

Pulse パルス

vol
33



Pulse talk

ヴィクトリーナ姫路
球団オーナー

眞鍋政義

兵庫県医師会 会長
空地顕一

特集

白血病は血液の「がん」です
担当医とともに
果敢に闘いましょう

Pulse report

風疹予防は次世代への責任です！
未接種世代男性への
追加対策に協力を

けんこうQ&A

information

おでかけスポット
海から陸から、見たい撮りたい
大迫力！鳴門のうず潮

Pulse plaza

いつも新しいことへ
チャレンジを続ける

会長●眞鍋さんは私と同じ姫路のご出身ですね。バレーボールは、いつ始めたのですか。

眞鍋●中学に入学した時、バレーボール部の監督に誘われたのが最初です。バレーの経験はなかったのですが、学年でいちばん身長が高かつたんです。3年生の時には全国大会に出場することができました。練習は厳しかったですが、その時はバレーボールをやっていてよかったです。

会長●バレーボールのどんなところに魅力を感じたのですか。

眞鍋●バレーボールは、「助け合いのスポーツ」とよく言われるんです。ボールを3回で相手コートに返すので、1人目の選手が失敗しても2人目の選手が助け、2人目の選手が失敗しても3人目の選手が助けます。お互いに助け合っていながらプレーできるところに魅力を感じました。

たです。それは今も変わりません。選手時代の大きなチャレンジは、新日鐵でプレーしている時にイタリア・セリエAのトップチームに移籍したことです。日本では、バレーボールは企業スポーツで選手もアマチュアですが、他の国ではまさにバイオニアです。世界で戦うには、日本の選手も

チームも早くプロにならなくてはと思います。私もイタリアに渡るには新日鐵を辞めなくてはならず、人生でいちばん悩みましたが、挑戦することを決めました。

日本代表監督として 念願のメダルを獲得

会長●なるほど、確かにバレーボールは助け合いのスポーツですね。その第一線で活躍されるなか、変わらず心がけてきたことはありますか。

眞鍋●新しいことにチャレンジしたいという思いは強かつ



Pulse talk

眞鍋政義さん

ゲスト
ヴィクトリーナ姫路
球団オーナー

聞き手
兵庫県医師会会長
空地 顕一

PROFILE

眞鍋 政義（まなべ まさよし）
1963年姫路市出身。中学でバレーを始め、1985年神戸ユニバーシアードで金メダルを獲得し、全日本メンバーに選出。ソウル五輪出場。日本リーグの新日本製鐵では、1993年から選手兼監督として活躍し、1999年にはイタリア・セリエAのパレルモでプレーした。現役引退後、Vリーグの久光製薬スプリングスの監督を経て、2009年に女子日本代表監督に就任し、2010年の世界選手権、2012年のロンドン五輪で銅メダルを獲得。現在は「ヴィクトリーナ姫路」の球団オーナーとしてチーム経営に従事。

ヴィクトリーナ姫路



©2016 Himeji Victoria CO.,LTD.

日本のバレー界で初めてのプロチームとして、姫路市を本拠地に2016年に設立。2018/19シーズンよりV2リーグへの参戦を果たし、優勝。来季のV1リーグ昇格を決めた。下部組織にマックスバリュ・ヴィクトリーナを持ち、若手の育成にも力を注いでいる。

のにタブレットが必要だったんです。初めて女子チームの監督になつた時、公平性を保つことがいかに大事かを痛感しました。選手から「眞鍋さん、あの選手には10分指導して、私はなぜ5分なのですか」と言われたんです。

会長●特別扱いは許せないと

印象に残っています。とくに女子日本代表の監督としてタブレットを手に指示されていたのはインパクトがありました。

会長●女子の集団をまとめる



明石市立市民病院副院長
血液内科部長
奥 成聰 先生

有名人の発病や新薬に関するニュースで
注目を集めている白血病ですが

詳しいことはあまり知られていないのではないか。
そこで白血病全般について

明石市立市民病院副院長で血液内科部長の
奥成聰先生にお話を伺いました。



白血病は血液の「がん」です 担当医とともに果敢に闘いましょう

白血病は血液の「がん」です

そもそも「がん」とは、元々正常であつた細胞の遺伝子に何らかの異常が

生じることにより発生する細胞のこと
で、機能を持たず組織に浸潤あるいは
転移して、身体の各所で増殖して臓器
障害を引き起こす病気の総称です。

白血病の種類と特徴

白血病の原因はほとんどの場合解明されておらず、発症に関わる危険因子や予防方法もありません。ですから、白血病によるさまざまな合併症が現れる前の早い時期に発見てきて、有効な治療を受けられるように知識を身に付けて欲しいのです。

① **急性骨髄性白血病**…造血幹細胞（血病細胞）が無制限に増殖することで発症。他の病気で化学療法や放射線療法を受けた後に発症する、二次性白血病以外の原因是不明。発症頻度は10万人に2～3人。発症率は年齢とともに上がります。

② **急性前骨髄球性白血病**…染色体に異常が起こることで白血球が分化・成熟できなくなり、骨髄や末梢血中で前骨髓球が増加することで発症。他と比べて出血を起こしやすい特徴があります。

③ **急性リンパ性白血病**…リンパ球が幼若な段階で悪性化し、白血病細胞が無制限に増殖することで発症。主に骨髄で増殖する場合に診断されます。6歳以下の小児に多く、成人発症率は年間約10万人に1人程度です。

④ **リンパ芽球性リンパ腫**…発症原因是③と同じ。主にリンパ組織で増殖する場合に診断されます。青年期男性に多いとされますが、どの年齢層でも発症します。

⑤ **慢性骨髄性白血病**…造血幹細胞に異常が起り、がん化した血液細胞（白血球の他、血小板が増加することもあり）が無制限に増殖することで発症。ほとんどはフィラデルフィア染色体が生じることに起因します。

⑥ **慢性リンパ性白血病**…見た目は一見正常な、実は白血病化したリンパ球が

分かりやすく言うと、野菜などの作物（血液）を作る畑（骨髄）に雑草（がん化した細胞）が繁って正常な野菜が育たなくなっている状態のことです。

白血病もこれにあたり、造血幹細胞のいのちの異常によって正常に血液を作ることができなくなる病気です。（図1）

一口に白血病と言つてもいくつかの種類があり、それらは急性・慢性・その他に分類されます。（表1）

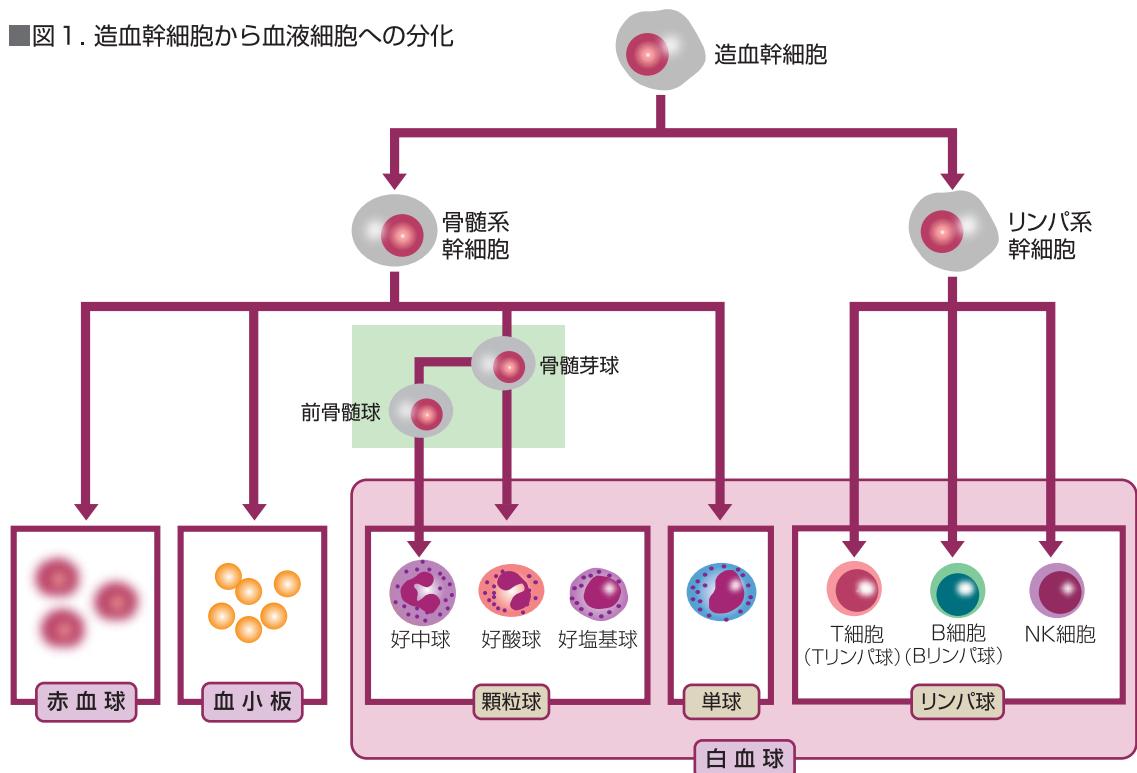
【急性】 急に症状が出ることが多いため早期診断と治療開始が望まれます。

① **急性骨髓性白血病**…骨髄芽球に遺伝子異常が起り、がん化した細胞が

正常な、実は白血病化したリンパ球が

*染色体の9番と22番の一部が入れ替わったものをフィラデルフィア染色体といいます。

■図1. 造血幹細胞から血液細胞への分化



■表1. 白血病の種類

病名		発症原因
急性	①急性骨髓性白血病	骨髓芽球に遺伝子異常が起こり、がん化した細胞（白血病細胞）が無制限に増殖することで発症
	②急性前骨髓球白血病	染色体に異常が起こって白血球が分化・成熟できなくなり、骨髓や末梢血中で前骨髓球が増加することで発症
	③急性リンパ球白血病	リンパ球が幼若な段階で悪性化し、白血病細胞が主に骨髓で無制限に増殖することで発症
	④リンパ芽球性リンパ腫	リンパ球が幼若な段階で悪性化し、白血病細胞が主にリンパ節で無制限に増殖することで発症
慢性	⑤慢性骨髓性白血病	造血幹細胞に異常が起こり、がん化した血液細胞（白血球の他、血小板が増加することもあり）が無制限に増殖することで発症 ※フィラデルフィア染色体に起因
	⑥慢性リンパ性白血病	成熟した小型のBリンパ球が悪性化し、がん化した細胞が無制限に増殖することで発症。腫瘍細胞が主に末梢血や骨髓にある時や、赤血球・白血球・血小板の減少がある場合
	⑦小リンパ球性リンパ腫	成熟した小型のBリンパ球が悪性化し、がん化した細胞が無制限に増殖することで発症。腫瘍細胞が主にリンパ節にある時や、赤血球・白血球・血小板の減少がなく、リンパ節腫脹がある場合
その他	⑧成人T細胞白血病／リンパ腫	HTLV-1というウィルス感染が原因で、T細胞からがん化した細胞(ATL細胞)が無制限に増殖することで発症
	⑨骨髓異形性症候群	赤血球・白血球・血小板の元になる造血幹細胞に異常が起こった病気の総称

An illustration of a pink rabbit wearing a straw hat and holding a shovel, looking at an open book with a mouse character standing next to it.

白血病のさまざまな症状

白血病にはどの病気にも造血機能障害による症状と、白血病細胞が臓器に

增加する病気です。欧米人に多く、日本では10万人に0.3人程度しか発症しません。50歳以上に多く、30歳未満にはほぼ現れることと、男性は女性の1.5～2倍発症するのが特徴です。

⑥と同じ。腫瘍細胞が主にリンパ節にある場合や赤血球・白血球・血小板の減少がなく、リンパ節腫脹がある場合に診断されます。

HTLV-1というウイルス感染が原因で、T細胞からがん化した細胞(HTLV細胞)が無制限に増殖することで発症。ウイルス感染したT細胞が次々の人の体内に侵入し、正常なT細胞に接触することで感染します。感染経路は母子感染・性交などですが、母子感染を防ぐため全国的に公費で妊婦さんに対してHTLV-1抗体のスクリーニング検査が行われています。国内の感染者は110万人程度ですがそのうち数%しか発症せず、発症する場合も感染後30~50年程度を要します。年齢別では20歳代までの発症はまれでその

後増加し、60歳頃ピークを迎えてから減少します。

浸潤することで起ることで起る症状があります。

急性白血病には以下の症状があります。病気の進行が早いので、少しでも症状に心当たりがあればすぐに医療機関で検査を受けてください。(図2)

【造血機能障害による症状】

●赤血球減少による貧血(顔色不良・動悸・息切れ・倦怠感など)

●白血球減少による感染(口内炎・肺炎・尿路感染)、原因不明の発熱など

●血小板減少による出血(あざ・赤い点状の出血斑・鼻血・歯茎からの出血など)

●肝臓や脾臓の腫れ(お腹が張る、腹部の腫瘍・痛み)

●歯肉腫脹(歯茎の腫れ・痛み)

●骨痛(腰痛・関節痛)

この他、③急性リンパ性白血病、④リンパ芽球性リンパ腫の場合は

●中枢神経への浸潤(頭痛・吐き気・嘔吐)

●髄膜への浸潤(頭痛)

●寝汗・体重の減少

●脾臓の増大による腹部膨満感

このような症状が続くようなら、検査を受けることをおすすめします。

他に、⑤慢性骨髄性白血病では

●白血球や血小板の増加や貧血

- ⑥慢性リンパ性白血病、⑦小リンパ球性リンパ腫の場合は

●寝汗を伴う微熱

●肝臓・脾臓の膨大

●リンパ節の腫脹

●首や脇の下などのリンパ節に痛みのないしこりが現れ数ヶ月も収縮しないなどの症状が見られる場合があります。

●その他の白血病のうち、

●⑧成人T細胞白血病/リンパ腫では

●多くの場合リンパ節の腫れ

●病変は全身性で、脾臓・肺・消化管・中枢神経系におよぶことがある

●半数以上で皮膚に病変が現れる

●⑨骨髄異形成症候群では、造血機能障害による症状として

●赤血球減少による顔色不良・動悸・息切れ・全身倦怠感など

●血小板減少による皮膚粘膜の点状出血や鼻出血

●好中球減少や機能低下により感染症にかかりやすくなり、発熱する場合もあります。

●この他にも、腹部の異常や合併症の有無を調べるために腹部のエコーやCT検査を行う場合があります。

●骨髄穿刺は局部麻酔後に腸骨(腰の骨)か胸骨に針を刺して、中にある骨髓液を採取します。骨髓生検では腸骨にやや太い針を刺して骨髄組織を採取し、顕微鏡で調べます。骨髓検査は治療効果を判定するため治療中にも行います。

●骨髄移植は、骨髄細胞を採取し、

●骨髄穿刺は局部麻酔後に腸骨(腰の骨)か胸骨に針を刺して、中にある骨髓液を採取します。骨髓生検では腸骨にやや太い針を刺して骨髄組織を採取し、顕微鏡で調べます。骨髓検査は治療効果を判定するため治療中にも行います。

●骨髄移植は、骨髄細胞を採取し、

白血病の検査

白血病の検査は、病気の診断と治療方針を決めるために行います。

白血病の疑いがあれば、まず血液検査を受けます。この検査では採血をし

た血液を顕微鏡で血液中の細胞を詳しく調べます。異常細胞の確認と、病型分類の決定や発症に伴うさまざまな異常、合併症の有無も確認します。

血液検査で異常が認められたら、骨髄検査(骨髄穿刺と骨髄生検)を行います。この検査は採取した骨髄液や骨髄組織から染色体や遺伝子、抗原(血液表面マーカー)などを解析し、診断と病型分類を行います。

骨髄穿刺は局部麻酔後に腸骨(腰の骨)か胸骨に針を刺して、中にある骨髓液を採取します。骨髄生検では腸骨にやや太い針を刺して骨髄組織を採取し、顕微鏡で調べます。骨髓検査は治療効果を判定するため治療中にも行います。

この他にも、腹部の異常や合併症の有無を調べるために腹部のエコーやCT検査を行う場合があります。

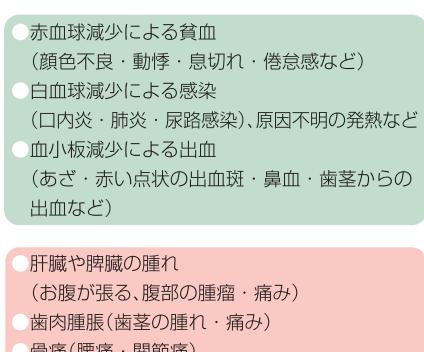
●最初に、白血病は畑に雑草が繁っているような状態だと言いました。化学療法は除草剤をまいて雑草を取り除くようなもので、治療後は正常な作物(血液細胞)もダメージを受けます。そのため個人差はありますが、副作用として吐き気・嘔吐・下痢・口内炎・脱毛・発熱などが現れます。しかし正常細胞はやがて増加して元に戻ります。これ

を何度も繰り返して寛解あるいは治癒を目指します。その間、予想される副作用については、予防したり軽減する補助療法を行います。

以上のようにして治療を行いますが、医学は日々進歩しており、最近話題になつた「キムリア」が「再発・難治の白血病」治療で保険適用になつたよう

に、これからも有効な新薬が登場することでしょう。今や白血病は治らないことになります。今や白血病は治らぬことになります。

■図2. 急性白血病の主な症状



* 文中の③～⑨はすべて表1に掲載されています。

病気ではなく、治癒を望める病気になつてきていると認識してください。

急性骨髓性白血病の治療の場合

今回は早急に治療を要する急性骨髓性白血病の治療について、若年者の場合をご紹介します。(図3) 高齢者の場合は、また違う治療が行われます。

治療の中心となるのは化学療法です。

最初は点滴などで抗がん剤をいくつか併用して、標準療法としてスケジュールが決められている寛解導入療法を行います。そこで効果が出て完全寛解になれば、次は寛解を維持して白血病細胞をゼロに近付けるための寛解後療法や維持療法を行います。寛解しなけれ

ば別の抗がん剤で化学療法を試します。完全寛解後に、化学療法を続けるより後の改善が期待できる場合や、再発時などには、造血幹細胞移植を検討します。移植には次の方法があります。

(1) 骨髄移植…体内的白血病細胞と正常な血液細胞を一旦破壊してから、白血球の型(HLA)が一致したドナーから採取した正常な骨髄を、輸血のよう

に静脈から体内に入れ、破壊された造血幹細胞と入れ替えます。治療効果は期待されますが、ドナーにとっては入院を伴う全身麻酔の手術になるため、ドナーの負担が高くなります。

(2) 末梢血幹細胞移植…白血球を増やす薬をドナーに注射し、骨髄から全身の血管内に流れ出てきた造血幹細胞を

採取して患者に移植します。(1)と比べるとドナーの負担は軽くなります。

(3) 脅帯血移植…胎児のへその緒の中

にある造血幹細胞を骨髄の代わりに移植します。脅帯血バンクにはさまざまなHLA型に対応できるような脅帯血が保管されています。

(4) 骨髄非破壊的移植(ミニ移植)…近年では免疫抑制効果の高い薬を用いる

ことで患者さんとドナーの造血幹細胞を入れ替えることも可能になつていまます。(1)(2)より再発率は高いものの、移植による合併症は少なくなりました。

最初の畑の例えで言うと、造血幹細胞移植は一旦畑の雑草・作物とともに根絶やしにしてから、新しい正常な種を植え付けるという治療になります。

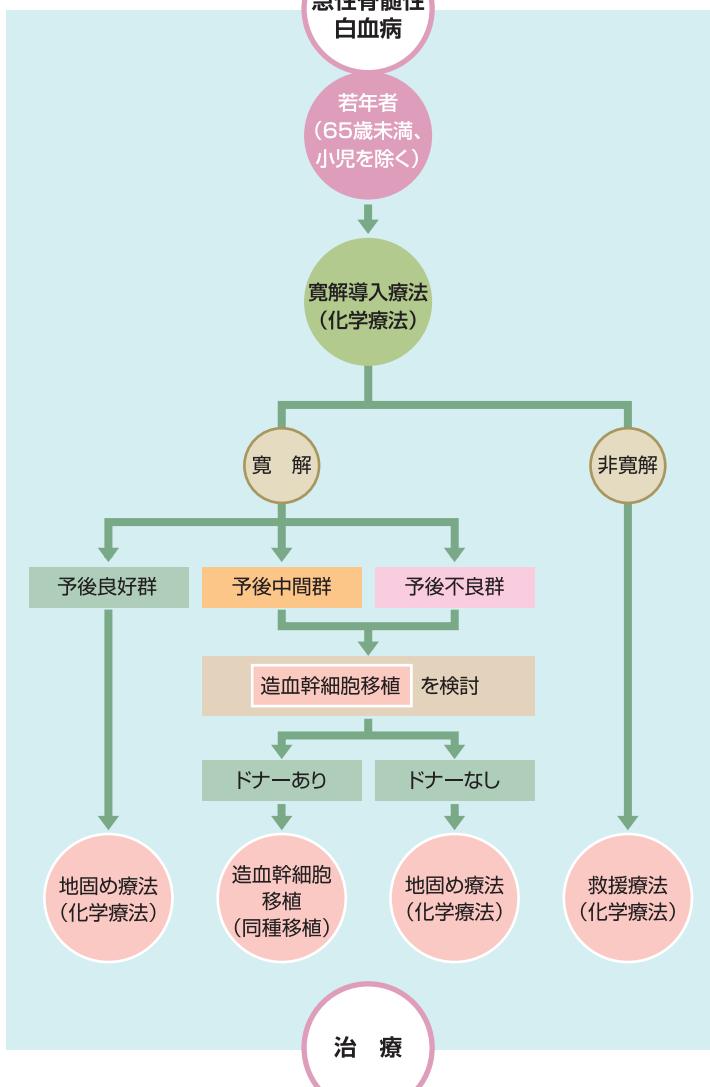
完全寛解後の生活

寛解導入療法で完全寛解になつても、体内のがん細胞が全部なくなつたわけではありません。定期的に検査をしながら、寛解後療法で白血病細胞の根絶と再発予防を目的とする治療を続けます。

治療は長期に渡るので、担当医や周囲の人たちと信頼関係を保ち、協力していくことが重要です。

たとえ白血病と告知されても、病気のことをきちんと理解し、医師とともに勇気を持って闘うことが白血病に対する有効な武器になることでしょう。

■図3. 急性骨髓性白血病(若年者)の標準治療



有名人の白血病の発症に伴い、骨髄バンクの登録を希望する人が増えています。それ自体は大変良いことなのですが、現実では適合するドナー候補が見つかっても移植が実現しないケースも多いようです。ドナー本人もリスクを負うことを理解し、家族や職場の協力がなければ移植が行えないことを知ってください。そのうえで、ドナー登録をされる方が増えればこんなに良いことはありません。

●骨髄バンク公式サイト <https://www.jmdp.or.jp>

風疹予防は次世代への責任です！

風疹は、ワクチンを受けていない世代が存在するため

抗体を持っていない人も多く、注意が必要な感染症です。

そこでこの春から非接種世代の男性対象に

無料接種が実施されることになりましたので、

兵庫県医師会副会長の足立光平先生に

詳しいお話を伺いました。



兵庫県医師会
副会長
足立 光平
先生



風疹は、ワクチンを受けていない世代が存在するため

抗体を持っていない人も多く、注意が必要な感染症です。

そこでこの春から非接種世代の男性対象に

無料接種が実施されることになりましたので、

兵庫県医師会副会長の足立光平先生に

詳しいお話を伺いました。

風疹は怖いの？

「風疹」はウイルス性の感染症で、小さい赤い発疹が全身に広がって、耳の後ろのリンパ節が腫れたりする特徴がありますが、症状が軽いと判らないまま、収まってしまう場合もあります。

しかし、重症化すると、脳炎になったり、出血を止める血小板が少なくなるような合併症があつて命にも関わります。

一時非常に少なくなっていた

何故追加対策が必要なの？

「先天性風疹症候群」というもので、妊娠20週頃までの妊婦さんがこれにかかると、その胎児に

もうつって、眼・耳・心臓に障

害をもつた子どもが生まれる可能性があり、今も後遺症に悩む多くの方がおられます。過去に

実際神戸でも実例があります。これをいかに防いでいくかと

いうことで、今までの取り組みがなされました。

もちろん、風疹もワクチンで防げる病気ですので、その徹底が求められてきたわけです。

そんなに流行しているの？

国に広がる勢いとなっています。

図1に示すように、40歳代の男性中に発生のピークがあり、予防接種を受けていないか不明の方が多いです。

男性中心に発生のピークがあり、予防接種を受けないか不明の方が多いです。

女性はひとまわり若い世代での発生となっていますが、先に述べた妊娠時のリスクがあり、

自治体によつては、妊娠を望む女性及びそのパートナー等への予防接種への公的補助がなされています。

今流行のピークを示している男性の40歳代、すなわち1962年（昭和37年）4月2日生まれから1979年（昭和54年）4月1日生まれの57歳までの男性

世代は、風疹の定期接種が全く

なされなかつた世代です。

自然感染による抗体保有率も8割を切る状態であり、集団発生したり、あるいは妊娠女性への感染の危険性をもつた世代で、以前より予防接種の必要性が叫ばれてきました。

ご承知のとおり、来年2020年の東京オリンピックには世界中から選手だけではなく、多くの観客も来られます。その時点

催にも影響するとして、急速、その世代の男性に対する予防接種を実施し、抗体価をオリンピックまでに集団基礎免疫基準の85%までにアップする方針が、政府により決定されました。

どのようなやり方で？

図2は、わが国における風疹の予防接種の歴史経過と各世代の抗体保有率を示すのですが、

ですが、昨年2018年に急に増えて、2917人が発生し、今年も第12週までで1000人を超えており、関東中心から全

の対象となる成人男性世代は全員では1200万人を越える大変な数で、短期に全員に接種することは不可能であり、前述のとおり、自然免疫を持つ方も多く中では無駄があるので、まずは抗体検査をして、抗体の出来ていない方への接種を行うこととし、これを「第5期」定期

接種として、抗体検査も含めて国費補助により無料で実施することとなりました。

予防接種は、住所地の自治体の仕事として、地区ごとに個別接種が進められ、一部で相互乗り入れや広域的な接種が行われ

てきましたが、今回は、全国どこでも受けられるようにということになりました。

図3に示すような流れで、住 所地の市町からの案内に、抗体検査とそれが陰性だった場合に受ける接種用の無料クーポン券

が発行同封されます。

それをもって、厚労省や市町が公開する実施機関リストに沿

つて受診し、クーポン券と本人を証明する免許証等を提示して抗体検査から受けるわけです。

セットで行われる場合もあるので、その方が別に行くより便利です。

会社の定期健診や特定健診と

セットで行われる場合もあるので、その方が別に行くより便利です。

以上のとおり、今回は特別な追加措置となつたわけですが、特に一番仕事の忙い世代の男性が対象となっています。この実施率が危惧されています。

この実施率が危惧されています。この実施率が危惧されています。

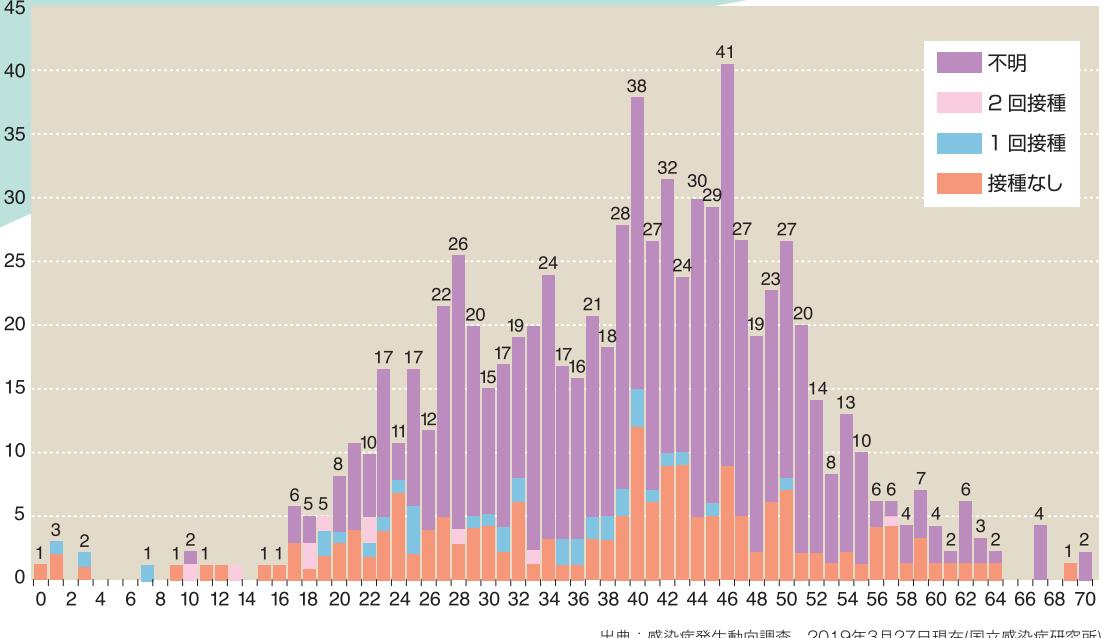
以上のように、医療機関は、日医師会と全国知事会の集合契約という形で、全国の市町と契約したこととなります。クーポン券

みんなで協力しましょう

があれば、全国どこの協力機関でも受けられることとなっていますので、案内等で確認し、受けたい機関に受付状況等を必ず事前に電話等で確認のうえ、受診することにしましょう。

いつものインフルエンザ予防接種を受けている機関が全てやっているわけではなく、今回は手続が煩雑なために、あくまでも協力機関として事前登録した機関のみでの実施となります。対象世代の方は、是非とも検査・接種を受けましょう。

■図1.年齢群別接種歴別風疹累積報告数(男性)2019年



出典：感染症発生動向調査 2019年3月27日現在(国立感染症研究所)

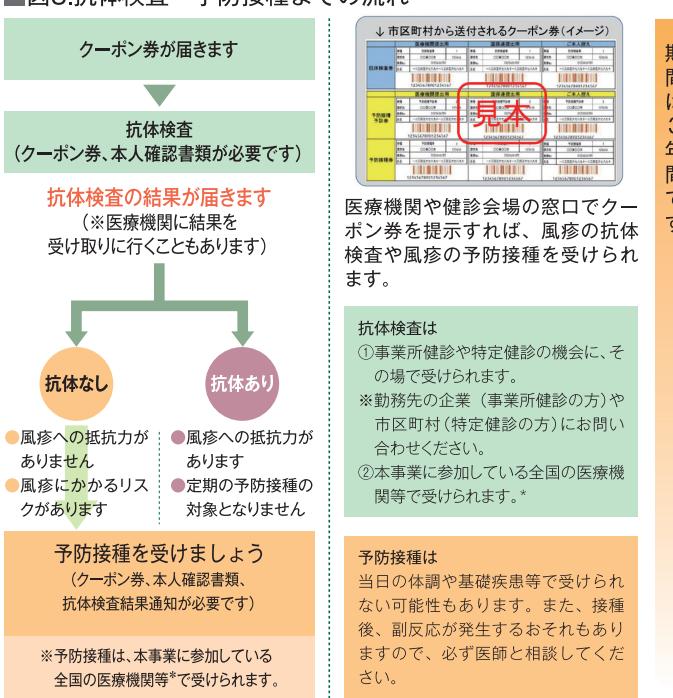
■図2.年代別で見る風疹の予防接種制度の変遷

性別	1回個別接種 (88.4%)	2回個別接種 (95.4%)	幼児期に1回個別接種 (90.4%)	中学生の時に1回個別接種 (89.9%)	1回も接種していない (79.6%)	1回も接種していない (92.6%)
女性	1回個別接種 (89.7%)	2回個別接種 (96.5%)	幼児期に1回個別接種 (94.5%)	中学生の時に1回個別接種 (96.6%)	中学生の時に1回集団接種 (96.7%)	1回も接種していない (92.2%)

20歳 30歳 40歳 50歳 小学校入学 1990年4月2日生 1979年4月1日生 1962年4月2日生

出典：国立感染症研究所「年齢／年齢群別の風疹抗体保有状況」2013-2017年をもとに算出
(10歳以下のみ2017年のデータで計算)

■図3.抗体検査・予防接種までの流れ



出典：厚生労働省 案内チラシより

*抗体検査・予防接種を受けられる医療機関等のリストは厚労省HPに掲載されています。

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、ぜひご活用ください。

- 神戸新聞「カカルテ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

パソコンやスマートフォンなどを長時間使つとどう生じる目の病気について教えてください。（70代・女性）

A

パソコン、スマートフォン、タブレットなどのディスプレイを長時間見ることによって生じる症状をVDT (visual display terminal) 症候群と言います。

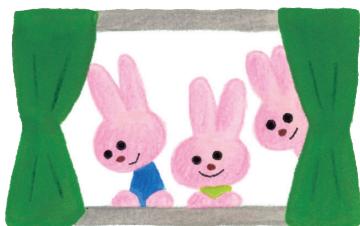
その症状は「目の症状」「体の症状（首、肩、腰の不調）」「心の症状（イライラや食欲減退等）」の大きく三つに分かれます。

目の症状としては、ドライアイ、眼精疲労などがあり、またディスプレイのブルーライトにより引き起こされる目の障害も、近年話題になっています。

ドライアイはディスプレイを見ている時間が長くなることによって瞬きが抑制され、それによって涙の量が減少したり、目の表面からの涙の蒸発が亢進することによって引き起こされます。また、ドライアイによる目の機能の低下が眼精疲労の原因になつているとも考えられます。

パソコンやスマートフォンなどの液晶画面から発せられるブルーライトは、それ自体が散乱しやすい光であることから、眩しさやちらつきを引き起こしやすく、そのため、眼精疲労が起ると考えられています。

目の症状としては、ドライアイ、眼精疲労などがあり、またディスプレイのブルーライトによる影響があると言われています。また、加齢性黄斑変性症やその他の網膜疾患の発症にも影響があると言われています。ブルーライトの人体への影響はまだ研究されている途中ですが、長時間のパソコン、スマートフォンなどの使用は避け、適切な時間の使用を心がけるべきだと考えます。



Q

3年前から副鼻腔炎になり、
症状が治つたり再発したりで辛いです。
これが一生繰り返すのでしょうか？（30代・女性）

A

副鼻腔は鼻に隣接する左右4対の洞腔（正常では空気が入っている洞穴のような構造）で、自然孔と呼ばれる細い通路を介して鼻と交通しています。副鼻腔炎は原因から好酸球性と非好酸球性に分かれます。症状の持続期間から1か月以内であれば急性副鼻腔炎、2～3か月以上は慢性副鼻腔炎と呼びます。

好酸球性はアレルギーが深く関わり、難治疾患として指定される慢性副鼻腔炎です。ステロイド剤内服以外では効果が出ませんので、ご質問の方とは異なるように思いました。非好酸球性は風邪などのウイルス感染、その後の細菌感染を併発することで副鼻腔に炎症が生じる病気で、ご質問の方にあてはまると思いません。反復しやすい要因としては繰り返す風邪、アレルギー性鼻炎などによる鼻粘膜の腫れ、鼻中隔彎曲や自然孔狭窄などの鼻の構造異常が挙がります。治療により症状が一旦消失



Q

思春期に多いという起立性調節障害について
教えてください（50代・女性）

A

起立性調節障害とは、10～15歳頃の思春期に起こりやすい病気の一つで、軽症も含めますと小学生で約5%，中学生で約10%が持っていますと言われています。名前の通り、起立するときに血圧などの調節がうまくいかず、身体や脳への血流が低下することでおこります。自律神経の働きが悪くなるのが原因と言われています。

症状は、朝起きにくい、朝の食欲不振、全身倦怠感、頭痛、立つていると気分が悪くなる、立ちくらみなどで、ひどくなると失神や不登校にながることもあります。午後になると調子が良くなり、周囲からは怠けてしているように見えますが、決して怠けているわけではありません。

診断は、まず小児科で詳しこれまで述べた内容が、思春期の起立性調節障害の特徴です。



い問診と診察、他によく似た症状を起こす病気がないかどうか検査を行います。診断されたら、横になっている時と立ち上がった時の血圧と心拍数を測定する起立試験を行って、病気のタイプと重症度を調べます。

治療は、まずこの病気の原因が急けでも気の持ちようで登校がしづらいときは「学校に行けてなくとも仕方ないんだよ」ということを、本人、家族だけでなく学校関係者、同級生などにも理解してもらいましょう。そのうえで、ゆっくり立ち上がる方法や水分・塩分をしっかり摂ること、運動や規則正しく過ごすなど日常生活の工夫を行います。

それでも改善しない場合は、血圧を上げるお薬や漢方薬を使用することもあります。

治るために時間がかかることもあります。治療のために時間が必要な場合、焦らずゆっくり見守ることも大切です。

お知らせ



県民の皆様に参加いただける

分科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

認知症医療全県フォーラム

メインテーマ●「認知症になんでも楽しく、元気に生きるために」

日時●令和元年11月2日(土)

14:30~

場所●兵庫県医師会館2階大会議室

講師●島田裕之氏

(国立長寿医療研究センター)

前田潔氏

(神戸学院大学総合リハビリテーション学部)

問い合わせ●兵庫県医師会介護保険係

☎078-231-4114

郡市区医師会からのお知らせ

■川西市医師会

第17回市民医療フォーラム

日時●令和元年11月9日(土)

14:00~16:30

場所●川西市みつなかホール

内容●「目指せ健康長寿の町～住んでいるだけで長生きできる町づくり～」

講師：近藤克則先生(千葉大学予防医学センター社会予防医学研究部門教授、国立長寿医療研究センター老年学・社会科学研究センター老年学評価研究部長)

参加●無料・要申し込み(定員480名)

問い合わせ●川西市医師会

☎072-759-6950

■西宮市医師会

第19回市民フォーラム

日時●令和元年9月28日(土)

14:00~16:00

場所●西宮市フレンテホール

内容●講演会

テーマ「在宅医療・緩和医療ってなあに?～住みなれた地域でいつまでも～」

脊椎ストレッチウォーキング

in 西宮 2019

日時●令和元年11月10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22回明石市民フォーラム

日時●令和元年10月5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 4～ここまでできる訪問看護～」

問い合わせ●明石市医師会

☎078-920-8739

■加古川医師会

2019年度第3回市民健康フォーラム

日時●令和元年7月27日(土)

14:00~16:00

場所●加古川総合保健センター

(ウェルネージュかがわ)

1階ウェルネージュホール

テーマ●「よくある痛みとケガについて」

①「よくある運動器の痛みとセルフケアの方法」

講師：柳田博美先生

(県立加古川医療センター
リハビリテーション科)

②「よくあるケガと骨折の手術」

講師：高原俊介先生

(県立加古川医療センター 整形外科)

東播磨認知症教室

第4回

日時●令和元年7月25日(木)

13:30~15:00

場所●加古川公民館

講師●小野範子氏

(フタツカ薬局北在家店 薬剤師)

第5回

日時●令和元年8月7日(水)

13:30~15:00

場所●稻美町いきがい創造センター

講師●猪澤潮路氏

(加古川白寿苑居宅介護支援センター
作業療法士・認知症ケア専門士)

第6回

日時●令和元年8月22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)

問い合わせ●加古川医師会

☎079-421-4301

■姫路市医師会

第45回兵庫県姫路市健康大学講座

開催期間●令和元年8月22日(木)

29日(木)・31日(土)

9月8日(日)・12日(木)

19日(木)・26日(木)計7日間

時間●13:30~(終了時間は開催日によつて異なります)

場所●姫路市医師会館5階大ホール

内容●テーマ「食と健康 Part II」

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(先着順)

費用●教材費3,000円

その他●無料で骨密度検査が受けられます。

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

※申し込み受付：令和元年7月1日(月)～31日(水)

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ほしい
- 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)

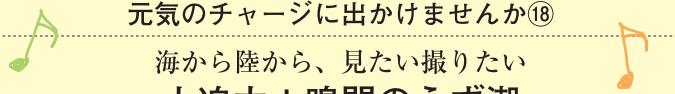
兵庫県医師会

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⑯



海から陸から、見たい撮りたい
大迫力！鳴門のうず潮

「鳴門のうず潮」とは、徳島県鳴門市と兵庫県南あわじ市の間にある鳴門海峡で発生するうず潮のことです。潮の干満により1日4回、海峡をはさんで瀬戸内海と太平洋の水位に差が出来ることにより発生し、大潮の際には直径30mにも達することもあるという世界最大規模の自然現象です。

今回は、このうず潮を兵庫県側から海上に出て見る観潮クルーズと、陸上で見る施設をご紹介します。

①うずしおクルーズでは、世界最大級のうず潮発生スポットのすぐ近くを通過するため、想像を超える迫力を体験することができます。大型船で揺れも少ないので、子どもやお年寄りも安心して利用できます。

淡路島の福良港から出航。出航の30分前までに手続きを済ませてから乗船するのですが、チケット売り場や乗船場は道の駅福良の敷地内にあり、クルーズの前後には食事や買い物、無料の足湯も楽しめます。

うず潮は自然現象ですので、潮流が速くなるほど大きく迫力のあるものが発生しますが、全く発生しない時もあります。うず潮の見ごろの時間帯についてはホームページで確認できますので、調べてからおでかけください。



①うずしおクルーズ

チケット販売・乗船場所●南あわじ市福良港うずしおドームないろ館(道の駅福良)
料 金●大人：中学生以上2,000円／小人：小学生1,000円(子供だけの乗船は不可)

幼児小学生未満：大人1名につき1名無料 大人の数を超えた分は小人料金

障がい者・団体割引などあり

出航スケジュール●潮の干満により1日6～8便(正確な時刻は公式サイトに掲載)、所要時間60分。

休 業 日●年中無休

ア ク セ ス●車の場合神戸淡路鳴門自動車道西淡路三原ICより県道31号線を14分、

高速バスは神戸三宮から福良行き90分

問い合わせ●0799-52-0054(9:00～17:00無休)

公式サイト●<http://www.uzu-shio.com>



②道の駅うずしお

営業時間●【ショップ】9:00～17:00
【レストラン】カフェ9:00～15:00(L.O.)
ランチ10:00～15:00(L.O.)
【バーガー店】平日9:30～16:30(L.O.)
土日祝9:00～16:30(L.O.)

休 業 日●木曜日(祝日・長期休みは臨時営業)
12/31・1/1
ア ク セ ス●車は神戸淡路鳴門自動車道淡路島南ICより県道237号線を5分、高速バスは神戸三宮から福良行き90分「うずしおドームないろ館前」より無料シャトルバスあり
場 所●南あわじ市福良丙936-3

問い合わせ●0799-52-1157
公式サイト●<http://eki.uzunokuni.com>

※L.O.はラストオーダーの略

②道の駅うずしおは、大鳴門橋のたもとにありうず潮に一番近い道の駅です。橋と同じ目線から観潮でき、淡路島産の食材を使った飲食店や特産品販売コーナーも人気です。

また、「道の駅うずしおレストラン」では、うずしおを間近に見ながら一流の田舎料理が楽しめます。

③うずの丘大鳴門橋記念館は少し離れた丘の上にあって、ここからは橋と鳴門海峡、徳島県まで広く見渡すことができます。そして淡路島の旬の食材を使った創作料理の「絶景レストランうずの丘」や、特産品販売コーナーがあります。

④うずしお科学館は③の中に入り、映像と大型水理模型など立体装置でうず潮ができる仕組みを学んだり、大鳴門橋主塔部にあるカメラを自分たちで操作してリアルタイムでうず潮や海峡の様子を観察することもできます。

海風が気持ち良いこれらの季節、淡路島へうず潮を見にでかけませんか？



③うずの丘大鳴門橋記念館

営業時間●【ショップ】9:00～17:00
【レストラン】10:00～15:00(L.O.)
【バーガー店】9:00～16:00(L.O.)
休 業 日●火曜日(祝日・長期休みは臨時営業)・12/31・1/1
ア ク セ ス●車は神戸淡路鳴門自動車道淡路島南ICより県道25号線を2分、高速バスは神戸三宮から福良行き90分「うずしおドームないろ館前」より無料シャトルバスあり
場 所●南あわじ市福良丙936-3
問い合わせ●0799-52-2888
公式サイト●<http://kinen.uzunokuni.com>



人気のご当地グルメ
「あわじ島バーガー淡路島オニオンキッキン」の店舗は、道の駅うずしおにもうずの丘大鳴門橋記念館にもあります。



話題のゲーム「たまねぎキャッチャー」は、うずの丘大鳴門橋記念館にあります。



④うずしお科学館

営業時間●9:00～17:00
(最終入館16:30)
料 金●大人500円／中高生200円／小学生100円／未就学児無料(子供だけの入場は不可)／障がい者・団体割引などあり
休館日●火曜日(祝日・長期休みは臨時営業)・12/31・1/1

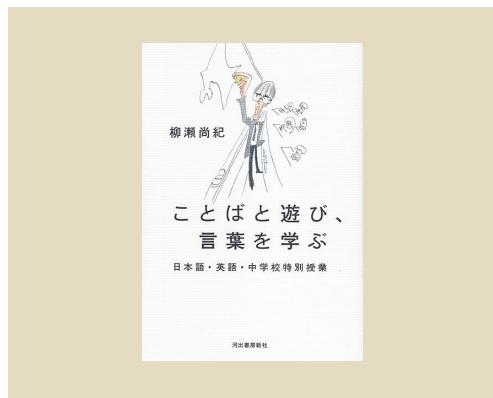


『私が誰かわかりますか』

■谷川直子 著

朝日新聞出版 ¥1,500+税

文藝賞受賞作家が実体験である義父の介護・看取りをテーマに著した小説。主人公が長男の嫁としての「世間體」と、「本音」の間で揺れながら、「老いと死の現実」を義父の最期を通して改めて考えていく。読後は爽やかさが残る。



『ことばと遊び、言葉を学ぶ』

日本語・英語・中学校特別授業

■柳瀬尚紀 著

河出書房新社 ¥1,500+税

『不思議の国のアリス(筑摩書房)』や『チョコレート工場の秘密(評論社)』などの翻訳者が、言葉遊び、辞書の重要さ、英語の体得法などを教えた中学校での特別授業録。中学生向きなので、分かりやすい表現で「言葉」の面白さを伝えている。

パルスプラザ
Pulse
plaza

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

立秋(今年は8月8日)

二十四節気の一つで、夏至と秋分のちょうど中間にあります。本来は太陽の黄経が135°に達した日(太陽暦では8月7~8日頃)に始まり、処暑(太陽の黄経が150°8月23~24日頃)の前日までの15日間のことですが、現行暦ではこの期間の初日のことを指します。この日から暦の上では秋が始まりますので、この日以後は暑くても暑中とはいわずに残暑といいます。昼間はまだまだ暑くても、だんだんと日が短くなってふとした時に秋が近づいているのを感じ始める頃です。



国際平和デー(9月21日)

国際平和デー(ピース・デー)は1981年に国連が定めた平和の記念日のことです。当初は毎年の国連総会開会日に制定され、各国代表が1分間黙祷することが慣例となっていました。2002年に毎年9月21日と定められた後、世界の停戦と非暴力の日として、すべての国と人々にこの日一日は一切の敵対行為を停止するよう働きかけています。

ニューヨークの国連本部ではこの日、国連事務総長が特別記念行事として「平和の鐘」を鳴らします。この鐘は各国の代表や子ども達を含む多くの人々から集められたコインから鋳造され、日本国際連合協会から国連に寄贈されたものです。



いい医療の日(11月1日)

2017年6月に、日本医師会は設立記念日である11月1日を、「いい(11)医(1)療の日」と制定しました。この日をきっかけに、改めて自分自身や家族の健康について考えてみてはいかがですか。



気になる言葉 人生会議

「人生会議」は昨年厚生労働省が決定した「ACP(Advance Care Planning)」の愛称です。ACPとは、人生の最終段階における医療・ケアについて、本人が家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合う取り組みのことです。

そして厚労省では平成19年に作成されたACPに関するガイドラインを昨年3月に改訂しています。

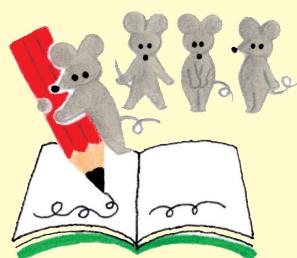
事故や病気で死が迫った場合に約70%の人が医療・ケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。そのため、あらかじめ自分の希望を周囲の人と共有しておくことが重要になります。

しかし本人の意志は変わることもありますし、本人が話せなくなった場合は本人の意志を推定できる家族などの信頼できる人や、介護施設や在宅など病院以外の現場も想定して医療以外のケアチーム

とも繰り返し話し合う必要があります。

そのプロセスを記録して関係者が共有しておくことが、本人にとって最善の医療・ケアを受けることにつながります。

今回愛称が決まったことで、この取り組みが一般に広く知られるようになり、多くの人が人生の最後に本人が望んでいた医療やケアを受けられるようになればいいですね。

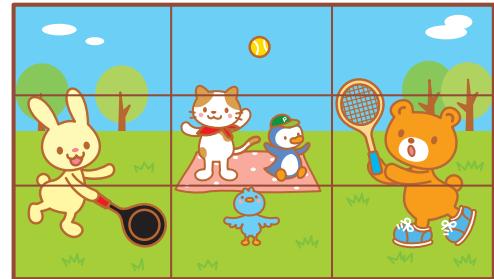
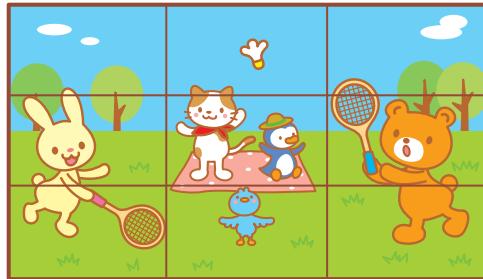


QUIZ & PRESENT

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(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7月31日 消印有効

第2回 2019年9月30日 消印有効

第3回 2019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 うずしおクルーズ

大人ペア乗船券 各回 2名様

世界最大級のうずしおを間近で体感できる「うずしおクルーズ」。淡路島・福良港を出発し約60分のクルージング。自然が生み出す神秘の迫力をぜひお楽しみください。

●提供／ジョイポート南淡路株式会社



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は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 真空断熱スープジャー (380ml)

各回 2名様

いつもの弁当ランチがもっと楽しくなるスープジャー。カレーや具だくさんのスープ、冷たいデザートやフルーツなど使い方はさまざま。密閉構造で液だれの心配もなく、ランチまで美味しい温度をキープ。お昼が待ち遠しくなること間違いない。

色はオレンジ・ブルー・ベージュの3色。※色の指定はできません。



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。

- パティシエの小山進さんのトークがとてもよかったです。パワフルで素敵なお方ですね。(47歳 女性 英語教室講師)
- 毎年春先になると花粉症で悩む私にとって、今号の特集である花粉症対策は大変参考になりました。今年は早めに対策をして、少しでも症状を抑えたいと思います。(52歳 男性 会社員)
- いつも色々と参考にさせてもらっています。花粉症の話も興味深く、また人に説明するのにも分かりやすいです。(49歳 女性 看護師)
- 今、骨粗しょう症で通院しているのですが、パルスの冊子を見るとさらに詳しく書いてあり、納得がいきました。(68歳 女性 主婦)

- 骨粗しょう症対策が参考になりました。薬局に置いていたリーフレットより理解しやすく助かりました。(50歳 女性 会社員)
- けんこうQ&Aが分かりやすく、私も知人に当たる病気も載っているので、重宝しています。(60歳 女性 主婦)
- けんこう歳時記は皇位継承に伴う一連の流れが分かりやすくて、まとめて参考になります。(39歳 女性 医療職)
- この冊子を手にしていた時、人が亡くなったと連絡がありました。「グリーフケア」の記事を読んでなんとなく気持ちが落ちました。(17歳 女性 学生)
- いつもパルスからは長生きの生活指導をいただいているアリガタイです。(89歳 男性 自営業)



【材料 2人分】

白米…1合、雑穀米…適量
蒸し大豆…1袋(100g)
鶏ひき肉…100g
玉ねぎ・トマト
…各1個(120g程度)
にんにく・しょうが…各1かけ
クミンシード・ガラムマサラ
…各小さじ1
カレー粉…大さじ2
チキンスープ…1カップ
オリーブ油…大さじ1
しょうゆ…大さじ2
塩…少々



ポイント

トマトは皮を湯むきしてから横に2等分し、スプーンで種を取っておきます。火が通ると形が崩れるので、大きめのざく切りにしても大丈夫です。

●プラスワン MENU

【キャベツとかぼちゃのサラダ】

キャベツ…300g程度
かぼちゃ…100g
ドレッシング用調味料
米酢・オリーブ油…各大さじ1
からし…小さじ1
塩…適量



①キャベツはざく切りに。芯の部分も薄く切ってビニール袋に入れ、塩少々を入れてもみ込む。
②かぼちゃは皮のままスライサーで薄切りにして熱湯でさっとゆで、水に取って冷やします。
③調味料をボウルに入れてドレッシングを作ります。そこに①を入れてよく混ぜ、最後に水気を拭いたかぼちゃを加え、ざっくりと和えてできあがりです。

ボリューム満点だけどヘルシー

食物繊維たっぷり 大豆を使ったドライカレー

大豆と鶏ミンチのドライカレーは、ルーを使うより低カロリー。雑穀米と合わせるとカフェのメニューのようにお洒落になります。キャベツとかぼちゃのからし和えサラダでさっぱりと。



※今回は淡路島産の玉ねぎと、西神戸産のファーストトマトを使いました。

【作り方】

- ①最初に雑穀ご飯を炊きます。雑穀米にはいろいろな商品があるので、説明書の分量通りにしてください。
 - ②1カップの湯に適量のチキンコンソメキューブを溶かして、スープを作ります。
 - ③トマトは皮と種を取ってざく切りに、玉ねぎはみじん切り、しょうがとににくは玉ねぎより細かくみじん切りにします。
 - ④フライパンにオリーブ油を入れ、クミンシード・しょうが・ににくを入れて香りを立たせ、さらに玉ねぎを入れて弱火で10分ほど木べらで混ぜながらよく炒めます。
 - ⑤鶏ひき肉を加えて中火でパラパラになるまでしっかりと炒め、カレー粉を入れてざっくり混ぜます。
 - ⑥トマトと大豆を入れ、②のスープを加えて水気がほばなくなるまで時々混ぜながら煮詰めます。
 - ⑦しょうゆを入れて味見をし、塩味が足りないようなら塩を加えて味を調整します。仕上げにガラムマサラを加えてよく炒め、火を止めます。
 - ⑧⑦を雑穀ご飯に添えてお皿に盛りつけます。フレッシュハーブなどを一緒に飾ると彩りがきれいです。
- ※スパイスの量は好みで調整してください。



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『よーいどん!』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

平成から令和への改元は国民多数の歓迎を受けてスムースに行われ、天皇家・宮中の古式豊かな儀式を興味深く見られたのでは。

本号の有名な元女子バレー選手監督との対談記事を読み、神戸に本拠地をおく女子バレートップリーグチームのエースアッカーマン選手を思い出しました。彼女は何度も膝関節靭帯断裂を受傷、手術・リハビリを受けながらその度に再起して頑張っている姿に、凄まじいアスリート魂を感じ驚いたものです。

最近では、来年開催の東京オリンピックを前に白血病に罹患し、いま闘病中の水泳選手。世界を目指すアスリートにはスポーツ医が付いているはずですが、何故この病にもっと早く気付けなかったのかと残念に思います。スポーツ医はスポーツ外傷だけに目を向けるのではなく、アスリートの健康管理にも留意すべきです。

また、自動車暴走事故が頻発し高齢者運転が叩かれていますが、本来は自動車運転マナーが真の原因ではないでしょうか。他人への気配り、思いやりをもって運転を心がけたいものです。

風疹予防についても本号の記事にあるように、他人へ拡大伝染させてはいけないという当然の視点から、対象世代の方にはまず医療機関で検査していただきたいです。

Pulse パルス



日医君
(にちいくん)

令和元年6月発行 通巻33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