

パルス Pulse

vol
32

Pulse talk

パティシエ エス コヤマ

小山 進

兵庫県医師会 会長

空地 顕一

特集

発症していない方もご用心!
花粉症対策はタイミングが大事

Pulse report

将来のことを考えて若い頃から
骨粗しょう症の対策を

けんこうQ&A

information

おでかけスポット

近くて便利!
国内最新のスキー場
峰山高原リゾート
ホワイトピーク

Pulse plaza

京都で育ち、神戸で修業
三田の郊外に店を構える

会長 ● 今や日本を代表するパティシエとして活躍されています。お店は三田ですが、もともとは京都のご出身とお聞きしました。

小山 ● 京都で生まれ育ちました。学生時代はロック音楽に夢中で、プロになりたいと思っていました。ただ、今ほくがやっている店作りやお菓子作りは、ミュージシャンがアルバムを作るのと同じような感覚だと思っています。ミュージシャンのほかにもなりたかった職業がいくつもあります。全部今につながっていると感じます。

会長 ● 調理師学校を卒業した後、神戸の洋菓子店に就職されました。

小山 ● 神戸の洋菓子店「スイス菓子ハイジ」で16年働きました。ケーキを作っていたのはそのうち8年ほどで、残りの8年は社長の雑用係として営業からデザインから何でもやりました。いい経験になったと思います。

会長 ● お母様は、洋菓子の職人になることを反対されたそうですね。

小山 ● めちゃくちゃ反対されました。父が京都でケーキ職

Pulse talk

ゲスト
パティシエ

小山 進さん

聞き手
兵庫県医師会会長

空地 顕一



PROFILE

小山 進 (こやま すずむ)
1964年、京都生まれ。大阪あべの辻調理師専門学校卒業後、神戸の「スイス菓子ハイジ」に入社。数々の洋菓子コンクールで優勝し、2000年に独立。商品開発や技術指導を行うコンサルタントを経て、2003年三田市に「パティシエ エス コヤマ」を開店。2011年にはパリで開催されるチョコレートの品評会「C. C. C.」(Club des Croqueurs de Chocolat)で最高位を受賞し、世界的にその名を知られるようになる。



著作
『心配性』だから世界一になれた
『先手を打ち続けるトップの習慣』(祥伝社)

「心を配ろう。お客様へ、仲間へ、明日へ。そして自分へ。」というメッセージで始まる一冊。心配性だからこそ、ここまでやってこられたと自身を振り返り、「小山流正しい心配の仕方」を紹介。みんなが幸せになれるよう心を配り続ける小山さんの熱い思いに触れられる著作です。

マニアックな実験を繰り返し、
唯一無二のお菓子を創る。
原点は「子ども時代の感覚です」
「小山ロール」で有名な三田市の洋菓子店「パティシエ エス コヤマ」。
オーナーシェフで世界的に活躍する小山進さんに、
お菓子作りへの思いをお聞きしました。

人をしていましたが、母はぜひぶん苦労したので、ぼくにはいい大学に行って、一流企業に入って、偉い人になってほしいと思ったようです(笑)。

結局、高校2年の時にケーキ屋になることを決意したのですが。

会長 ● ご自分の店を三田にオープンされたのは、なぜですか。

小山 ● 子どもの頃は昆虫少年で、虫の名前をよく知ってい

たんです。それを周りの大人が「進ちゃん、ファールみたいやな」ってすごく褒めてくれました。振り返ると、あれがぼくのクオリティの目覚めやっただと思います。褒めてもらい続けようと思ったら、勉強し続けたいいけない。

子ども時代の感覚を忘れないために、自然に恵まれている今の場所がちょうど良かったですよ。虫捕りは今も好き

「足りている時代」だから
唯一無二の商品が必要

会長 ● わたしも何度かお店に行かせてもらいましたが、便利な場所ではないにもかかわらず、いつも多くの人でにぎわっていますね。

小山 ● ケーキ屋が新作ケーキを創るのも、ミュージシャンが新曲を作るのも同じ。毎日の景色からおもしろいことを



パティシエ エス コヤマの「小山ロール」と「小山チーズ」。さすがのおいしさです

見つけて、切り取って、共感を得られるように発表することが大事やと思うんです。そんなの20年、30年前なら必要なかったでしょう。当時はケーキ屋が足りなくて、有名店に修業に行って店を開いたら成功できました。今は当時の

勢いは、影を潜めています。「あつ」と思っておもしろさを切り抜いた商品がないケーキ屋なんていません。足りていない時代。だからこそ、唯一無二の商品じゃないとだめなんです。ほくの場合、「これ、おもしろい」と切り取るセンスは子どもの頃に身についたように思います。もちろん、大人になった今も磨き続けています。

会長 ● 小山さんのお店は、店も商品も唯一無二の存在だから、みんな足を運ぶんですね。アイデアはどうやってひらめくんですか。

小山 ● 音を聞いたり、自然を感じたり、食事に出掛けた時など、日常の中にヒントは転がっています。

会長 ● 味覚はどうやって磨いたのですか。

小山 ● オカンのおかげです。貧乏でしたけど、きちんとだしを取って、きんぴらごぼうには黒七味をかけて食べる家でした。自然と旨味をしっかりと感じられる舌ができ上がっていたでしょう。実はパリのチョコレート品の評会に出ようと思ったのも、「日本の食の安全が崩壊した」と騒がれた東日本大震災がきっかけでした。日本人として世界に誇るものがあると思っ

ていたら、コンクールで1位になりました。そこから日本人が創るチョコレートが売れるようになったんです。自分が創るものはおもしろいと信じてやっていますが、フランスで通じるかどうかは分かりませんでした。分からなかったから、写真や説明を詳しく入れた企画書をチョコレートに添えて出しました。そうすると、3年後には企画書を出すことが決まりになりました。ていねいに美意識高く努力できる日本人は、手を抜いたらだめなんです。

**実験のおもしろさの先に
おいしいお菓子が生まれる**

会長 ● 子どもの頃の体験や思いをいろんな形に変えているのですね。

小山 ● もし、地球上にほく一人ならケーキ屋はやっていないです(笑)。おいしいと言われたり、びつくりしてもらったりするのが楽しいわけですから。そこはやっぱり子どもの時に、自分が見たり聞いたりしたおもしろいことをオカンに伝えたいというところにつながっています。オカンがない時は町内を

駆けずり回って、あっちこっちの大人に聞いてもらいました。今はそれをお菓子に変えているということなんだと思います。

会長 ● エスコヤマにある子どもしか入れないお店「未来製作所」もそこにつながっているんですね。

小山 ● そうです。「未来製作所」は子どもの店ですが、実は大人に気づきを与えるための店なんです。今の忙しい時代、大人は、昔ほど子どもの話を聞かないでしょう。昔の町内のおっちゃん、おばちゃんみたいに聞いてくれる人もいない。だから、あえて大人が子どもの話を聞かなくては

いけない店を創ったんです。

会長 ● おもしろいですね。今後、こんな店にしたいという思いはお持ちですか。

小山 ● お子さんからおじいちゃん、おばあちゃんまで「お



いしい」というお菓子を創り続けたいです。うちにしかないロールケーキ「小山ロール」もかなり変わったレシピで変わった製法なんです。科学的根拠と、ほくの理想に近づくようにマニアックな実験を繰り返さないと、こんなものは生まれません。真似できるわけがないぐらい実験をしています。それがおもしろいんです。

会長 ● ある意味では医学の研究と似ていますね。相手のこ

とを思っ

小山 ● クリエイティブな心と身体でいるために有酸素運動をするなど、心身を絶えず整えるようにしています。あとは太らないように気をつけています(笑)。

会長 ● 楽しいお話をお聞きすることができました。ありがとうございました。

発症していない方もご用心！ 花粉症対策はタイミングが大事

特集
Pulse



古閑耳鼻咽喉科医院 院長
古閑 紀雄 先生

毎年春になると大勢の人が悩まされる花粉症。アレルギーのメカニズムから考えて今は大丈夫でも将来花粉症になる可能性は、誰にでもあります。そこで花粉症対策についての詳しい情報を神戸市須磨区にある古閑耳鼻咽喉科医院院長の古閑紀雄先生にお話を伺いました。



花粉症のメカニズム

「花粉症」はスギやヒノキなど植物の花粉が原因のアレルギー性鼻炎のことで、医学用語では「季節性アレルギー性鼻炎」といいます。

アレルギー性鼻炎にはこの他にハウスダストやダニ、ペットの毛、ゴキブリなどを原因とする「通年性アレルギー性鼻炎」もあります。

アレルギーを起こす原因物質を「アレルギー」といいます。アレルギーが体内に入ると、免疫システムによって「異物＝敵」と見なされ、敵に対抗するための「IgE抗体」が作られます。IgE抗体はアレルギーに接するたび

に作られて体内に蓄積されていきます。そして蓄積された抗体が一定量を超えると、アレルギー反応を起こすヒスタミンやロイコトリエンなどの物質（ケミカルメディエーター）が放出されて、くしゃみや鼻水などの症状が現れるのです。（図1）

ですから、今まで花粉症でなかった人もいつ発症するか分かりません。

現在、日本人の4人に1人は花粉症と言われていています。また、「アレルギー性鼻炎の全国疫学調査」によれば1998年からの10年間で有病率が10%上昇したそうです。最近では小さな子どもさんの発症も増えています。

これからの発症を予防するためにも、花粉症対策を行うことは重要なのです。

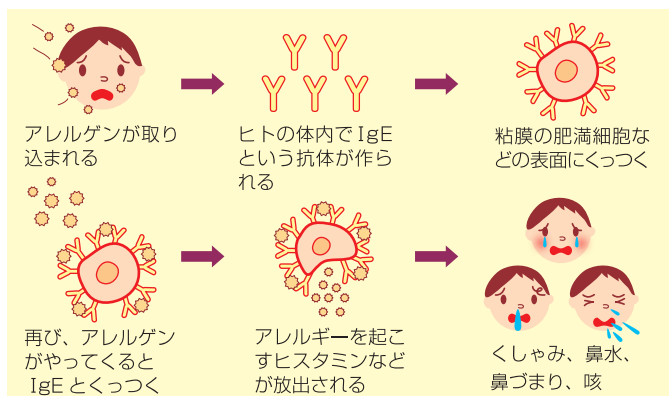
花粉症の症状

花粉症の症状が現れやすいのは目と鼻で、目はかゆみ・充血・涙、鼻はくしゃみ・鼻水（鼻漏）・鼻づまり（鼻閉）がそれぞれ三大症状といわれています。

他にも体がだるくなる、熱っぽくなる、のどや顔・首がかゆくなるなどの症状が現れることもあり、そのため精神的にイライラしたり集中力が続かないなど、日常生活に支障が出てきます。

これらの症状はすべて、体内に入ってきた花粉を取り除こうとするアレルギー反応です。花粉症の人は身体に入ってくる花粉が多ければ多いほどアレ

■図1. アレルギー症状の起こり方



アレルギー症状が重くなります。
今回の記事は耳鼻科からの発信ということで、鼻に出る症状の程度と種類を表1・2に記しました。

花粉症のアレルゲン(原因物質)

花粉症の原因となる植物は、一番多いスギ以外にも約60種類あるといわれています。飛散時期は地域によって多

■表1. アレルギー性鼻炎の症状の程度

	程度4+	程度3+	程度2+	程度1+	-
くしゃみ(1日の回数)	21回以上	11~20回	6~10回	1~5回	+未満
鼻汁(1日の回数)	21回以上	11~20回	6~10回	1~5回	+未満
鼻づまり(鼻閉)	鼻が一日中完全に詰まっている	鼻づまりが非常に強く、口呼吸が一日のうちかなりの時間あり	鼻づまりが強く、口呼吸が一日のうち時々あり	口呼吸は全くないが、鼻づまりがある	+未満

※「鼻アレルギー診療ガイドライン2016年版」より

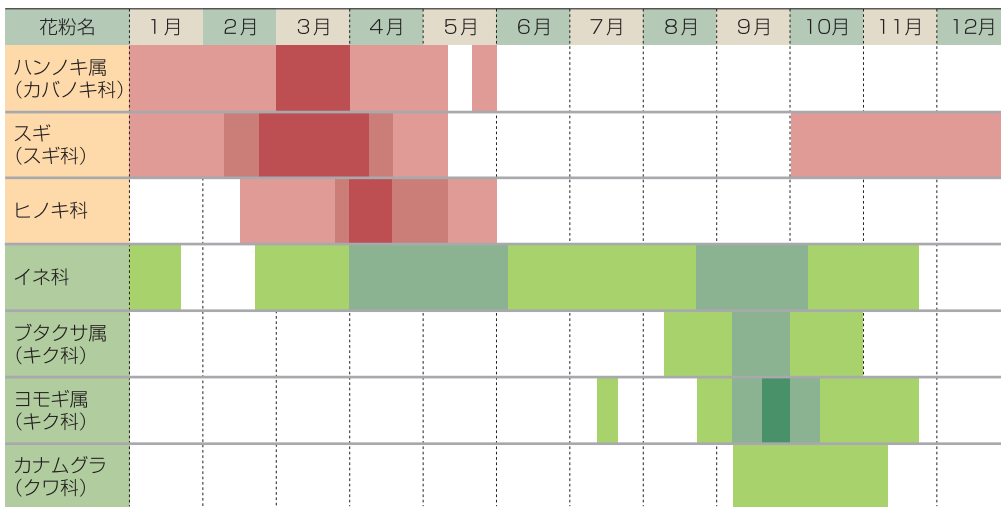
■表2. アレルギー性鼻炎の症状の重症度分類

程度及び重症度	くしゃみ発作または鼻漏*					
	4+	3+	2+	1+	-	
鼻閉	4+	最重症	重症	重症	重症	最重症
	3+	最重症	重症	重症	重症	重症
	2+	最重症	重症	中等症	中等症	中等症
	1+	最重症	重症	中等症	軽症	軽症
	-	最重症	重症	中等症	軽症	無症状

くしゃみ・鼻漏型 鼻閉型 充全型
*くしゃみや鼻漏の強い方をとる。
※従来の分類では重・中・軽症の3分類であるが、花粉の飛散が多い時は重症では見られない場合があるので最重症がある。
「鼻アレルギー診療ガイドライン2016年版」より



■図2. 関西の花粉カレンダー



木本の花粉
0.1~5.0個/cm2/10日
5.1~50.0個/cm2/10日
50.1~個/cm2/10日
0.05~1.0個/cm2/10日
1.1~5.0個/cm2/10日
5.1~個/cm2/10日

※環境省ホームページ「花粉症環境保健マニュアル-2014年1月改訂版-」より改変・転載

少違いがありますが、スギやヒノキは春(スギは秋にも少量あり)、イネ科のカモガヤやオオアワガエリなどは種類が多いため春〜初秋までの長期に亘ります。またキク科のブタクサやヨモギなどと、カナムグラは晩夏〜秋に飛散します。このように年中何かしらの花粉が飛んでいるので、リスクを避けるためには自分のアレルゲンになる植物を把握すること、その花粉の飛散状態を把握することが役に立ちます。(図2)

飛散時期にはニュースやインターネットの情報などを利用して、飛散情報をチェックした上で行動してください。※参考 環境省の花粉観測システム(愛称「はなごさん」) (http://kafun.talki.go.jp)

花粉症の診断は?

花粉症が疑われる場合、個々の患者さんによってアレルゲンや症状の出方が違いますので、自己判断をする前に医療機関できちんとした診断を受けることをおすすめします。

診断は、まず問診で鼻症状の種類・程度、好発時期、アレルギー既往歴、過去の治療歴などを調査します。

実際の耳鼻咽喉科診察では鼻鏡を用いて、鼻粘膜の腫脹、鼻粘膜の色調、鼻汁の性状、水様性鼻汁の分泌量を確認します。アレルギー性鼻炎では、

鼻粘膜腫脹・粘膜蒼白・水様性鼻漏が特徴的で、このような鼻内所見があればアレルギー性鼻炎と診断します。アレルギー性鼻炎に対して行う検査としては、鼻汁を採取しアレルギーの時に増える好酸球の量を顕微鏡で調べ、判断する検査があります。

また採血をしてIgEを測ることで、アレルギー疾患であるか判断すること



ができます。

さらに、スギ・ヒノキ・ダニなどの特定のアレルギーを調べるために、血清特異的IgE抗体検査を行うこともあります。

花粉症の治療とは？

確定診断が出たら、いよいよ治療です。花粉症の治療には症状を抑える「対症療法」と、完全に治すための「根治療法」があります。

耳鼻科で行う対症療法としては内服薬や点鼻薬を使う薬物療法、鼻粘膜を焼くレーザー手術があり、根治療法としてはアレルギー免疫療法があります。治療は重症度に応じていくつかの方法の中から選択します。(表3)

初期療法は、花粉が飛散し始める2週間程度前からアレルギーを抑える薬を使って予防する方法です。発症を遅らせたり症状を軽くする効果がある反面、治療開始のタイミングが難しくなったりシーズン中はずっと治療を続けなければならぬ煩わしさがあります。

患者さんの中には市販薬で花粉シズンを乗り切っている人も多いと思います。市販薬には即効性が高く症状の緩和には有効なものがありますが、効果が持続しにくい薬もあります。

特に鼻閉の治療に点鼻用血管収縮薬を使用する場合、短期使用では有効ですが、長期に使用すると逆に鼻粘膜の腫張が生じて鼻閉が引き起こされ、薬剤性鼻炎の原因になることが知られています。代わりに耳鼻科で鼻噴霧用ステロイド薬を処方してもらうことが有効です。(表4)

毎年花粉症に悩まされている人は、早めに医療機関を受診して自分に合った治療を受ける方が結果的にQOL(生活の質)の向上につながるでしょう。よく使用される薬剤を抜粋します。

●抗ヒスタミン薬…アレルギー症状を起すヒスタミンのはたらきを抑制し、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの症状を抑えます。第2世代では第1世代に比べ脳内移行が少なく、眠気の発現頻度が低いとされています。

●抗LTs薬(抗ロイコトリエン薬)…ロイコトリエン受容体に結合し、アレルギー症状を起すロイコトリエンの作用を抑制し、鼻づまりに効果的です。

●鼻噴霧用ステロイド薬…アレルギー

■表3. 重症度に応じた花粉症に対する治療法の選択

重症度	初期療法	軽症	中等症	重症・最重症
病型			くしゃみ鼻漏型	くしゃみ鼻漏型
治療	①第2世代抗ヒスタミン薬 ②遊離抑制薬 ③抗LTs薬 ④抗PGD2-TXA2薬 ⑤Th2サイトカイン阻害薬 ⑥鼻噴霧用ステロイド薬	①第2世代抗ヒスタミン薬 ②遊離抑制薬 ③抗LTs薬 ④抗PGD2-TXA2薬 ⑤Th2サイトカイン阻害薬 ⑥鼻噴霧用ステロイド薬	第2世代抗ヒスタミン薬 + 鼻噴霧用ステロイド薬 もしくは 第2世代抗ヒスタミン薬・血管収縮薬配合剤 + 鼻噴霧用ステロイド薬	鼻噴霧用ステロイド薬 + 抗LTs薬または抗PGD2-TXA2薬 + 第2世代抗ヒスタミン薬 もしくは 鼻噴霧用ステロイド薬 + 第2世代抗ヒスタミン薬・血管収縮薬配合剤 必要に応じて点鼻用血管収縮薬を1~2週間に限って用いる。症状が特に強い症例では経口ステロイド薬を4~7日間処方する。
		くしゃみ・鼻漏型には①②⑥。 鼻閉型または鼻閉を主とする完全型には③④⑤⑥のいずれか1つ。	①~⑥のいずれか1つ。 ①~⑤で治療を開始した場合は必要に応じて⑥を追加。	
		点眼用抗ヒスタミン薬または遊離抑制薬		点眼用抗ヒスタミン薬、遊離抑制薬またはステロイド薬
		アレルギー免疫療法		鼻閉型で鼻整形異常を伴う症例では手術
		抗原除去・回避		

薬は症状が改善してもすぐには中止せず、数ヶ月の安定を確かめて徐々に量を少なくしていく。

*「鼻アレルギー診療ガイドライン2016年版」より表3にある薬のうち①~⑤は服用薬、⑥は外用薬です。

反応を抑え、くしゃみ・鼻漏・鼻閉にいずれも効果があります。薬が鼻内に留まるため、全身への副作用も少なく、1日1~2回程度の使用で症状改善効果が強い薬です。

舌下免疫療法とは？

アレルギー免疫療法は花粉症で唯一

根治治療効果が期待される治療法です。アレルギーを少量ずつ体内に取り込んで免疫をつけ、取り込む量を徐々に増やしていくことにより花粉に反応しない体質に変えていくという方法です。従来は医師が皮下注射によって行なっていました*が、自分で舌の裏に薬を滴下して行う「舌下免疫療法」が

2014年に保険適用になり、この治

*初回投与は医師のもとで服用が必須。

療法を希望する人が増えています。

舌下免疫療法は自分で手軽にできる反面、以下のような制約もあります。

① スギ花粉が飛んでいる時期に治療を始め、毎日1回3年以上は継続することが望ましい。

② 舌下に投与後5分間は、うがいや飲食を避け、2時間は激しい運動や入浴を避けます。

③ 次の状態の方は慎重な投与が必要です。

● 妊娠中の方

● 気管支喘息の症状がある方

● 治療に影響を与える可能性のある薬剤（全身体性ステロイド薬、三環系抗うつ薬、モノアミンオキシターゼ阻害薬など）を使用している方

● 全身的に重篤な疾患（悪性腫瘍、自己免疫疾患、免疫不全症、慢性感染症、重症心疾患・肺疾患・高血圧症など）を有している方

● 急性感染症の方

● 転居予定のある方、または継続的な通院が困難である方

■表4. 花粉症用ステロイド点鼻薬の上手な使用方法

- 1 お風呂上りの血流の良い時に行い使用する前に鼻をかむ
 - 2 少しうつむき加減になり噴霧と同時に鼻で息を吸う
 - 3 アレルギー反応を起こすのは主に鼻内の中央ではなく外側の下鼻甲粘膜なので、右穴に差す時は左手、左穴には右手を使うと効果的に差すことが出来る（クロスハンド法）
 - 4 花粉シーズンの間は、毎日忘れず使用する
- ※薬液は飲み込んでも問題はない
もし使用後に不快感があれば、水で口をすすいでよい

● 重症の口腔アレルギーの方
● 拔牙など口腔内の術後で傷や炎症がある方
医師と十分相談のうえ、舌下免疫療法を検討して下さい。

タイムリーなセルフケアを

体内に花粉が取り込まれると、今は発症していない人も花粉症を発症する可能性が上がります。ですから、シーズン中はできるだけ花粉を避けて生活することを心がけましょう。

① シーズン中の外出はできるだけ避け、家にいる時は窓を開けるのを控えます。
② 外出する時にはマスクやメガネ、帽子などの花粉予防グッズで花粉の接触を避け、衣類も花粉が付着しやすい素材のものは着用しないようにします。
③ 外出から戻ったら、花粉を室内に入れないよう扉の外でよく払ってから入ります。これには家族や職場など周囲の人の協力が欠かせません。

④ 外から戻ったら、すぐ手洗い・洗顔・うがいなどで付着した花粉を取り除きます。
⑤ 室内の掃除はこまめに、特に窓際は念入りに行い、掃除の時にもマスクやメガネを着用するようにしましょう。
⑥ 花粉は湿気を含むと重くなって落下するので、加湿器や空気清浄機を使用するのも有効です。

⑦ 洗濯物は屋内で干しましょう。
⑧ 自律神経の乱れは症状を悪化させます。睡眠をたっぷり取って、不規則な生活は避け、できるだけストレスを溜

めないようにしましょう。

⑨ タバコやお酒は粘膜の状態を悪化させるので症状が出ている時は控えます。

⑩ インスタント食品、ファーストフード、コンビニ食、スナック菓子など添加物を多く含む食品を食べ続けたり、高脂質・高たんぱくの食事（揚げ物や肉など）を多く摂ることも発症のリスクを上げると言われています。バランスのとれた食生活を心がけましょう。

以上のことは既にご存知の情報もあるかもしれませんが、知っているだけではなく実際に行動することが大切です。オフシーズンの対策については表5を参考にしてください。

じきに次の花粉シーズンがやって来ます。花粉症の方は例年より快適に過ごせるよう、花粉症でない方は発症しないよう、早めに対策を立てましょう。初期治療は花粉が飛散する2週間前

■表5. オフシーズンに気を付けること

- 1 花粉症および花粉飛散予測などの情報収集
- 2 花粉症の正確な診断(原因アレルゲンの確定)
- 3 花粉症治療の障害となる合併症の治療
- 4 規則正しい生活のリズムで過ごす
- 5 冬の乾燥した冷気からの鼻粘膜の保護、秋の花粉は夏バテ予防が大切
- 6 加湿を目的とするマスクの使用
寝室に水を置く、洗濯物を干す
- 7 感染症(上気道炎、インフルエンザ等)の予防と治療
- 8 飛散期対策の準備

シーズン前

- 1 治療効果の確認
- 2 シーズン中に受けた鼻粘膜の障害を確実に元に戻す
- 3 室内塵に残った花粉を吸い込まない
- 4 重複するアレルゲンに対する対処
- 5 体力の維持、増進

シーズン後

に、舌下免疫療法はスギ花粉が飛んでいない時期に始める必要があります。どうかタイミングを外さないよう、十分気をつけて下さい。



※出典
表1、表2、表3：「鼻アレルギー診療ガイドライン—通年性鼻炎と花粉症—2016年版(改訂第8版)」(株式会社ライフ・サイエンス発行)より
図2：環境省ホームページ「花粉症環境保健マニュアル-2014年1月改訂版-」(https://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/manual/2_chpt2.pdf)より改変・転載

将来のことを考えて 若い頃から 骨粗しょう症の対策を

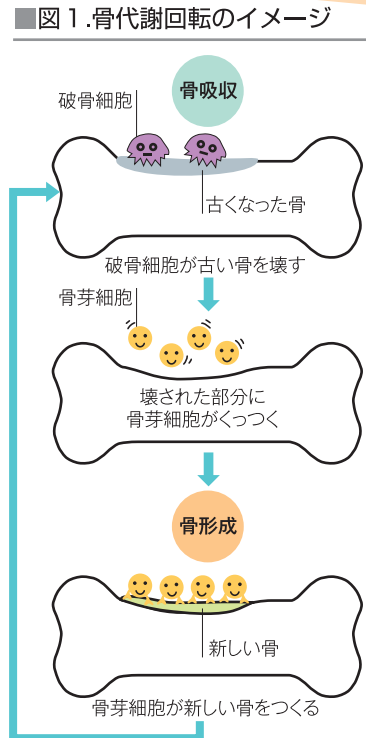
最近よく耳にするロコモティブシンドローム(運動器症候群)を進める原因の一つに骨粗しょう症があります。これに認知症が加わると、健康寿命が短くなります。骨粗しょう症になる前に気を付けておきたいことを、尼崎市にある西川整形外科リハビリクリニック院長の西川哲夫先生にお話を伺いました。



西川整形外科
リハビリクリニック 院長
西川哲夫
先生

骨粗しょう症の原因は 骨代謝回転のバランスの乱れ

骨は、主にカルシウムとコラーゲン(タンパク質)によって構成されています。カルシウムは骨の硬さ、コラーゲンは骨の弾力を維持する役割があります。



■表1.骨粗しょう症のリスク

自分で改善
できない
リスク

- 加齢
- 女性
- 閉経
- 病気による卵巣切除
- 遺伝(両親の大腿骨近部位骨折)

自分で改善
できる
リスク

- やせすぎ、無理なダイエット
- 偏った食事や不規則な食生活
- カルシウム不足
- 運動不足
- 喫煙、過度の飲酒
- 日光にあたらぬ

そして、骨は皮膚と同じように一生新陳代謝を繰り返します。「破骨細胞」は骨の表面にはりついて、酸や酵素で古い骨を吸収し壊します。「骨芽細胞」はその吸収された部分に集まってきて新しい骨をつくる働きをします。「骨代謝回転」といいます。

超高齢化社会を迎えた日本では、骨粗しょう症の患者さんが年々増え続けています。骨粗しょう症は、骨代謝回転のバランスが崩れて骨の質や密度が低下する病気です。そのため、軽い荷重や衝撃や外傷がなくても自然に骨が折れる

ることがあります(脆弱性骨折)。背中や腰の骨(椎体)、太ももの付け根の骨(大腿骨近位部)、手首、肩などが骨折しやすいです。

大腿骨近位部を骨折すると寝たきりになることもありますし、一度骨折すると治ってもまた骨折しやすくなるので、まず最初の骨折を防ぐことが重要です。

骨代謝回転のバランスが 乱れる原因

骨代謝回転のバランスが乱れる原因として、男性の場合ほとんどがカルシウム不足や運動不足ですが、女性は違います。女性ホルモンの一つエストロ

ゲンには、骨形成を促し骨吸収を押さえる働きがあります。ところが加齢や閉経によってエストロゲンが減少すると、破骨細胞が活性化され、骨芽細胞の数は追いつかなくなると骨密度が低下します。このため日本では60歳代の女性の約5人に1人、70歳代では約3人に1人が骨粗しょう症患者であると推計されています。骨にはカルシウムの貯蔵庫としての働きもあります。カルシ



*1 高齢化や運動不足により、立ち座りや歩行が困難になる状態のこと。
*2 「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版」によれば男性約300万人、女性約980万人と推定

ウムは骨や歯の材料になるほか、神経の伝達を助けたり筋肉を収縮させる時にも使われるため、不足すると骨から溶け出して骨が弱くもろくなってしまう。その他に、甲状腺機能障害などホルモンの病気、糖尿病などの生活習慣病、骨形成不全症など先天的な病気、ステロイド剤などの薬、カルシウムの吸収を妨げるアルコールの過剰摂取なども骨代謝回転のバランスを崩す原因となります。

骨粗しょう症の検査とは

骨粗しょう症自体にはほとんど自覚症状がないため、早めの検査で自分の骨の状態を知り、予防することを心がけましょう。検査には①②③の3種類があります。

①骨密度検査…3つの方法で骨の内部の状態を調べます。

●DXA法…2種類の微量の放射線を、腰や大腿の付け根や前腕にあてて測定し、正確な値を得ます。

●MD法…手のひらにX線をあて、画像の濃淡などから測定します。

●超音波法…かかとの骨に超音波をあて、伝わる速さや弱くなる程度で測定します。簡単に行えて被曝もありませんが、誤差

が生じることがあります。

②X線検査…骨の変形や骨折を調べます。

③尿・血液検査…尿や血液内の骨代謝マーカー（骨形成や骨吸収の指標）の量を測定します。治療薬の選択や薬の治療効果の判定に有効です。

骨密度検査は自治体が行う定期健診や保健所、整形外科や内科・婦人科などでも受けることが出来るので、機会があれば測定してみましょ。もしその結果が良くなければ整形外科に受診し相談するのが良いでしょう。

骨粗しょう症の治療とは

治療は食事・運動・薬を組み合わせて行います。

①食事による治療

骨の強さは骨密度（骨の量）と骨質が関係するため、骨密度を増やすカルシウムと骨質を良くするコラーゲンを十分摂ることが大切です。ただしサプリメントやカルシウム剤を自己判断で摂取することは危険です。医師に相談するのが良いでしょう。

また、食塩、加工食品や清涼飲料水の一部に含まれるリン、カフェイン、アルコールなどはカルシウムの吸収を阻害するので過剰摂取に気を付けましょ。②運動による治療

治療には運動して骨に適度な負荷をかけることも必要です。自分のペースで一日30〜40分

屋外で日光を浴びながらウォーキングをすれば、皮膚でビタミンDをつくることもできます。

家の中ではストレッチやスクワットを中心に、転倒予防や背中が曲がるのを防ぐために背筋を鍛える運動を行います。

ジムやプールで指導してもらったり、ヨガや太極拳のクラスに参加するのも良いでしょう。ただしどの運動も無理は禁物、適度な負荷で十分なのです。

③薬による治療

骨粗しょう症の薬には破骨細胞のはたらきを弱める「骨吸収抑制剤」と、骨芽細胞のはたらきを強める「骨形成促進剤」、骨代謝のバランスを整える「栄養補給薬」があります。

個々の症例により処方される薬剤や投与方法も違ってきます。特に骨量低下している場合、すぐに効果が出るわけではなく、導にきちんと従って薬を続けることが重要です。自己判断で止めてしまうのは良くありません。

年齢に応じた対策を

骨粗しょう症はお年寄りの病気と思われがちですが、若い頃からの心がけて骨の状態はずいぶん違ってきます。

20歳頃までは骨をつくる大事な時期です。バランスの良い食事と適度な運動で強い骨をつくりましょ。無理なダイエットは骨の発育によくありません。20〜40歳代は骨量も高く、健康な状態が続きます。バランスの良い食事と適度な運動を続け、過度な飲酒や喫煙をせず、骨量の維持に気を付けましょ。

人生は長いです。年を取っても健康で楽しく過ごせるよう、それぞれの年代に合った対策を心がけましょ。



表2.骨粗しょう症に有効な食品

カルシウムを多く含む食材	牛乳や乳製品、大豆や豆製品、小魚、ごま、緑黄色野菜	乳製品はカルシウムの吸収率が良い
ビタミンDを多く含む食材	魚、キノコ類 ※紫外線を浴びると自らの皮膚でも作ることができる	カルシウムの吸収を助ける
ビタミンKを多く含む食材	納豆、緑黄色野菜	
コラーゲン(タンパク質)を多く含む食材	肉、魚類、卵	骨だけでなく筋肉や血管をつくるにも欠かせない
ビタミンB6	牛レバー、バナナ	
ビタミンB12	ニンニク、マグロ	骨のコラーゲンの劣化を防いで骨質を良くする
葉酸	海苔、お茶	

表3.骨粗しょう症の薬一覧

破骨細胞のはたらきを弱める骨吸収抑制剤	<ul style="list-style-type: none"> ●ビスホスホネート薬 ●SERM(選択的エストロゲン受容体モジュレーター) ●カルトシニン薬 ●抗RANKL抗体薬
骨芽細胞のはたらきを強める骨形成促進剤	<ul style="list-style-type: none"> ●副甲状腺ホルモン薬
骨代謝のバランスを整える栄養補給薬	<ul style="list-style-type: none"> ●カルシウム薬 ●活性化ビタミンD₃薬 ●ビタミンK₂薬

※ビスホスホネート薬治療を受けている患者さんは、歯周病のリスクが高まるため口腔ケアを心がけて下さい

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

知人が「痙縮」で苦しんでいるのですが、この病気について全く知りません。どのような病気で治療法にはどんなものがあるのか教えてください。(60代・女性)

A

痙縮とは脳卒中の後遺症で、片麻痺と一緒に現れることが多い運動障害です。手や足の筋肉の緊張が高まり勝手に突っ張ったり曲がったりしてしまいます。例えば手の指が握ったままで開きにくい、肘が曲がってしまい伸ばせない、足先が足の裏側に曲がってしまい踵をつけれない等等です。着替え、入浴、手洗い、爪切り等の日常生活に支障が生じ、人や物にぶつかりやすめ、歩行時のバランスが悪いため、足に体重がかかって痛みが出たりします。

治療法は緊張している筋肉

をゆるめるお薬を使います。初期治療としては内服薬が使われます。

次に注射薬の治療法として「ボツリヌス療法」があります。筋肉を緊張させている神経のはたらきを抑える、ボツリヌストキシンを筋肉内に注射する療法です。ボツリヌス療法によって筋肉の緊張がやわらいでも、リハビリテーションを行わなければ機能の回復は望めません。リハビリは継続しながら、ボツリヌス療法を行うことによって、より日常生活の動作が行いやすくなることが期待できます。ボツリヌス療法

の効果は数か月で徐々に消えてしまうので、年に数回、注射を受けることとなります。専門医と相談しながら、治療計画を立てましょう。専門の先生は「ボツリヌス療法」で検索して下さい。

最後に痙縮をやわらげるお薬の入ったポンプをおなかに埋め込み、カテーテルを通じて脊髄内に直接投与する「バクロフェン髄注療法」があります。カテーテルとポンプをおなかに埋め込むのに入院・手術が必要で、まだ一般的な治療法ではありませんが、脳神経外科等の専門医にご相談下さい。



Q

毎冬かかとの角質が痛み、歩けなくなるほどで悩んでいます。何か良い対策をご伝授願います。(60代・男性)

A

さぞかしお困りのことと思われると思います。なんとか早く解決できないものかと悩んでおられることと推察しますが、焦らずにゆっくりと取り組んでください。踵のひび割れは単純に強い乾燥のこともあれば水虫のこともあります。また、炎症性の皮膚疾患の可能性も考えられます。

まずは、皮膚科専門医を受診することを勧めます。正しい診断なくして正しい治療は難しいです。自己判断で様々な治療を行うとかえって悪化してしまうことがよくあります。踵部に生じやすい疾患には、尋常性乾癬や掌蹠膿疱症など摩擦刺激により皮膚が誘発されてしまう疾患もあり、自分で削ったりこすったりすることはお勧めできません。

また、足白癬にステロイド含有の湿疹薬を外用しても悪化してしまいます。足は血行があまりよくない部位なので症状の悪化により二次感染が



Q

最近夜テレビを見たり運転する時に物が二重に見えるようになり、「斜位斜視」と診断されて眼鏡も作りました。この病気について詳しく教えてください。(60代 女性)

A

「斜視」とは、物を見ようとした時に、視線が揃わない状態をさします。片目が正面を向いている時に、反対の目が外にズレていたら「外斜視」です。「斜位」はいつもズレているのではなく、意識すると視線が揃う状態をさします。「斜位斜視」の人は、本来はずれている目をまっすぐに向けるために「寄り目」の力を使っていますので、目に力が入り、眼精疲労や頭痛、肩こりの原因となることがあります。また、目を寄せるのがしんどくなると、ズレっぱなしになります。この時、ものが二つに見えることがあります。ただ、幼い時から「斜位斜視」がある人は、片目がズ

レしているときは、ズレている方の目の情報が頭で無視され、通常はふたつにはみえないのですが、ズレている時にふたつに見える人もいます。

「斜位斜視」は悪い病気ではありませんが、目を動かす神経や頭の病気などでも斜視をきたすことがあり、常時ふたつに見えて明らかに以前と見え方が異なる場合には、血液検査や磁気共鳴画像(MRI)など全身検査が必要な場合もありますので、必ず眼科にかかるようにしてください。

再び治療を開始しましょう。その上で、足底の皮膚疾患は治療に抵抗性のことが多く、一筋縄では治りにくいことが予想されます。それゆえ薬をぬるだけでない保険医療もあります。主治医と相談しながら、じっくりと時間をかけて治療する覚悟を決めてください。急がば回れます。



「斜位斜視」の状態では、眼精疲労があり、時に二つに見えたり、外見が気になる場合には、治療を受けてください。治療には、眼鏡の治療と斜視手術があります。斜視の角度が小さい場合は、斜視を軽減させる眼鏡、プリズム眼鏡で症状が軽減します。しかし、斜視の角度が大きい場合は、斜視手術の適応です。斜視の手術成績はとて

も良好ですので、お近くの眼科医にご相談下さい。



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。

兵庫県医師会からのお知らせ

■兵庫県医師会

平成30年度認知症医療全県フォーラム

メインテーマ●「笑顔で支える認知症介護者の
笑顔が症状を軽くする」

日時●平成31年1月12日(土)
14:00~16:00

場所●兵庫県医師会館2階大会議室

内容●講演とディスカッション

講演①「笑顔で介護するために
～介護負担の原因と、その軽減のためのアプローチ」
講師：鐘本英輝 先生
(医療法人河崎会水間病院)

講演②「看護職からみた
介護者のいろいろ」
講師：久保田真美 氏
(兵庫医療大学看護学部
看護学科)

講演③「レビー小体型認知症の父の
介護を通して」
講師：森本和子 氏
(吹田市介護老人保健施設)

講演④「ご本人の『できる』・『したい』
を支えるリハビリテーション
～作業療法士の立場から～」
講師：長倉寿子 氏(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)

問い合わせ

●兵庫県医師会 介護保険係
☎ 078-231-4114

分科医会からのお知らせ

■兵庫県眼科医会

目の健康講座とソプラノ、フルート、
ピアノ&弦楽四重奏のひととき

日時●平成31年3月17日(日)
12:30~(開場12:00)

場所●神戸新聞松方ホール

内容●第1部：講演会「目の健康講座」

講演①「黄斑が悪いと言われたら」

講師：五味 文 先生
(兵庫医科大学眼科学教室 教授)

講演②「緑内障と言われたら」

講師：中村 誠 先生
(神戸大学大学院医学系研究科
外科系講座眼科学 教授)

第2部：コンサート ソプラノ、フル
ート、ピアノ&弦楽四重奏の
ひととき

※無料(要入場整理券)往復はがきで申し込み
2月18日(月)必着

問い合わせ

●兵庫県眼科医会
〒651-8555 神戸市中央区磯上通6-1-11
兵庫県医師会館7階 まで
☎ 078-222-1010



郡市区医師会からのお知らせ

■北区医師会

第8回神戸市北区健康講座

日時●平成31年2月9日(土)
14:30~16:00

場所●北区民センター すずらんホール

内容●講演「満足いく睡眠が

とれていますか?~大人も子供も、
いびきは健康の黄信号~」

講師：谷川武 先生(順天堂大学大学院
医学研究科公衆衛生学講座 教授)

問い合わせ

●北区社会福祉協議会 健康講座係
☎ 078-593-1111(代)

■加古川医師会

平成30年度市民健康フォーラム

第3回整形外科「ロコモティブシンドローム
～自分の足で歩き続けるために～」

日時●平成31年2月2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階ウェルネージホール

内容●講演①「ロコモティブシンドローム」

講師：岩佐賢二郎 先生

(加古川中央市民病院 整形外科)

講演②「骨粗鬆症と骨折」

講師：奥町悦子 先生

(加古川中央市民病院 整形外科)

※参加無料・申し込み不要。手話通訳あり。

第13回禁煙・防煙、いのちを守るフォーラム
「子どもと一緒に考えよう、たばこの煙の無い社会」

日時●平成31年2月23日(土)
14:00~15:30

場所●加古川総合保健センター(ウェルネ
ージかこがわ)

1階ウェルネージホール

内容●①地元小・中学生による「健康」「安全」
等に関する取り組み事例発表

発表校：加古川市立別府中学校、
稲美町立加古小学校

②禁煙・防煙啓発ポスター、標語優秀
作品への表彰式・記念品授与

③講演2題「専門医と薬剤師、それぞ
れの立場より未成年の防煙について」

講師：中田邦也 先生(加古川医師会
禁煙ひろめ隊)、青木麻実子
氏(播磨薬剤師会)

※参加無料・申し込み不要。定員300名。
会場内では展示・企画として、アルコールパ
ッチテスト・ピークフロー検査などを無料で
行う予定。(人数・年齢制限あり)

問い合わせ

●加古川医師会
☎ 079-421-4301



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>



元気のチャージに出かけませんか⑰

近くて便利！国内最新のスキー場 峰山高原リゾート ホワイトピーク

マウンテンラインリフト山頂からウエストコースとセンターコースを望む



昨シーズン、国内では14年ぶりに新しくオープンしたスキー場「峰山高原リゾート ホワイトピーク」は、阪神間から車で約2時間、最寄り駅や駐車場からはシャトルバスも運行しているアクセスの良さに加え、暖冬でも滑降できる対策が十分されているのが魅力です。さらにレンタル用の道具やウェアなどは、大人用・子供用ともに最新モデルを取り揃えており、手ぶらで行けるのも便利です。（※大人用のグローブ・ゴーグル・帽子、子供用のスノーブーツ・長靴は販売のみ）

標高930m～1,070mの間に計3本の滑走路と2本のリフトがあり、最長滑走距離1,170m、最大斜度は30度。初心者向けのゲレンデとなっており、ゲレンデデビューされる方にも安心です。西日本最大級子供用ゲレンデ「キッズパーク」ではソリやふわふわ遊具で小さなお子さんも大満足！大人はナイターゲレンデで夜までたっぷり楽しめますし、付き添いの方は「休憩バス」があるので中でゆっくりできます。

スクールは初心者からさまざまなレッスンが用意されており、初めてスキーをする方やお子さんでも安心です。



施設のすべてが新しく、センターハウス2階のレストランでは、地元神河町の食材を使ったお洒落なグレンデ飯メニューが豊富にあるのも嬉しいところ。

また、隣接のホテル「リラクシア」には宿泊客以外も利用できる入浴施設（大人1,000円・子供500円）もあるので、滑った後に汗を流すことも出来ます。

ここ峰山高原リゾートは冬はスキー場「ホワイトピーク」として、夏はさまざまなアクティビティや星を間近に見るキャンプやグランピング、BBQもできる「グリーンピーク」として、一年中アクティブに楽しめるようになっています。

以前はよく行ったけど最近はウィンタースポーツから遠ざかっているという方や、遠くまで大きな荷物を持って行くのはしんどくなって来たという方、ゲレンデデビューを考えている方、平成最後の冬はホワイトピークで楽しみませんか？

峰山高原リゾート ホワイトピーク

☎0790-34-1900

営業日 ● 12月20日～3月中旬（予定）

営業時間 ● ①センターハウス

月～木 8:30～17:00 / 金 8:30～21:00

土・祝前 8:00～21:00 / 日曜 8:00～18:00

②リフト

第1 8:30～21:00 / 第2 8:30～17:00

③ナイター

金・土・祝前の21:00まで

④レストラン

9:00～営業終了1時間前まで

※各営業時間はHPにてご確認ください

場 所 ● 神崎郡神河町上小田881-146

アクセス ● 車：播但道神崎南ICより県道8号線を約30分

電車：JR「寺前駅」よりタクシーで約25分

※駅よりシャトルバスの運行あり

（片道大人500円・子供300円）

ホームページ ● <http://mineyama-kogen-resort.com>



なだらかな斜面が続くサウスコースではナイター滑降もできます



キッズパークはセンターハウスの近くにあるので、お手洗いや飲食施設も近くて安心です



ウェアのセット、道具のセット、板のみ、ブーツのみ、利用時間の長さなど、ニーズに合わせてレンタルできます

ホワイトピーク利用料金（リフト乗車料金含む）

※この他、リフトの1回・3回・5回乗車券などもあります。

券 種	大人 (16歳以上 54歳以下)		子供・シニア (6歳～15歳以下、 65歳以上)		ナイター	販売・利用可能時間	備 考
	土日祝	平日	土日祝	平日			
6時間券	3,500	3,000	2,500	2,000	可	貸し出し時～6時間	
ナイター4時間券	2,500	2,500	1,500	1,400	可	15:00～21:00	金・土ほかホームページで確認
1日券（ナイター可）	4,500	3,500	3,000	2,500	可	8:30(休日8:00)～21:00	ナイターはナイター営業日のみ可
キッズパーク	1,000	1,000	1,000	1,000	可	9:00～16:00(平日) その他の曜日は 9:00～営業終了時間の 1時間前まで	キッズパークは3歳以上料金必要 ※1日券・6時間券をお持ちの方は 無料
身障者割引	すべて上記の半額						障害者手帳を所持するご本人様 対象。介護人1名も半額。



夏は満天の星の下でキャンプやグランピングを

おすすめBOOK



『数をかぞえるクマ サーフィンするヤギ〜動物の知性と感情をめぐる驚くべき物語』

■ベリンダ・レシオ 著・中尾ゆかり 訳
NHK出版 1,600円＋税

おしゃべりするプレーリードッグ、仲間を助けるネズミなど、動物たちのびっくりするような行動や知性あふれるエピソードが、たくさんの表情豊かな写真とともに語られる動物エッセイ。子供に読み聞かせても喜ばれそう。



『「国境なき医師団」を見に行く』

■いとうせいこう 著

講談社 1,850円＋税

2016年から17年にかけて、小説家である筆者が「国境なき医師団」が活動するギリシャの難民キャンプやフィリピンのスラム地区など4カ所を訪れた現場ルポ。読みやすい文章で、医師や難民一人一人の物語が胸に迫る。



『正しいコピペのすすめ 模倣・創造・著作権と私たち』

■宮武久佳 著

岩波ジュニア新書 860円＋税

誰でも簡単にインターネットで情報を得ることができる時代。他人の作品である写真や文章を自分のSNSなどで再利用するのは著作権に触れることになる。コピペ時代を生きるために必要なルールをやさしく解説した本。

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

今上天皇生前退位／新天皇即位(4月30日／5月1日)

現在の天皇陛下が退位され、皇太子殿下が新天皇に即位される日が迫っています。

それに伴い、元号も31年ぶりに改まることになります。元号のルーツは中国で、かつては権力者が変わる度に改元されていましたが、1911年に共和制に変わる時に廃止されました。かつて漢字文化圏だったベトナムや韓国でも使われていた時期がありましたが、1300年以上前の「大化」から始まり現在も使用しているのは日本だけで、次の元号は248番目になるそうです。

政府が発表した皇位継承に伴うさまざまな儀式のスケジュールは以下の通りです。

<2019年>

2月24日 天皇陛下御在位30年記念式典

4月30日 天皇陛下退位「退位礼正殿の儀」：
今上天皇退位に伴う儀式

5月1日 新天皇即位・改元
(この日から新しい元号に。2019年のみ祝日扱い)

「剣璽等承継の儀」：歴代天皇に伝わる剣などを引き継ぐ儀式

「朝見の儀」：新天皇が三権の長や国民代表に会う儀式

10月22日 「即位礼正殿の儀」：新天皇が即位されたことを内外に宣明する儀式
「祝賀御列の儀」：祝賀パレード

11月14日・15日
「大嘗祭」：新天皇が国民の安寧などを祈る儀式

<2020年>

4月19日(日) 「立皇嗣の礼」：秋篠宮殿下が皇位継承権1位の皇嗣になる儀式

現行の祝日法では休日に挟まれる平日は休日になるため、これにより2019年のゴールデンウィークは10連休になると話題になっています。



気になる言葉 グリーフケア

身近な人を亡くして大きな悲しみに暮れている人が、精神的・肉体的に立ち直り、正常な日常生活へ戻っていくのをサポートする遺族ケアの一環です。

1960年代にアメリカで始まった後ヨーロッパでも盛んになり、日本では1995年の阪神・淡路大震災の遺族ケアで始められ、2005年に起こったJR西日本の福知山線脱線事故を機に一般に知られるようになりました。

「グリーフ(grief)」は英語で深い悲しみや悲嘆を表す言葉のため、「悲嘆ケア」や「遺族ケア」と呼ばれることもあります。

人は死別を経験すると次のような過程を踏んで日常生活に戻っていきます。これを「グリーフワーク」「モーニング(服喪)ワーク」といい、この間数年かかることもあります。

①ショック期：大切な人を亡くして茫然としている状態で、中にはパニックに陥る人もいます。

②喪失期：死を実感し始め、亡くなった

人を思っ後悔や嘆き、怒りなど人によってさまざまな感情が表れます。

③閉じこもり期：死を十分には受け止められず、絶望感、深い抑うつから、無気力や引きこもりになることもあります。

④再生期：以上の段階を経て死をきちんと受け止め、故人のいない自分自身の人生を歩み始めます。

グリーフケアはこの過程に寄り添い、その人の感情や行動を認めて援助していくものです。全国の医療機関や市民団体に所属するグリーフアドバイザーによって行われており、最近では救急医療の現場でもニーズが高まっています。

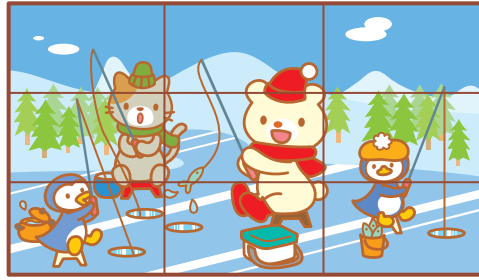


QUIZ & PRESENT

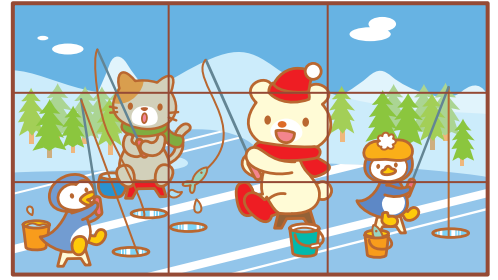
まちがいさがし

AとBの2枚の絵には違いが4つあります。1から9のピースの中で違うピースの番号を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 2019年1月31日 消印有効

第2回 2019年3月31日 消印有効

第3回 2019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 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 デイオoftanブレンダー (500ml) 各回 2名様

ステンレス二重構造により高い保冷保温効果を発揮。ネジなどの突起物がなく360度どこからでも飲み、さらに氷を受け止め、飲み物が勢いよく出ないように設計。ハンドルが付き、握りやすい丸みのあるおしゃれなデザインは、散歩にも最適です。

※色はカーキとダークグレーの2色。

色の指定はできません。



4 マイサイズいいね! プラス塩分1gシリーズ 4種類1セットを各回 2名様

おいしい・簡単・便利が当たり前のレトルト食品に、健康要素をプラス。すべて1人前100kcal・塩分1g、保存料・合成着色料は不使用。おいしく続けたい食事コントロールに是非お役立てください。欧風カレー・親子丼・ハヤシ・中華丼をセットにして。

●提供/大塚食品



5 「タイムトリップ神戸 NEW」 各回 3名様

神戸のまちで70~80年代に青春を謳歌したおとなたちの遊び心は、今も変わらない。好奇心旺盛なおとなたちが通うレストランやバー、ブティックなど今の神戸のおしゃれ事情を1冊にまとめました。



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。

- 最近あまりに勝ちにこだわるスポーツ関係者にうんざりしているので、トップアスリートの朝原さんの「スポーツの楽しさを伝えたい」という思いに嬉しくなりました。(67歳 女性 無職)
- もうじき中学にあがる娘がいるため、子宮頸がんワクチンの記事は大変参考になりました。記事を参考に、娘に話をしたいと思います。(43歳 女性 主婦)
- 加齢と共に落ち着きがなくなり、怒りやすくなってきたのが悩みでもありましたので、メンタルヘルスの処置法は大変参考になりました。(65歳 男性 自営業)
- けんこう Q&A は役に立つ情報でした。私も目眩下垂が気になります。知らないことも多いと思いました。(81歳 女性 無職)

- ストレスの記事にある「航海日誌のように事態を客観的に描写する…」はなるほどと思いました。私も自分で自分を輝く人に演出したいと思います。(51歳 女性 保育士)
- 息子が明石海峡大橋を見たいというのでおでかけスポットにあった体験ツアーに参加しようと思います。(45歳 女性 会社員)
- 歳時記についてはあやふやな覚え方をしたり歴史的な事を知らないことも多いですが、色々知ることができていい記事ですね。(36歳 男性 会社員)
- 終活も大切だけど、老活も大切だと思いました。近い将来に備えて、精神的にも肉体的にも健康でいられるよう意識して頑張りたいと思いました。(56歳 女性 主婦)



【材料 2人分】

- 玉ねぎ…1/2個 (60~80g)
- 絹ごし豆腐…1/2丁 (60~80g)
- 生湯葉…1袋 (50g程度)
- ほうれん草…3株程度
- しめじ…1/2袋、豆乳…300cc
- バター…10g、
- オリーブ油…大さじ1/2
- 小麦粉…大さじ1
- チーズ…適量
- チキンコンソメキューブ…1個
- 塩・こしょう…適量



ポイント

- ①野菜に火が通ったら、一度に小麦粉を入れて炒めます。焦がさないように気を付けて。
- ②ホワイトソースは泡立て器を使うとダマになりにくいです。

●プラスワン MENU

【にんじんとナッツのサラダ】

- にんじん…中1本 (80g程度)
- くるみ (塩味のないもの)…20g

- 調味料
- 酢…大さじ1
 - マヨネーズ…小さじ1
 - オリーブ油…大さじ1と1/2
 - 塩…小さじ1/3、こしょう…少々



- ①にんじんは皮付きのままよく洗い、電子レンジで1分ほど加熱すると切りやすくなります。まず3~5mmの厚さに斜め輪切りにし、それをマッチ棒サイズの千切りにします。
- ②①をボールに入れて、最初に塩を振ってよく混ぜる。次にこしょう、酢、マヨネーズ、オリーブ油の順に1つずつ入れては混ぜを繰り返します。
- ③器に中高に盛り付け、上に刻んだくるみを散らしてできあがり。

カロリー控えめでやさしい味 冬の定番メニューにしたい豆乳グラタン

豆乳と湯葉を使うグラタンは、野菜がメインでとてもヘルシー。柔らかく消化にいい食材で、小さいお子さんやお年寄りにも喜ばれそう。にんじんとナッツのサラダを添えれば、ビタミンも補給されます。



【作り方】

- ①絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包み、自然に水切りをします。
 - ②ほうれん草はさっと茹でて水に取り、その後しっかり水気を絞って食べやすい大きさに切ります。
 - ③玉ねぎはうす切り、しめじは石づきを取り、湯葉も幅1cmほどに切り、具材の大体の大きさを揃えます。
 - ④フライパンにオリーブ油とバターを入れて中火にし、玉ねぎとしめじを木べらで混ぜながら炒めます。
 - ⑤玉ねぎが透明になったら小麦粉を全部入れ、粉っぽさがなくなるまで焦がさないようよく混ぜながら炒めます。
 - ⑥豆乳を半量入れ、泡立て器でしっかり攪拌しながら弱火で加熱します。
 - ⑦とろみが出てきたらコンソメと残りの豆乳を入れ、木べらで混ぜながらさらに加熱します。
 - ⑧火を止めてから、湯葉とほうれん草を入れて、ひと混ぜして塩こしょうで味を調えます。
 - ⑨グラタン皿の底に豆腐を入れ、⑦を上に乗けて、適量のチーズを乗せます。
 - ⑩オーブンやオーブントースターのグラタンメニューで焼きます。チーズが溶けて、表面に少し焦げ目が付いたらできあがりです。
- ※ボリュームが欲しい人は、③の前にタラヤカキなど旬の魚介をソテーしておき、それを豆腐の上に乗せてからソースを掛けて⑧⑨のように焼いてください。



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

いよいよ平成の終わりが近づいてまいりました。国民にとってはめったにない慶事であることは確かですが、新天皇即位に伴い2019年4月末から黄金週間までの間に長期の連休が設定されたら地域医療供給体制、とりわけ救急医療はどうなるのか、混乱をきたすことが医療関係者間で密かに懸念されています。

それはさておき2018年の猛暑の影響でスギ・ヒノキ花粉の治療飛散が予測されるところで、今号では久しぶりに花粉症対策をとりあげました。年明け早々からでも早めの対策をお願いします。

超高齢社会にはいった現在、現役世代からの健康づくりの重要性は広く認識されているところです。食事・運動・睡眠だけでなく心の健康・知的機能を何歳になっても維持したいと思わない人はいないでしょう。毎号「おでかけスポット」「気になる言葉」「おすすめ Book」などでお役にたてそうな情報提供をしておりますが、身体が元気で認知症になることを恐れていない人はないと思います。コグニサイズ（頭を使いながらの運動）に代表される認知症予防の生活習慣を是非確立していただきたいと思います。そのために本誌は県民の皆様のお役に立てるものと確信し、今後も情報発信に努めてまいります。（K・S）



平成30年12月発行 通巻32号 日医君(にちいくん)

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