「神戸ものがたり」「明治の商店 開港・神戸のにぎわい」 2冊セットで毎回2名様

『神戸ものがたり』は、直木賞作家・陳舜臣が、生まれ育った神戸への思いを綴った名エッセイ集を、神戸開港150年の今年新しく蘇らせたもの。『明治の商店 開港・神戸のにぎわい』は、明治期の商店・事業所を紹介した『豪商神兵湊の魁』を解説付きで完全復刻。開港直後の神戸の風景が生き生きと浮かびあがる1冊。



6 真空断熱ケータイマグ (600ml) 毎回2名様

魔法びん構造で保温にも保冷にも対応のケータイマグ。最適な温度を長時間楽しめ、重さはわずか240gの超軽量。飲み口ははずして洗えるので、お手入れも簡単。
※色はガーネットレッドとメタリックブルーの2色。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。

■中央区で訪問看護ステーションに勤務しています。利用者さんにもこの「パルス」で得た知識を広めたりもしています。乳がんの特集は特に興味深く読みました。表紙もいつもかわいらしく、和みます。(42歳 女性 看護師)
■医師会会長と玉岡おあるさんのお話楽しく読みました。私の母も90歳で肉も魚も食べ、元気に押し車で歩いています。ストレスをためず長生きしてほしいです。(65歳 女性 主婦)
■特集の「乳がん」の内容がとても役立ちました。漠然としか乳がんについては知識がなく、いつも不安がありました。リスクが高い人の表なども参考になり、検査等も毎年診て頂きたいと感じることができる特集でした！(41歳 女性 ピアノ講師)

■めまい、乳がんについての記事、参考になりました。とくにめまいについては、妹が以前にBPPVになったこともあり、その時を思い出して改めて対処法等を勉強できました。(37歳 女性 医療事務)
■「けんこうQ&A」は見てすぐ役に立つことばかりでタメになってます。家族にも見てもらってます。(22歳 女性 主婦)
■キムチ鍋をつくりました。体がほかほかになりました。おいしかったです。これからもよろしく。(68歳 男性 会社員)
■病院の待合室で冊子を手にしました。順番を待つ間に読むことができるので良いと思います。編集頑張ってください。(25歳 男性 大学院生)

ピリ辛&さっぱりでご飯もビールも進みます 春雨となすの麻婆風

ピリ辛味の春雨となすの炒め物は低カロリーの食欲増進メニュー。
ダイエット効果も期待できる 刺身こんにゃくの
カルパッチョ・サラダを添えれば後味さっぱり。夏の最強コンビです。



【材料 2人分】
なす…2本、春雨…40g
豚ひき肉…150g、香菜…適量
にんにくみじん切り…小さじ1
長ねぎみじん切り…大さじ2
豆板醤…小さじ1
甜麵醬…大さじ1
水…カップ1、酒…大さじ1
しょうゆ…大さじ1/2
ごま油…小さじ1
太白ごま油…適量

ポイント



①なすは先に炒め揚げておくと火が通りやすくなります。



②短くした春雨は水に戻さず、そのまま使います。

●プラスワン MENU

【刺身こんにゃくと香味野菜のカルパッチョ・サラダ】



刺身こんにゃく…150g
ペペーリーフ・パプリカ…適量
塩・オリーブ油…少々
※梅肉・煮切りみりん…大さじ1/2
米酢・オリーブ油…大さじ1
こんにゃくはできるだけ薄く切り、水気をよく取って皿に並べます。ペペーリーフと薄切りパプリカは塩とオリーブ油で下味を付けて混ぜ合わせ、上に盛ります。最後に※を合わせた梅ドレッシングを周りからかけて出来上がりです。



【作り方】

- ①なすはへたを取って大きめの乱切りにし、にんにくと長ねぎもみじん切りにしておきます。
- ②春雨はハサミで食べやすい長さに切るか、カット春雨を使います。
- ③フライパンに太白ごま油を多めに投入して、なすがしんなりするまで強火で炒め揚げたら、一旦取り出します。
- ④もう一度フライパンに太白ごま油を入れて強火で豚ひき肉を炒め、酒を加えてパラパラになるまで火を通します。そこへみじん切りにしたにんにくと長ねぎ、豆板醤と甜麵醬を

加えてさらによく炒めます。

- ⑤しょうゆと水を加え、煮立ってきたら春雨をほぐして入れ、蓋をして中火で4～5分煮ます。この時春雨がくっつかないように注意してください。
- ⑥春雨がやわらかくなったら③のなすを戻し、ざっくり混ぜながら味をなじませ、汁気がなくなったらごま油を廻し入れて火を止めます。
- ⑦器に盛りつけ、上にざく切りの香菜を飾ります。汁気を春雨が吸っているのでお弁当にも合うし、カレー味に替えたアレンジも楽しめます。



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

訪問診療に行っていると、多くの時間を移動の車の中で過ごします。(訪問診療というのは、お家で療養される患者さんが通院しにくい場合に、医師が定期的にお家を訪れて診療を行うことです。たいていは細い道でも通れるように軽四でウロウロしています。)突然目の前に自転車が現れてびっくりしたり、無理に割り込んだ車の運転手を見るとかなりの高齢者であったり、前から救急車が来たので左に寄せて止まっていると後ろの車が猛スピードで追い越していったり、いろいろなことを経験します。先日は緩いカーブでセンターラインを越えた車が真正面から迫ってきました。あわや正面衝突するところでした。相手は少々大きめの普通車、当方は軽四、一瞬覚悟はしましたが、大惨事は回避することができました。緊迫の映像が車載カメラで撮影できました。

患者さんにも、そして医療者にとっても、安全で安心な医療が行えるよう、医師会では医療安全についても取り組んでいます。医療事故を防ごうとの取り組みです。ただ、命の危機のような目に遭うと、医療安全の前に交通安全であると実感しました。車に気をつけて、医療の現場に向かわなければなりません。みなさまも、交通安全で暮らし下さい。

(Y.K.)



平成29年6月発行 通巻29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