

パルス Pulse

vol
31

Pulse talk

北京五輪メダリスト・
大阪ガス「NOBY T&F CLUB」主宰

朝原宣治

兵庫県医師会 会長
空地顕一

特集

子宮頸がんと
予防ワクチンについて知り
正しい選択をしましょう

Pulse report

ストレスを溜めないようにして
メンタルヘルスを良好に

けんこうQ&A

information

おでかけスポット

開通20周年を迎えた
明石海峡大橋を望む
兵庫県立舞子公園周辺エリア

Pulse plaza

先生と友人に誘われて
高校から始めた陸上競技

会長 ● 陸上競技の世界で長く活躍されてきました。競技を始めたのは高校に入ってからなのだそうですね。

朝原 ● 子どもの頃は近所の野山や空き地を毎日駆け回っていました。中学ではハンドボール部に所属、高校で顧問の先生と友人に誘われて陸上部に入ったのが競技との出会いです。自主性を重んじる顧問の先生には、練習内容やトレーニングの仕方を自分で考える機会を与えてもらいました。結果がダイレクトに返ってくるので、どんどん楽しくなっていた感じですよ。

会長 ● 最初は、短距離より走り幅跳びが得意だったと聞きしました。

朝原 ● 高3のインターハイでは走り幅跳びで優勝しました。助走して、ジャンプして、シユートというハンドボールの動きが走り幅跳びによく似ているからだと思っています。

会長 ● ケガはなかったですか。兵庫県医師会や日本医師会では、学校スポーツなどを対象にする「健康スポーツ医学委員会」を設置しています。専門の先生方がケガや故障の予防について指導したり、選手

Pulse talk

ゲスト

北京五輪メダリスト・
大阪ガス「NOBY T&F CLUB」主宰

朝原宣治さん

聞き手

兵庫県医師会会長

空地 顕一



PROFILE

朝原宣治（あさはらの ぶはる）

1972年兵庫県生まれ。大阪ガス所属。中学時代はハンドボール部に所属し、高校入学後に陸上競技を始める。高3のインターハイで走り幅跳びで優勝。100mでは1993年に10秒19の日本記録を出して注目を集める。数々の国際大会に出場し、2008年の北京五輪では4×100mリレーのアンカーとしてメダルを獲得した。引退後は大阪ガス陸上競技部の副部長を務める一方、主宰する「NOBY T&F CLUB」で小学生から一般までを指導。イベントや講演を通じて、陸上、スポーツの普及にも取り組んでいる。

NOBY T&F CLUB

「あきらめなければ“夢はかなう”。自分を信じてチャレンジしよう！」を理念に、個々の身体的な特性や体力、目的に合ったメニューを提供する陸上競技クラブ。活動拠点は西宮市の大阪ガス今津総合グラウンド。小学生コース、アスリートコース、一般コースなどがあり、朝原さんをはじめ専任のコーチが指導にあたっている。

スポーツの楽しさを伝えたい。
トツプアスリートの経験を
次なる夢とチャレンジにつなぐ。
日本を代表する陸上選手として
数々の功績を残した朝原宣治さん。
現役時代の思い出や
現在の活動についてお聞きしました。

や指導者の質問を受けたりと
いった活動をしています。

朝原 ● 高1の時の大会で剥離骨折した経験があります。当時はケガの予防や治療の専門的な情報はありませんでした。そういったサポートが当時からあると良かったですね。

会長 ● 昔は痛くても根性で何とかするといった風潮があり

ましたが、それでは将来がなくなってしまうからね。
朝原 ● 専門家の方がどんどん入ってきてくれるのは理想的です。

会長 ● 昔と比べると、スポーツをめぐる環境は全体的に良くなったのではないですか。朝原 ● 格段に良くなっています。インターネットの発達で、

知ろうと思えば、練習方法などはすぐに調べられますし、速い選手の走り方は動画で見ることができます。選手にとってイメージできることはすごく大事。記録向上に大いに役立つと思います。指導者同士のネットワークづくりや情報交換も簡単にできるようになりました。

会長 ● 朝原さんの活躍のなかで、とくに印象深いのは2008年北京五輪での4×100mリレーです。表彰台で日の丸が揚がったのをよく覚えて

感動の4×100mリレー
北京五輪でメダリストに

会長 ● 朝原さんの活躍のなかで、とくに印象深いのは2008年北京五輪での4×100mリレーです。表彰台で日の丸が揚がったのをよく覚えて

朝原 ● 決勝では予選から1人0・1秒ぐらい縮めたんですよ。チームワークが良かったですし、メンバーの体調も気持ちもぴたっと合いました。

会長 ● 日本はやはりチームワークやバトンパスが優れているのでしょね。

朝原 ● ハイレベルなバトンパスは日本のチーム特有です。外国人にはできません。

会長 ● アンカーでゴールした後、朝原さんが放り投げたバトンは行方不明と聞きました。

朝原 ● 興奮して思わず投げしまったのですが、ちゃんと戻ってきました(笑)。今は日本陸連で保管しています。

会長 ● あの場面は本当に感動的でした。ベテランの域を超えた年齢の朝原さんが大活躍されたことにも注目が集まりましたね。

朝原 ● 36歳でした。長く現役を続けられたのは、毎日の積み重ねの結果。27歳の時に骨折して走り幅跳びはやめたのですが、そのあたりから自分で考えて体調や体の癖をトレニングに反映させるようになりしました。こうすればこうなるという組み立てを自分でできたことが長く続けられた要因だと思います。

会長 ● メンタルも強いですね。モチベーションを上げるのは難しいと思いますが。

朝原 ● ぼくのなかでは、モチベーションを保つのはそんなにつらいことではありませんでした。どういうアプローチで自分の力を引き出そうかと考えるのが楽しいんです。



朝原 ● 最近は朝原さんの後に続く若い選手が活躍しています。期待できますね。

朝原 ● 今の若い選手は技術も高いですし、国際大会などで多くの経験を積んでいます。非常に頼もしいです。

会長 ● 最近の朝原さんの後には、期待できますね。

朝原 ● 今回の若い選手は技術も高いですし、国際大会などで多くの経験を積んでいます。非常に頼もしいです。

会長 ● エリート選手を集めての指導はされないのですか。

朝原 ● 要望はありますが、今はやっていません。ただ、実際には結果も出ています。全国大会に出る中高生もいますし、マスターズの大会で活躍するシニアもいますから。

会長 ● 自立して生活できる「健康寿命」の大切さに注目が集まる今、中年以降の人に体を動かす機会を提案していただけるのは素晴らしいと思います。

朝原 ● クラブが体を動かすきっかけになればうれしいです。今後はさらに拠点を増やして、少しでも多くの人

朝原 ● トレーニングまではなかなかできないのですが、こまめに動き、水分もよく摂るようにしています。疲れたら

休むことも大事だと思います。会長 ● 患者さんにもよく言うのですが、日常生活のなかに運動を取り入れるのがいいですね。遠回りをして買い物に行くとか、できるだけ階段を使うとか。私も時間を見つけては体操をしたり、階段を上り下りしたりしています。

朝原 ● 気楽に体を動かしてほしいですね。

会長 ● 楽しんで体を動かして、健康を維持するのがいちばんいいですね。本日はありがとうございました。

朝原 ● 走ることを通じていろんな交流が生まれています。そういう場をつくりたかったんです。

会長 ● エリート選手を集めての指導はされないのですか。

朝原 ● 要望はありますが、今はやっていません。ただ、実際には結果も出ています。全国大会に出る中高生もいますし、マスターズの大会で活躍するシニアもいますから。

会長 ● 自立して生活できる「健康寿命」の大切さに注目が集まる今、中年以降の人に体を動かす機会を提案していただけるのは素晴らしいと思います。

朝原 ● クラブが体を動かすきっかけになればうれしいです。今後はさらに拠点を増やして、少しでも多くの人



朝原 ● トレーニングまではなかなかできないのですが、こまめに動き、水分もよく摂るようにしています。疲れたら

休むことも大事だと思います。会長 ● 患者さんにもよく言うのですが、日常生活のなかに運動を取り入れるのがいいですね。遠回りをして買い物に行くとか、できるだけ階段を使うとか。私も時間を見つけては体操をしたり、階段を上り下りしたりしています。

朝原 ● 気楽に体を動かしてほしいですね。

会長 ● 楽しんで体を動かして、健康を維持するのがいちばんいいですね。本日はありがとうございました。

朝原 ● トレーニングまではなかなかできないのですが、こまめに動き、水分もよく摂るようにしています。疲れたら

休むことも大事だと思います。会長 ● 患者さんにもよく言うのですが、日常生活のなかに運動を取り入れるのがいいですね。遠回りをして買い物に行くとか、できるだけ階段を使うとか。私も時間を見つけては体操をしたり、階段を上り下りしたりしています。

朝原 ● 気楽に体を動かしてほしいですね。

会長 ● 楽しんで体を動かして、健康を維持するのがいちばんいいですね。本日はありがとうございました。

子宮頸がんと 予防ワクチンについて知り 正しい選択をしましょう

発症の若年化が進む子宮頸がんは、ワクチンで予防できる病気です。一方でワクチンの副作用を耳にすることも多く、現状では接種しないという選択をする人が大多数を占めています。子宮頸がんと予防ワクチンをよく知り、正しい選択ができるよう、兵庫県産科婦人科学会に取材して詳しく話を聞きました。

子宮頸がんでどんな病気？

子宮は女性特有の臓器で、子宮にできるがんには胎児を育てる子宮体部にできる「子宮体がん」と、入口付近の子宮頸部にできる「子宮頸がん」があります。この2種類のがんは原因や特徴、発症しやすい年齢や治療法などに違いがあります(図1)。

ここでは、日本で20〜30代の女性がかかるがんの第1位にあたり、しかも年々罹患率や死亡率が増加している「子宮頸がん」について詳しく学んでいきましょう。

全国の子宮頸がんによる罹患数は年間1万1378人(2011年)、死亡

数は年間2,656人(2013年)で、女性の74人に1人が一生の間に子宮頸がんに罹患します。

子宮頸がんには子宮頸部の表面を覆う扁平上皮細胞由来の「扁平上皮がん」と、粘液を分泌する腺細胞由来の「腺がん」の2種類があります。子宮頸がんのほとんどは扁平上皮がんですが、腺がんは扁平上皮がんと比べて検診で見つかりにくく、治療も困難で、近年増加傾向にあります。

子宮頸がんの原因は ヒトパピローマウイルス(HPV)

「がん」は正常な細胞が何らかの原因で変化し、異常な増殖をする病気です。

遺伝や細胞の老化が原因になるがんが多いなか、子宮頸がんの原因は「ヒトパピローマウイルス(HPV)」であることが判明しています。

HPVは珍しいものでなく、性交渉の経験のある女性の80%以上が一生に一度は感染の経験があり、特に20〜40代の感染率が高くなっています。

HPVは男性が感染しても病気を発症することは少なく、性交渉を持った女性が感染してリスクを負います。性器の周囲の皮膚や粘膜の接触によって感染するので、コンドームでは感染を防ぐことはできません。

100種類以上あるHPVのうち、15種類が発がん性のある「高リスク型」、残りが「低リスク型」に分類さ

■図1.子宮の構造と女性性器にできるがんの種類

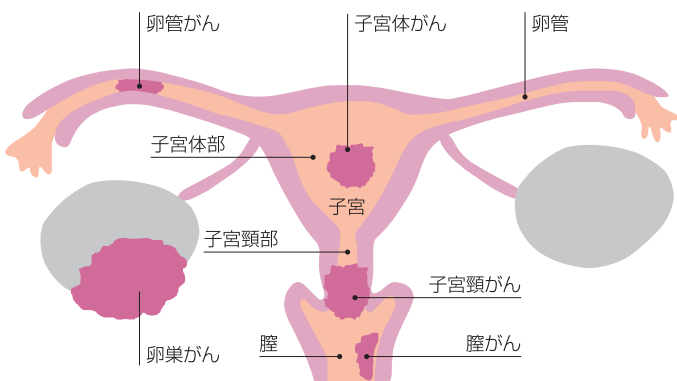


表1.子宮頸がんの病期(ステージ)

進行期	腫瘍の広がり
I期 (子宮頸部に限局)	A1 がんの広がり7mm以下で深さ3mm以下
	A2 がんの広がり7mm以下で深さ5mm以下
	B1 がんの大きさが4cm以内
	B2 がんの大きさが4cmを超える
II期 (子宮頸部を越える)	A 膣の上2/3までの浸潤
	B 子宮頸部の周囲の組織へ浸潤
III期 (膣下部や骨盤壁に浸潤)	A 膣の下1/3まで浸潤
	B 子宮頸部の周囲の組織の浸潤が骨盤壁におよぶ
IV期 (遠隔転移)	A 膀胱や直腸に浸潤
	B 遠隔転移(腹腔内、肝臓、肺など)

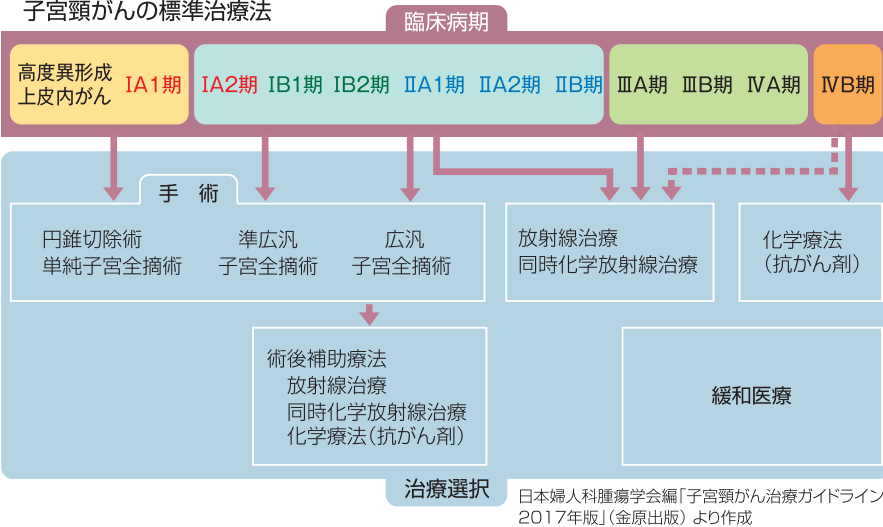
れます。そして高リスク型の中の「16型」と「18型」が子宮頸がんの原因の約70%を占めます。さらに20〜30代の症例の80〜90%は、この2種類が原因と考えられています。

また、喫煙も子宮頸がんのリスクを高めることが分かっています。

HPV感染後はどうなるの？

HPVに感染しても、90%の人は2年以内に自分の免疫力によって体内から排除されますが、何らかの理由で排出されなかった10%の人に、がんになる前段階の異型細胞が増加します。こ

図2.病期に応じた子宮頸がんの標準治療法



れが自然に治癒しない状態が続くと子宮頸がんに進行していきます。

子宮頸がんは、前がん病変である「異形成」から表面に留まる「上皮内がん」になり、上皮の下にある基底膜を越えて広がる「浸潤がん」になります。

浸潤がんになるとリンパ節や多臓器にも転移を起こす可能性が出てきます。

しかし、ここまで進行するにはHPV感染から平均10年以上の年月がかかるので、早く発見することができれば治療効果も上がります。

ところが初期の子宮頸がんではほとんど症状が現れません。初期の子宮頸がんを見つけるには細胞診による子宮がん検診を受けることが重要です。

病気が進行してから現れる症状として

- ①性交時の出血
- ②茶褐色・黒褐色のおりものが増える、悪臭を伴う
- ③不正出血(生理に無関係の出血)
- ④下腹部や腰の痛み

等がありますが、症状が出てからがんが発見されても、かなり進行している



子宮頸がんの治療方法は？

子宮頸がんの治療方法には手術(外科療法)・放射線療法・化学(抗がん剤)療法などがあり、患者さんごとに進行度や位置・年齢・合併症の有無などを考慮して実際の治療方法を決めていきます。進行度については表1、治療ガイドラインは図2の通りです。

がんが上皮内がんの段階で見つければ、「円錐切除」という子宮頸部の一部を切除する手術を受けます。この手術は開腹せずに膣からレーザーや高周波ルーブなどを使用していきます。この方法なら子宮を温存し、その後の妊娠出産も可能です。しかし切除した組織を精査した結果、進行したがんであることが判明すれば、子宮摘出など妊娠をあきらめないといけない場合があります。

浸潤がんの場合は子宮を摘出する「単純子宮全摘術」や、子宮を周囲の組織と一緒に切除して骨盤の中のリンパ節も摘出する「準広汎子宮全摘術」「広汎子宮全摘術」の手術や、放射線治療を行います。放射線治療は、最近では抗がん剤も併用して行うこともあります。

遠隔転移がある場合や再発に対しては、抗がん剤による化学療法が行われます。

治療後はどうなるの？

子宮頸がんの治療後には、様々な後遺症を生じることがあります。円錐切除術で子宮を温存できても、妊娠するまでに時間がかかることもあり、早産や低出生体重児出産のリスクが少し増加します。

子宮全摘や放射線治療を受けた場合も再発や転移の心配はもちろん、妊娠能の喪失、性交時痛、更年期症状、排尿・排便障害、腸閉塞、リンパ浮腫、骨粗鬆症のリスクなど、より深刻な後遺症が起こる場合があります。なお、病期別の予後については表2をご覧ください。

子宮頸がんは予防できます

今までの話で子宮頸がんの原因の大部分はHPV感染で、性交渉の経験のある女性なら誰でもかかる可能性があること、発症までに長い年月がかかること、進行するまで症状が出ないの初期の段階で発見することは難しいことが分かりました。

しかし、原因が分かっているのですから、HPVの感染を防ぐか、がんの前段階の異型細胞を発見できれば、子宮頸がんを予防することもできます。

そこで開発されたのが「HPVワクチン」です。2006年にアメリカで承認されて以来、ヨーロッパ、オーストラリア、カナダなど世界120か国

表2.子宮頸がんの進行期と治療成績

	全がん(成人病)センター協議会 加盟施設における相対生存率	
	5年	10年
I期	92.3%	89.1%
II期	77.6%	65.7%
III期	62.8%	46.8%
IV期	26.6%	14.5%

5年は2007～2009年全症例
10年は2001年から2004年全症例
国立研究開発法人国立がん研究センター
全がん協生存率調査

以上で使用され、日本でも2009年から接種できるようになりました。

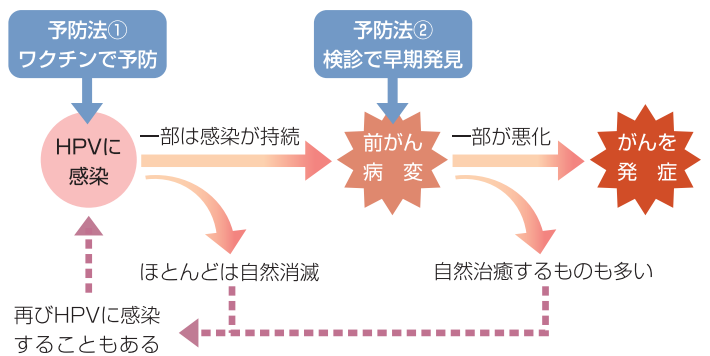
このワクチンは、すでに感染しているHPVを排除したり、前がん病変やがん細胞を治療する効果はありません。接種後のHPV感染を防ぐもので、先述の高リスク16型と18型に対する抗体を作る働きをし、未感染の人に接種すればHPVの16型・18型に感染することはありません。

その他に子宮頸がん検診を受けることも有効な予防法です。20歳以上の女性には2年に一度、細胞診による子宮頸がん検診の受診が推奨されています。ワクチンでできた抗体の効果は20年程度であり、ワクチンが効かない型のHPVも存在するので、ワクチンを接種した場合も子宮頸がん検診は必ず受けるようにし、初期段階での病気の発見に努めましょう(図3)。

HPVワクチンの効果と意義

現在国内で認可されているHPVワクチンは「サーバリックス」と「ガー

図3.子宮頸がんの進行と2つの予防法



ダシル」の2種類です。予防できるHPV感染はいずれも高リスク型の16型と18型で、ガーダシルはこれに低リスク型の6型と11型が加わり「外陰上皮内腫瘍」「膈上皮内腫瘍」「尖圭コンジローマ」にも有効です。

接種は、同じワクチンを全部で3回腕の筋肉に注射します。2回目は初回の1か月後、3回目は6か月後に行います。どちらのワクチンも、接種推奨年齢は性交経験のない小学校6年生、高校1年生相当の女子です。2013年度から対象の人に定期接種となっています。

接種費用は、オーストラリアやドイツなどワクチン先進国では国の全額負担で行われていますが、現在日本では

接種推奨年齢の人なら定期接種で公費負担になりますが、それ以外の人については自治体ごとに対応が異なります。

接種を希望する場合は、医療機関でワクチンの有効性と安全性について説明を受け、十分に理解した上で接種を受けてください。2種類のうちどちらのワクチンを選ぶかは自由ですが、医療機関により扱うワクチンが違うので、接種前に確認してください。

接種の際は体調を整えて臨み、当日は激しい運動は避けて接種部位を清潔に保ち、数日、数週間、気になる症状が出たらすぐ医師に相談してください。

海外での調査ではワクチンの導入によりHPV感染率が51.7～62.6%減少し、子宮頸部の異形成の頻度が47.0

■表3.HPVワクチンの副反応症状

発生頻度	ワクチン：サーバリックス®	ワクチン：ガーダシル®
50%以上	疼痛 発赤 腫脹 疲労感	疼痛
10～50%以上	掻痒 腹痛 筋痛 関節痛 頭痛など	腫脹 紅斑
1～10%未満	じんましん めまい 発熱など	掻痒 出血 不快感 頭痛 発熱
1%未満	注射部位の知覚異常 感覚鈍麻 全身の脱力	硬結 四肢痛 筋骨格硬直 腹痛 下痢
頻度不明	四肢痛 失神 リンパ節症など	疲労 倦怠感 失神 筋痛 関節痛 嘔吐など

サーバリックス®添付文書（第11版）
ガーダシル®添付文書（第4版）より作成

出展：厚生労働省ホームページ
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou28/>

59.2%減少したとあります。
一方で日本でのHPVワクチンの効果推計（生涯累積リスクによる推計）は、10万人あたり85.9～59.5人（0.9～0.6%）が子宮頸がん発症を回避でき、10万人あたり20.9～14.4人（0.2～0.14%）の子宮頸がんによる死亡の回避が期待されるとあります。

HPVワクチンの問題点

これらは高い数値ではないかも知れませんが、最近の統計によると日本では年間に約1万人が罹患し、約3,000人（1日に約8人）が亡くなっていることを考えれば、十分意義のあることではないでしょうか。

HPVワクチンには、他のワクチン同様に副反応が出る場合があります。

主な症状には接種部分の痛みや腫れ、赤みなどですが、表3のように一定の頻度で発生するものもあります。

その他に接種部分のかゆみや出血、不快感、疲労感、頭痛、腹痛、筋肉や関節の痛み、じんましん、めまいなども報告されています。



また、まれに以下のような重い症状が報告されており、問題になっていきます。

- ①呼吸困難・じんましんなどを症状とする重いアレルギー（「アナフィラキシー」）
- ②手足の力が入りにくいなどの症状（「ギラン・バレー症候群」…末梢神経の病気）
- ③頭痛・嘔吐・意識の低下などの症状（「ADEM」…急性散在性脳脊髄炎という脳などの神経の病気）

これらの症状とワクチンとの因果関係は、調査中でまだ明らかになっていませんので、現在国内では定期接種の積極的推奨が控えられている状況です。

しかし、世界先進諸国やWHO（世界保健機関）ではワクチンの効果と安全性を確認したうえで推奨を続け、実績も上がっていることから、見直しが必要な時期になっているのかも知れません。

2016年4月に、日本小児科学会や日本産婦人科学会など17の関連学会が積極的な推奨をする見解を発表しました。

推奨派が世界的な賞を受賞

昨年11月にイギリスの一流科学雑誌「ネイチャー」で、公共の利益のために科学や科学的根拠を広めることに貢献した人に与えられる「ジョン・マドックス賞」が、日本の医師でジャーナリストの村中璃子さんに与えられました。彼女は2014年頃からHPVワクチンの副反応を報道するマスコミに疑

間を感じて取材を重ね、2015年10月から科学雑誌に「HPVワクチン接種後の多彩な症状は薬害ではないのではないか」と化学的検証する記事は次々と発表していききました。そのためパッシングを受け仕事にも影響が出ましたが、ワクチンの安全性について化学的根拠を明らかにし続けて、受賞に至りました。

日本でのHPVワクチン接種率は、当初70%ありましたが現在は1%未満に落ち込んでおり、WHOは2015年に日本のHPVワクチンの消極的推奨を名指しで批判しています。アイルランドやデンマークでも、HPVワクチンの薬害を訴える人の活動をマスメディアが大きく取り上げることによって接種率が激減する事態が起きており、世界共通の問題となっています。

ワクチンとの因果関係がはっきりしていなくても、若い女性が重い症状に苦しむのは確かにかわいそうです。しかし、実際にはその人達を上回る数の若い女性が子宮頸がんに苦しみ、大切な子宮をなくしたり命を奪われたりしているのです。

その事実を踏まえ、あなた自身やご家族が子宮頸がんのリスクを避けるためにどうしたらいいか、よく検討して正しい選択ができるようにしてください。

- 厚生労働省のホームページでのHPVワクチン情報公開
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou28/>
- 兵庫県ホームページでのHPVワクチン情報公開
<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf16/hpvhoushin.html>
- 兵庫県の相談窓口
子宮頸がん予防ワクチン特別相談窓口
078-362-3226（平日9時00分～17時00分）

*厚生労働省作成のパンフレット「HPV ワクチンの接種を検討しているお子様と保護者の方へ」より
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou28/dl/hpv180118-info01.pdf>

* ストレスを溜めないようにして メンタルヘルスを良好に

老いも若きも、男も女も、いくら頭が良くて、いくらお金をたくさん持っている人も、人は誰もストレスから逃げることはできません。そして、ストレス状態が長く続くと肉体的にも精神的にも健康を保つことが難しくなります。そうならないようにするにはどうしたらいいのでしょうか？
神戸市中央区にある波多腰心療クリニック院長の波多腰正隆先生にお話を伺いました。



波多腰心療クリニック 院長
精神保健指定医
医学博士
波多腰 正隆
先生



ストレスの原因は人それぞれ

「ストレス」とは、自分の意のままにならないすべてのことと考えてみましょう。

ストレスは心身に影響を及ぼすさまざまな「ストレスレッサー」によって引き起こされ、そのために心身がゆがめられた状態が「ストレス状態」です。

ストレッチャーには暑さ・寒さや肉体的な痛み・苦しみ以外にも、表1のような出来事があります。受け取り方は人によってさまざまです。

例えばジェットコースターやホラー映画など時間がここからここまでと限られていれば、む

しろストレスも快感になります。逆に、好ましく思える物事も、それに執着することはストレスになってしまいます。

ストレスによって 引き起こされる症状

「初期症状」としては一般的に疲れた、だるい、食事がおいしくない、眠りが浅く熟睡感がない、などの症状が出ます。問題が解決すればここで終わります。しかし、解決できなければ「自律神経症状」が現れます。

たとえば吞気症、眼瞼痙攣、口渇、肩こり、動悸、過呼吸発作、めまい（非回転性の浮遊感）、異常発汗、過敏性腸症候群、不定愁訴

（どこことなく具合が悪い）などで、そのうち次のような症状に進んでいきます。

- ① 不眠。特に中途覚醒、早期覚醒タイプ
 - ② 自然と涙が出る
 - ③ 興味関心が低下、楽しかったことも楽しめない
 - ④ 集中力低下、判断力低下、決断力低下
 - ⑤ 何をするのも億劫
- こうなるとすでに「うつ」症状です。専門家にアドバイスを求めることをお勧めします。ストレスが重くのしかかっている間は発病しないのに、ホッとしたり気を抜いた時に最後の一葉がきっかけとなってうつが発病することもあります。

ストレスへの間違った対応と 自分でできる対策

ストレスによる初期症状が出ている時に、次のような対応をするのは良くありません。

- ① これができるのは自分しかないと思えば孤軍奮闘努力する
- ② 睡眠を削って頑張る
- ③ 飲酒してストレス発散したつもりになる（多くの場合逆効果となります）
- ④ 寝る前にスマホを見過ぎる

このようなことを続けていると、症状はどんどん悪化します。自分でできる対策としては、次のような方法があります。

- ① 物事に対して柔軟な対応を心

掛ける（耐震性のある高層ビルのように、心がどんなに揺れ動いても折れなければ良い）

- ② 助けられ上手になる（相手を観察してちょうど良い距離をとるように工夫する）
- ③ 現状を言語化する。航海日誌のように事態を客観的に描写すると気持ちの整理がつきやすい。3行ほどの短い日記をつける習慣がのぞましい
- ④ 客観的な事実を重視して、「△△に決まっている」「□□としか思えない」などと物事に尾ひれをつけない。勝手に想像し

*メンタルヘルス=心の健康

て怖がったり、悲観的にならな
い

⑤「〜ので、〜たら、〜から」
と思考がループしていることに
気が付いてそこから距離をとる
と、ループの渦巻きに巻き込ま
れないで済む（専門用語で「脱
中心化」という）

⑥無駄なことが出来る人や、趣
味のある人は精神的にタフ

浸透しつつある

「マインドフルネス」

昔から病気が流行すると対策
が生まれ、それが浸透して生活
習慣となり、結果的に病気を防
いでくれます。お茶を飲むこと
や歯磨きもそうでしたし、ジョ
ギングやジム通いも文明的な習
慣になってきました。

最近、ストレスを溜めないよ
うにする対策として注目されて
いるのが「マインドフルネス」
です。これはGoogleなどの
大企業や、アメリカ国防省など
の政府機関でも行われている
「心を整える方法」です。

元々は小乗仏教に由来し、「今
この瞬間の五感からの入力情報
を、偏った価値判断を加えるこ
となく注意を向け、次々と気付
いていく」方法です。

①楽な姿勢で座って目を閉じ

②頭の先から手足の爪先までピ
ンポイント（10円玉くらいの太
さ）で意識を集中し、その場
所がどんな状態かを確認する

③1カ所が終わったら、間を置
かず意識を次の場所に移し、
またその状態を確認する

④どんどん意識をずらして進め
ることで全身が確認できる

このようにして、身体の声な
き声を聴こうと試みてくださ
い。他にはご飯を食べる時に、

①ご飯の香りを楽しんで

②白くてつやつやした炊きあが
りを楽しんで

③よく噛んで味わって

④温かさや甘みや食感を感じて
意識して食べる

思考や言葉で嘘をつくことは
可能ですが、身体は嘘をつきま
せん。「座ること」「歩くこ
と」「ご飯を食べる行為」など
を自分でモニターできるように
なれば、それは人生の荒波を渡
っていくのに必要なコンパスや
レーダーを手に入れたようなも
のであり、この能力は生涯を通
じての財産です。

ただし歯磨きをしても虫歯は
治りません。マインドフルネス
は歯磨きと同じです。うつ病の
治療にはなりません。再発予
防にはなります。またストレス
マネージメントには有効です。
マインドフルネスを入浴のよ

うに日々の習慣とし、心身の汚
れたチリを払っていきようとなつ
もりで実行してみてください。

簡単にできる メンタルヘルスケア

積極的なストレス対策やマイ
ンドフルネスを実践しなくても、
自然や動物に触れることでスト
レスを予防することもあります。
空や海、山や森を見たり自然
の音を聞くのも良い方法です。

現場に行けない場合は、映像を
眺めたり、窓から外を眺めたり
するだけでも効果があります。

「アニマルセラピー」は病気の
子どもや老人施設、重症患者の
緩和ケアなど、さまざまなシー
ンで用いられますが、メンタル
ヘルスケアにも有効です。

統計上一番効果が高いのはイ
ルカです。また、犬や猫ほど一



■表1. ライフイベントストレスチェッカー

一年間に経験したイベント（出来事）を合計して、どれくらいストレスが溜まっているか把握する方法です。

NO	ストレッサー	点数	NO	ストレッサー	点数	NO	ストレッサー	点数
1	配偶者の死	83	16	友人の死	59	31	新しい家族が増える	47
2	会社の倒産	74	17	会社が吸収合併される	58	32	睡眠習慣の大きな変化	47
3	親族の死	73	18	収入の減少	58	33	同僚とのトラブル	47
4	離婚	72	19	人事異動	55	34	引っ越し	47
5	夫婦の別居	67	20	労働条件の大きな変化	54	35	住宅ローン	47
6	会社を変わる	64	21	配置転換	53	36	子どもの受験勉強	46
7	自分の病気や怪我	62	22	同僚との人間関係	52	37	妊娠	44
8	多忙による心身の過労	62	23	法律的トラブル	51	38	顧客との人間関係	44
9	300万円以上の借金をした	61	24	300万円以下の借金をした	51	39	仕事のペース・活動の減少	44
10	仕事上のミス	61	25	上司とのトラブル	51	40	定年退職	44
11	独立・起業する	61	26	抜擢に伴う配置転換	50	41	部下とのトラブル	43
12	単身赴任	60	27	息子や娘が家を離れる	50	42	仕事に打ち込む	43
13	左遷	59	28	結婚	49	43	住宅環境の大きな変化	42
14	家族の健康や行動の大きな変化	59	29	性的問題・障害	48	44	職場の人数が減る	42
15	会社の建て直し	59	30	夫婦げんか	47	45	社会活動の大きな変化	42

ストレス点数の評価

夏目誠・大阪樟蔭女子大学教授提供（No.46 以下略 一部改変）

過去1年以内に体験したストレス点数の合計点	翌年に健康障害が生じる危険性
150点未満	30%
150~299点	50%
300点以上	80%

一般的ではありませんが、寿命が
長くて名前を呼ばば側に来てく
れるカメラも意外とお薦めです。
ミヒヤエル・エンデの童話
『モモ』の主人公は「カシオペア」
という名のカメラを飼ってしまし
た。この話にはストレス対応方
法がいくつも書いてあるので読
んでいただきたい書物です。

日常生活の中で、リラックス
できる時間をたとえ30分でも毎
日作ってください。
ゆっくり腹式呼吸をする。ゆ
ったりとぬるめのお風呂に浸か
る。好きな音楽を聴く。軽くス
トレッチをする。それだけで、
メンタルヘルスも良好になっ
ていきます。

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

娘が口蓋扁桃に膿が溜まって、切開して膿を取ったのですが、数か月後に再発しました。繰り返すようなら扁桃を切除した方がよいでしょうか？（60代・女性）

A

扁桃周囲膿瘍を繰り返す例と思われる。しばしば遭遇する急性扁桃炎に比べ、扁桃周囲膿瘍はどの痛みが強く、口が開きにくい（開口制限）、食事はもとより、つばを飲み込むことも困難（嚥下困難）、首の腫れや痛みなどがみられ、重症です。

原因は細菌感染ですが、抵抗力が减弱しているときに扁桃炎や風邪をきっかけに発症し、扁桃の周りに膿が溜まる状態です。症状は発熱や全身倦怠感に加え、強いどの痛み、特徴的な開口制限と嚥下困難です。多くは一側性で、耳に

病変はないのに神経支配の関係から放散痛と呼ばれる患側の耳痛を伴います。

膿瘍（膿が局所に溜まった状態）まではきたしていないものの、炎症が扁桃の周りにまで及ぶ場合を扁桃周囲炎と呼び、臨床症状は膿瘍と同様に強い痛みを伴います。周囲炎であれば、点滴や内服で改善が期待できますが、膿瘍になつてしまうと、注射針で膿を吸い出したり、局所を切開して、膿を出し、抗生剤等にて強力に消炎を図らないといけません。炎症が高度であったり、扁桃より奥にある喉頭

や縦隔にまで病変が及ぶと吸や全身状態に影響を及ぼし、入院が必要となります。本人の苦痛に加え、社会的制限をきたすため、たかが扁桃炎とはいえない病態です。

扁桃周囲膿瘍の全例で扁桃をとる必要はありませんが、40歳代以下でこれまでに扁桃炎をしばしば経験していた方や扁桃周囲膿瘍や周囲炎を繰り返す方は再発しやすいとされます。ご相談の方は短期間に再発されておられ、扁桃摘出術が望ましいと思われ、担当の先生と相談されることをお勧めします。



Q

最近急に視力が落ち、視野の一部が歪んで見えるようになりました。

老眼だろうと思っていたのですが、別の病気の可能性もあるのか心配です。(40代・男性)

A

ただ事ではありません。速やかに眼科専門医のいる診療所に受診することをお勧めします。

眼底の中央にあたる黄斑と呼ばれる場所に浮腫(水ぶくれ)や眼底出血、部分的な網膜剥離が起こっていると思われ

ます。質問者が40代の男性であることから、中心性漿液性脈絡網膜症という疾患が一番に考えられます。しかし、視力の低下を強く自覚するようなら加齢黄斑変性(通常は50歳以上)や糖尿病黄斑症(黄斑部に浮腫がおこる)、原田病等のぶどう膜炎の可能性も否定できません。高齢者や女性に多い病気ですが、黄斑前膜という疾患もあります。

一刻も早く、確定診断を受けることが重要です。眼科の診療技術は日々進歩しており、OCT(光干渉断層計)による検査で網膜の状態を正確に判断できるようになりました。視力検査、眼底検査とOCT検査を受ければ質問者の疾患

を、ほぼ確実に診断できます。

黄斑浮腫や部分的な網膜剥離、眼底出血をおこす疾患でも原因により、治療法が大きく異なります。中心性漿液性脈絡網膜症なら循環改善薬での経過観察で回復する場合がありますが、再発例や長期にわたる場合は、レーザー光凝固が必要になります。

加齢黄斑変性では抗VEGF薬の投与や光線力学療法という治療になります。原田病なら早期に入院してステロイド投与が必要です。また、無治療で放置されていた糖尿病により黄斑浮腫が出現していたとしたら、内科も受診して、糖尿病のコントロールをしてもらわねばなりません。



Q

中年になってから徐々に目頭あたりの皮膚が盛り上がりつつ小さな丘のようになっていきます。

赤くもなく、痛くも痒くもありませんが、放っておいて大丈夫でしょうか?(60代・男性)

A

赤みや痛みもなく、片側もしくは両側の目頭が数年かけて徐々に隆起してきているのなら眼瞼下垂による皮膚のたるみが考えられます。

皮膚に触れてみて異物が存在するでしょうか。腫瘍が生じた場合は、初期のごく小さい時期でなければ、つまむとほつきりとその存在に触れることができます。触って認識できるものがあるのなら眼瞼に生じる腫瘍の可能性を考慮する必要があります。

やや黄色調の隆起であれば眼瞼黄色腫、数ミリ大の小さい膨らみであれば汗管腫などが考えられます。右記の腫瘍は良性ですが、両側に生じることが多いです。片側だけに生じている場合は霰粒腫、類表皮嚢腫なども鑑別疾患に入りますが、脂腺腫またその悪性化である脂腺癌などもまぶたに生じることがあります。腫瘍に触れるようでしたら皮

膚科を受診してください。

触れて皮膚以外の存在に気づかないようであれば、やはり皮膚のたるみによる隆起の可能性が高いのではないかと推察します。軽度であれば放置して良いと考えますが、目が開きにくいなどの症状を伴う場合は形成外科や眼科を受診することをお勧めします。





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

■兵庫県整形外科医会

「運動器の10年・骨と関節の日(仮)」

市民公開講座

日時●平成30年10月14日(日)午後

場所●兵庫県医師会館2階大会議室

内容●講演会

問い合わせ

●「骨と関節の日」事務局

☎ 06-6431-4300

(西川整形外科リハビリクリニック)



郡市区医師会からのお知らせ

■伊丹市医師会

第18回市民健康フォーラム

日時●平成30年10月20日(土)

14:00~16:00

場所●東りいたみホール

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

第16回市民医療フォーラム

日時●平成30年11月10日(土)

14:00~

場所●川西市みつなかホール

内容●「在宅における終末期医療について(仮)」

講師：川島実 先生

(医師・僧侶・元プロボクサー)

問い合わせ

●川西市医師会

☎ 072-759-6950



■西宮市医師会

第18回西宮市医師会市民フォーラム

日時●平成30年9月29日(土)

14:00~

場所●西宮市フレンテホール

内容●講演等を予定

テーマ●「ひょっとしたら認知症？
~これからどうする~」

※要事前申し込み

脊椎ストレッチウォーキング in 西宮 2018

日時●平成30年11月11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を
予定

申し込み・問い合わせ

●西宮市医師会

☎ 0798-26-0662



■明石市医師会

第21回明石市市民フォーラム

日時●平成30年10月20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？あなたの老後
認知症になったら PART.1」

問い合わせ

●明石市医師会

☎ 078-920-8739



■加古川医師会

平成30年度東播磨認知症教室

第4回

日時●平成30年7月26日(木)

13:30~15:00

場所●加古川公民館

講師●高嶋隼二 先生(高嶋内科)

第5回

日時●平成30年8月23日(木)

13:30~15:00

場所●尾上公民館

講師●九鬼克俊 先生

(いるか心療所)

第6回

日時●平成30年8月28日(火)

13:30~15:00

場所●稲美町いきがい創造センター

講師●山本盛雄 氏

(つづじ薬局加古川東 薬剤師)

第7回

日時●平成30年9月13日(木)

13:30~15:00

場所●加古川西公民館

講師●田中英基 氏

(地域包括支援センターかこがわ西)

第8回

日時●平成30年10月4日(木)

13:30~15:00

場所●播磨町役場3階BC会議室

講師●中田邦也 先生

(中田医院)

第9回

日時●平成30年10月25日(木)

13:30~15:00

場所●加古川北公民館

講師●長倉寿子 先生

(順心リハビリテーション病院

地域リハビリテーションセンター

副センター長)

第10回

日時●平成30年11月8日(木)

13:30~15:00

場所●東加古川公民館

講師●中田邦也 先生

(中田医院)

第11回

日時●平成30年12月20日(木)

13:30~15:00

場所●陵南公民館

講師●櫻井文枝 氏

(地域包括支援センターのぐち)

問い合わせ

●加古川医師会

☎ 079-421-4301



元気のチャージに出かけませんか⑩ 開通20周年を迎えた明石海峡大橋を望む 兵庫県立舞子公園周辺エリア

万葉の昔から白砂青松の景勝地として有名な舞子の浜は、明治33年に初の県立都市公園・舞子公園として開園されました。現在は明石海峡大橋神戸側に、タイプの違う観光施設が数か所整備されています。交通アクセスも良く、SNS映えするスポットも多いので、ぜひ訪れてみたいエリアです。

①孫文記念館(移情閣)は、木骨コンクリートブロック造りという古い技術で大正4年に建てられた珍しい建物で、国の重要文化財に指定されています。内部にはかつてここを訪れたことのある中国の革命家・孫文の資料を展示しています。

②旧武藤山治邸は明治40年に建てられた洋館で、家具や絵画などからも当時の様子を伺うことができます。

③旧木下家住宅は昭和16年竣工。創建時の屋敷構えをほぼ完全に残す貴重な数寄屋造り近代和風住宅で、国の登録有形文化財に指定されています。

④園内でイベントが行われることも多く、10月6日(土)～8日(月祝)10:00～16:30(最終日は15:00)には「第2回シーサイドグルメフェスタ in 舞子公園」が開催されます。

⑤明石海峡大橋ブリッジワールドは、普段は入れない明石海峡大橋の管理用通路を通して、海上約300mの主塔から360°の絶景を望める人気の有料体験ツアー。参加できるのは自力で2km以上の歩行と階段の昇降ができる中学生(大人の同伴が必要)以上に限ります。開催日時は写真⑤下に記載していますが、予約は希望日の2か月前の月の1日(9月に希望なら7月1日)10:00から先着順に受け付けます。

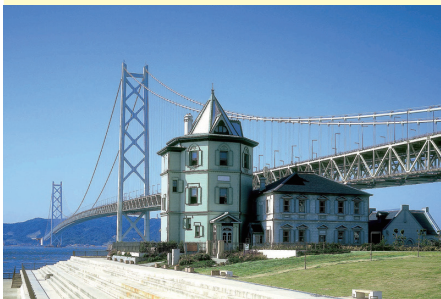
の同伴が必要)以上に限ります。開催日時は写真⑤下に記載していますが、予約は希望日の2か月前の月の1日(9月に希望なら7月1日)10:00から先着順に受け付けます。

⑥舞子海上プロムナードは海上からの高さ約47m、総延長317mの橋桁の中に設けられた回遊式遊歩道。大阪湾や瀬戸内海が一望でき、内部にはカフェレストランもあります。

⑦橋の科学館は、1998年に開通した明石海峡大橋をはじめとする、本州四国連絡橋の建設に使われた当時の最新橋梁技術を、パネルや模型、映像で分かりやすく紹介した博物館です。



⑤人気の有料体験ツアー「明石海峡大橋ブリッジワールド」
※塔頂から舞子公園エリアを含む神戸側の景色を望む
開催日時●4～11月の毎週木・金・土・日曜と祝日の
9:15～12:10と13:15～16:10の1日2回
参加料金●大人3000円・中学生1500円(大人の同伴者が必要)
※⑥⑦の入館料を含む
申し込み●インターネットかFAX(078-787-5110)のみで受付。
申し込み方法詳細は公式サイトをご覧ください。
問い合わせ●ブリッジワールド事務局 ☎078-784-3396
公式サイト●<http://www.jb-honshi.co.jp/bridgeworld/>



①美しい八角堂が目を引く「孫文記念館(移情閣)」
開館時間●10:00～17:00
※最終入館は閉館の30分前まで
休館●月曜日(祝日の場合は翌日)、
12月29日～1月3日
入館料●大人300円・70才以上200円・高校生以下無料、②③と3館共通で大人340円、
⑥⑦と3館共通で大人680円
問い合わせ●孫文記念館(移情閣)
☎078-783-7172
公式サイト●<http://sonnun.or.jp>



②コロニアル様式の西洋館
「旧武藤山治邸」



③庭にも創建当時の様子が残る
「旧木下家住宅」
※公園の北側エリアにあります

②③共通データ
開館時間●10:00～17:00
※最終入館は閉館の30分前まで
休館●月曜日(祝日の場合は翌日)
入館料●各邸大人100円・70才以上50円・高校生以下無料、①と3館共通で大人340円



④「グルメフェスタ」などのイベントも橋を眺めながら



⑥明石海峡大橋の体験展望施設
「舞子海上プロムナード」
開館時間●9:00～18:00
(ゴールデンウィークと夏休みは19:00まで)
※最終入館は閉館の30分前まで
休館●10～3月 毎月第2月曜(祝日の場合は翌日)、
12月29～31日
入館料●平日 大人250円・70才以上100円(土日祝はいずれも+50円)・高校生以下無料、①⑦と3館共通で大人680円



⑦架橋技術を分かりやすく紹介する
「橋の科学館」
※展示室では40mの明石海峡大橋風洞実験模型を、シアタールームでは橋に関する3D映画を見ることが出来ます
開館時間●3～11月 9:15～17:00
(7月20日～8月31日 18:00まで、12～2月 16:30まで)
※最終入館は閉館の30分前まで
休館●月曜日(祝日の場合は翌日)・繁忙期は除く、
12月29日～1月3日
※ゴールデンウィークと夏休み期間中は無休
入館料●大人310円・小中学生150円・65才以上200円、
①⑥と3館共通で大人680円
場所●神戸市垂水区東舞子町4-114
問い合わせ●橋の科学館
☎078-784-3339
公式サイト●<http://www.hashinokagakukan.jp>

②③④⑥と駐車場の問い合わせ
公益財団法人
兵庫県園芸・公園協会 舞子公園管理事務所
☎078-785-5090
営業時間●9:00～17:00
休業日●12月29日～31日は休業
場所●神戸市垂水区東舞子町2051番地
アクセス●JR 舞子駅・山陽電鉄舞子公園駅・
高速バス高速舞子バスのりば下車
いずれも南へ徒歩5分
普通車・大型車用有料駐車場あり
(営業8:30～21:30)
公式サイト●<http://hyogo-maikopark.jp>

おすすめBOOK



『オンナの奥義』 無敵のオバサンになるための33の奥義』

■大石静・阿川佐和子 著：文芸春秋

¥1300+税

数々のヒットドラマを手がけ、奔放な私生活を隠さない脚本家・大石静と、文筆業とタレント・女優とマルチな活躍をしながら、昨年還暦婚を果たした阿川佐和子。結婚、不倫、仕事、更年期対処法から理想の死に方まで、女の生き方について赤裸々に語る。



『遠い山なみの光』

■カズオイシグロ 著・小野寺健 訳：早川書房

¥700+税

ノーベル賞作家・カズオイシグロのデビュー作。英国に住む日本人女性が、戦後間もない長崎で暮らしていた頃を思い出すという話。イシグロ作品に多い「価値の転換期に遭遇した人物が自分の過去を振り返って考える」というテーマで、当時の人々が新しい時代をどう生きるか考えながら暮らしている様子を描いている。

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

こころの日

(7月1日)

1988年7月1日に「精神保健法」(現「精神保健福祉法」)が施行されたことにちなんで、日本精神科看護協会が1998年より7月1日を「こころの日」と決めました。この日に合わせて全国各地で講演やイベントを行い、精神的健康の保持・増進や精神障がい者への理解を深める運動をしています。



敬老の日

(9月第3月曜日・今年は17日)

1966年に「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」ことを趣旨に9月15日が国民の祝日に制定され、祝日法の改正で2004年からは9月の第3月曜になりました。兵庫県多可郡野間谷村(現多可町八千代区)で1947年9月15日に村主催の敬老会が行われたのが「敬老の日」の始まりとされています。また老人福祉法では現在も9月15日が「老人の日」、この日から一週間を「老人週間」としています。



ドッグデイズ

(北半球では7月上旬～8月中旬頃まで、
南半球では1月上旬から2月中旬頃まで)

英語で「夏のうち最も暑い時期」「真夏」「盛夏」を表す言葉です。この時期、おおいぬ座で最も明るい恒星シリウスが日の出と共に表れ、日の入りと共に沈むことが、暑さと関連づけられたことに由来しています。

※ 動物の犬や干支の戌とは全く関係ありません。

気になる言葉 老活

人生の終わりに自分がどうしたいかを決め、そのための準備をすることを「終活」といいますが、「老活」はもう少し長いスパンで捉え、人が老人となった時に快適で楽しい日々を過ごすことができるように準備することをいいます。

例えば定年退職後を老後の人生と考えても、まだその先は数十年あります。若いうちから計画を立てて早めに老活を始めると、より良い老後の人生が送れることでしょう。

具体的には、健康を良い状態に保つ方法、家族や周囲と良好な人間関係を築く方法、一人暮らしになった時の住居や生活スタイル、介護が必要になった時に支援してくれる人や施設のこと、心の拠りどころになる趣味や好きな物事など、考えておくことは多岐にわたります。

そして、希望通りに老後を過ごすにはお金も必要不可欠となるため、財産管理も老活の一つになります。

最近では老活に関する書物も数多く出

版されています。内容は、老齢に達した人の体験に基づくもの、法律・医療関係者、ファイナンシャルプランナーからのアドバイスなど、さまざまな切り口になっています。これらからヒントを得て積極的に老活することで、「老い」を前向きに捉えることができそうです。

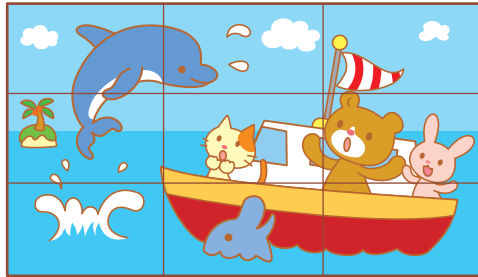


QUIZ & PRESENT

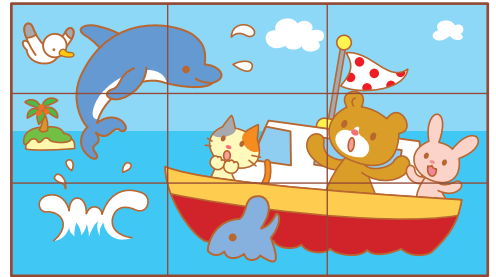
まちがいさがし

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(ピースの番号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 2018年7月31日 消印有効

第2回 2018年9月30日 消印有効

第3回 2018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は厳重に管理いたします。

1 オーラルケアセット 各回 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するハミガキ・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 各回 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



3 お料理はかり 各回 2名様

タニタ食堂おすすめのデジタルクッキングスケール。「はかる」のは重さだけでなく、ごはんのカロリーも。他にもオートパワーオフ、重力の影響を補正する地域設定機能、滑りにくいシリコンゴム脚など、役立つ機能が満載です。



4 バックル付デニム保冷バッグ 各回 2名様

取っ手をくるくると回して、バックルで留めるデニム地のおしゃれなデザインです。生地にも厚みもあって保温性抜群。大きめサイズなのでピクニックはもちろん、普段のお買い物にもバックとして活躍しそうです。

サイズH20cm×L27cm×W21cm

※柄はヒッコリーとインディゴの2種類。柄の指定はできません。



5 「神戸の歴史ノート」「開運!しあわせ薬膳」 2冊セットで各回 2名様

『神戸の歴史ノート』は、神戸を古代・中世・近世・近代・現代に分け時代ごとに平易に紹介。自修ノートで身近な歴史が手軽に学べる。『開運!しあわせ薬膳』は、自分に合う色を「九星」から割出し、パワーカラーの食材で運氣を上げる。薬膳の考え方を取り入れたレシピブックです。



読者のおたより
たくさんのお便り
ありがとうございます。

- パルスは病気の事例や対処法が載っているので、とても参考になります。(56歳 男性 農業)
- 野坂陽子さんの言葉「あせらない、あきらめない、頑張り過ぎない」は、介護以外にも通じる気がします。(49歳 女性 主婦)
- 対談を読んで。私は10年前に親の介護でしたが、もっとしっかりやれば良かった、感は残りました。(65歳 女性 無職)
- 腎臓の働き、病気の症状、治療法、知らないことばかりでした。周囲に腎臓の悪い方がいても詳しく情報を得ないまま話を合わせていたので、勉強になりました。(32歳 女性 主婦)
- 透析療法など図解と解説がよく分かりました。大事に保管して、これから役立てたいと思います。(47歳 女性 医療事務)

- けいれん発作に遭遇した時の対処法、とても勉強になりました!職場ではてんかんの症状があるお子さんも多いので、より理解して保育に当たっていきたいと思います。(30歳 女性 保育士)
- 孫達はディズニーランドなどに連れて行って欲しいと言いますが、おでかけスポットは身近なところに家族で行ける穴場の紹介があり、お金がかからずいいですね。(62歳 男性 会社員)
- 「DNAR」は知りませんでした。エンディングノートを書いているところなので、「代理指定人」とか「内容的指示」についてこれからよく考えて書きたいと思います。(34歳 男性 会社員)
- もうすぐ結婚します。料理がまったくできませんので、レシピのページがこれから役に立ちそうです。(32歳 女性 公務員)

カラフルな見た目とスパイスの風味で食欲が進む シーフードと夏野菜のパエリア風おこわ

もち米と赤ピーマン、トウモロコシなどの夏野菜とエビやイカなどを炊飯器で炊き込む豪華な洋風おこわ。常備菜の酢玉ねぎを使ったサラダを添えれば、よりヘルシーに。



【材料 2人分】
 米 1合、もち米 0.5合
 雑穀米 大さじ1
 玉ねぎ 1/2個、ニンニク 1片
 赤ピーマン 2個、インゲン 5本
 冷凍or缶詰コーン 大さじ2
 イカ 1杯、エビ 6尾
 オリーブ油 大さじ2、水 適量
 酒 大さじ1、塩 小さじ1/2
 チキンコンソメキューブ 1個
 ターメリック(カレー粉) 小さじ1
 黒こしょう 少々、レモン 1/4個



ポイント

オリーブ油を入れたフライパンでまず玉ねぎとニンニク、次にシーフード、最後に米ともち米を炒めた後、炊飯器に移して炊きます。

●プラスワン MENU

【酢玉ねぎのサラダ】

トマト 中1個、オクラ 3本

酢玉ねぎ
 玉ねぎ 中1個
 米酢 1カップ、水 50cc
 酒・みりん 各小さじ1
 しょうゆ 大さじ1
 塩 小さじ1/2

ドレッシング
 粒マスタード 大さじ1/2
 オリーブ油 大さじ2
 塩・こしょう 少々
 酢玉ねぎの漬け汁 60cc



①酢玉ねぎは、全部の調味料を2〜3分弱火で煮詰め、冷めてから薄切りの玉ねぎを漬けて込みます。冷蔵庫で一週間程度保存でき、血圧やコレステロール改善に効果が期待できる食品です。

②トマトとさつと茹でたオクラを一口大に切り、汁を切った酢玉ねぎ1/4個分と合わせて盛り付けます。栄養豊富な漬け汁を使ったドレッシングでいただきます。



【作り方】

- ①もち米は洗ってから1時間ほど水に浸け、調理直前に水を切ります。米は洗ってすぐ、雑穀米は洗わずに調理します。
- ②ニンニクと玉ねぎはみじん切り、その他の野菜は一口大に切ります。コーンも含め野菜はすべて水をよく切っておきます。
- ③エビは洗って皮をむき、背わたを取ります。イカは足と胴に分けて洗い、胴は皮付きのまま輪切りに、足も食べやすい大きさに切ります。その後キッチンペーパーで拭いて水気をよく取ります。
- ④左段のポイントで説明した、フライパンで

炒めた材料を炊飯器に移し、1.5合の目盛りの少し下まで水を入れます。

- ⑤そこへ雑穀米、酒、塩、コンソメキューブ、スパイス類を入れてよく混ぜ、「炊き込みご飯」にセットして炊飯を始めます。
- ⑥炊飯器に「あと10分」の表示が出たら残りの野菜を素早く入れ、炊き上がった底から軽く混ぜて5分ほど蒸らします。
- ⑦器に盛り付け、くし形レモンを添えます。全体に薄味のため、レモン汁をかけることで味が引き立ちます。

※酢玉ねぎは、単品でも食べられるうえ調味料代わりにも使える便利な常備菜です。



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

「脈(みやく)」のことを意味するこの雑誌名 Pulse (パルス) は兵庫県医師会の広報委員会が編集を行い、健康的な生活に役立つ情報を発信しています。

今号では子宮頸がんとその予防ワクチンについて特集しています。世界中にはたくさんの感染症が存在するのですが、ワクチン接種で防げる病気でありながら、感染して苦しんだり、後遺症が残ったりするのはたいへん不幸なことです。せっかくワクチンがあっても接種しなければ予防はできません。防ぐ方法があるのに防がないのはもったいないことですよね。

毎号の編集会議で感じるのですが、皆様から寄せられる健康上のご相談が多岐にわたっており、お悩みが深いのが感じます。文面だけでは判断出来ないこともありますので、まずは普段のかかりつけ医に相談してみてください。専門科目に関わらず、あなたにとっての最適なアドバイスを下さることでしょ。

「老活」についての記事も掲載しています。どなたにも「老い」はやってきますが、正しい知識をもとに、明るく受けとめたいものです。

毎号、最終ページには健康レシピを掲載しています。「おいしく食べて健康作り」の参考になさってください。

夏を前にして体調を崩しやすい時期です。ご自愛ください。(K.O.)



平成30年6月発行 通巻31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