

# パルス Pulse

vol  
35

Pulse talk

大関

貴景勝 光信さん

兵庫県医師会 会長

空地 顕一

特集

重症化させないことが大事  
肺炎の早期発見と治療

Pulse report

子どもに多いのが特徴  
夏場に増える咽頭結膜熱

けんこうQ&A

information

おでかけスポット

感動いっぱい！自然の中でアウトドア体験  
淡路じゃのひれ  
アウトドアリゾート

Pulse plaza

一般社団法人

兵庫県医師会

## 父と二人三脚で歩んだ 厳しい相撲の道

**会長** ● 昨年は大きなけがをされ、大変な一年だったと思います。今年1月の初場所では大いに活躍されましたね。

**貴景勝** ● 初場所では久しぶりに思いきり相撲を取ることができました。間もなく始まる春場所は地元なので思いもひとお。綱通りのきつかけになる場所にしたいと思います。

**会長** ● 小さいころから相撲をされていたんですね。

**貴景勝** ● 小学3年まで空手をやっていたのですが、判定のない競技がたくて相撲に転向しました。当時は父親と一緒に3カ所ぐらい稽古場を回っていました。家でも毎日稽古で、今振り返っても小学生のときがいちばんきつかったです。

**会長** ● お父様との二人三脚だったのですか。

**貴景勝** ● 厳しい父でしたが、愛情も感じました。だからがんばれたのだと思います。父と一緒に相撲ができるのは中学までとわかっていたので、特に中学3年の1年間は必死でした。父のために全国大会で優勝したかったからです。実際に優勝できたときは本当にうれしかったです。

# Pulse talk

ゲスト  
大関

# 貴景勝 光信さん

聞き手  
兵庫県医師会会長

## 空地 顕一



小さな体でも負けない。  
突き押し相撲を究めて、  
唯一無二の横綱を目指す。

史上4人目の兵庫県出身大関として活躍中の貴景勝関。身長175センチと決して大きくない体で、闘志あふれる突き押し相撲を見せてくれます。春場所の前に、お話を聞きました。

**会長** ● 大相撲の力士になりましたという気持ちはいつ芽生えたのですか。

**貴景勝** ● 相撲を始めたときです。父に相撲をやりたいと話

をする、「じゃあ、力士になれ」と言われました。それ以来、力士になりたいと漠然と思うのではなく、プロとしてやっていくために何をすべきかを常に考えていました。

**会長** ● 驚きました。小学生のころから本気で取り組まれていたのですか。

**貴景勝** ● はい。高校では初めて親元を離れ、厳しい上下関係に戸惑いましたが、稽古は家にいたときより楽に感じた

ほどです。

**会長** ● 慣れない土地での生活は大変だったと思います。

**貴景勝** ● 先輩が厳しく、関西弁で話すと「ここは関西じゃない」と怒られました。食事

## PROFILE

貴景勝 光信 (たかけいしょう みつのぶ)  
1996年、芦屋市出身。報徳学園中学校から埼玉栄高校に進学し、在学中の2014年9月に貴乃花部屋に入門。同年11月場所で序ノ口優勝。18年10月に千賀ノ浦部屋に移籍し、同年11月場所で幕内初優勝を果たす。19年春場所後に大関昇進。その後けがで休場し、関脇に陥落したが、秋場所で12勝を挙げて大関に復帰。20年春場所は

大関として初めて臨むご当所となった。  
※2020年の大相撲春場所は、新型コロナウイルスの感染拡大により無観客開催となりました。

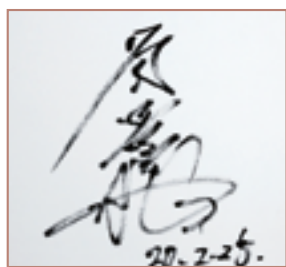
した。苦しい思いをしました。が、精神的にすごく鍛えられました。

**会長** ● そういう経験があつて、メンタルも強くなったのでは

よね。けがから見事に復活されたのも精神的な強さがあつてこそだと思えます。

食事と睡眠にこだわり  
健康管理も大事な仕事

**会長** ● 健康管理は自分でされているのですか。



**貴景勝** ● 稽古、食事、睡眠の3つは掛け算で、どれか1つがゼロならゼロになってしまいます。どんなにいい稽古をしても、いい食事と睡眠ができていなければ、体力を削るばかりです。しっかりと勉強をして体調を万全に整えられるよう意識しています。

**会長** ● 食事面はどんなことに工夫しているのですか。

**貴景勝** ● 会食の機会も多いですが、何が体にいいのかを考えて食事をしています。基本は、5大栄養素（タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル）をバランス良く摂ること。なかでもタンパク質はアスリートとしてたくさん摂らないといけないので、プロテインサプリメントも加えながら必要量を摂取しています。脂質はオメガ3脂肪酸を含む魚の脂やナッツ、アボカドを積極的に摂り、肉はできるだけ赤身を選んでいきます。

**会長** ● かなり勉強されていますね。

**貴景勝** ● 自分は外国人力士のように体が大きくありませんし、強い体をつくるには工夫が必要です。栄養補給のためのサプリメントは一日30種類ぐらい摂る一方、ジャンクフードやお酒、たばこは口にしません。

**会長** ● 研究熱心ですね。健康管理の基本がしっかりできていますか。

**貴景勝** ● 大銀杏を結って相撲を取ることができると時間は限られています。今できることは全部やっておきたいのです。

**会長** ● 稽古では、ウエイトトレーニングも取り入れているとお聞きしました。

**貴景勝** ● ウエイトトレーニングはあくまでもサブで、基本はまわしをつけての稽古です。

昔ながらの四股や股割りは特に大事です。簡単そうに見える四股は実はいちばんきついトレーニング。脚だけではなく、体幹や体のバランス、全身が鍛えられます。

**会長** ● 力士の皆さんは体も柔らかいですね。

**貴景勝** ● 体が固いとけがをします。毎日ぶつかり合っていると事故に遭っているようなものなんです。最初は股割りもきついですが、股割りができる柔らかさがなければ相撲は取れません。

### 日本人の強さを生かして 超攻撃型の力士へ

**会長** ● 貴景勝関といえば、突き押しの相撲です。見ていて気持ちがいいですね。

**貴景勝** ● 体が小さいので、子どものころからずっと突き押し

し相撲でした。突き押しには四つ相撲のような安定感がな

いかわりに勝ったときの迫力に美学があります。これまでに突き押し相撲で横綱になった人はいませんが、それなら自分がなればいい。安定感のある突き押しができれば、上を目指せるのではないかと考えています。

**会長** ● そのためにはどんな力が必要なのですか。

**貴景勝** ● 強い下半身です。200キロの相手が突進してくるのを手だけでは押せません。足から力を伝える必要があるのです。そのためには四股やすり足の稽古が大事。江戸時代からやってきた動きですが、昔の人の考えはすごいと思います。

**会長** ● 朝稽古を見に行ったことがありますが、大変な緊張感でした。土俵で相手と向き合うときに恐怖感はないのですか。

**貴景勝** ● それはありませんが、

今日相撲人生が終わっても悔いがないようにと、毎日覚悟を持ってやっています。あとは日本人には日本人の強さがありますから、そこを生かしたいと思っています。パワーでは外国人に劣りますが、関



たいです。

**会長** ● 兵庫県の人たちみんなが応援しています。

**貴景勝** ● 大関昇進を賭けた去年の大阪場所でも地元の方の声援が力になりました。兵庫、関西の人のためにがんばりたいという気持ちは強いんです。

**会長** ● うれしいですね。期待しかありません。がんばってください。



# 重症化させないことが大事 肺炎の早期発見と治療

特集  
Pulse



兵庫医科大学病院呼吸器内科  
主任教授・診療部長  
木島 貴志 先生

新型コロナウイルス感染症の  
拡大で関心が高まっている肺炎。  
重症化のリスクが高い高齢者や  
基礎疾患のある人は特に注意が必要です。  
肺炎の概要について、  
兵庫医科大学病院呼吸器内科主任教授・診療部長の  
木島貴志先生にお聞きしました。



## 肺炎は肺で起きる炎症

### 感染性肺炎は病原体が原因

人が呼吸をするとき、空気の通り道は気管から気管支、さらに肺の中へと続いています。最後に行き着くのが肺胞。ブドウの房のように連なるこの肺胞で、空気中の酸素を体内に取り入れて二酸化炭素を体外に出すガス交換を行っています。

肺炎は文字通り、肺で起きる炎症の総称です。一般的にはウイルスや細菌などの病原体が肺胞に入って炎症が起き、それらの病原体が繁殖したり、膿が出たりします。もう一つ、肺胞の壁で起きる間質性肺炎という肺炎があり、

こちらはリウマチや強皮症など自己免疫疾患や粉塵などが原因になるほか、特発性間質性肺炎と呼ばれる原因不明のものもあります。間質性肺炎は、肺胞の壁が分厚くなったり、繊維化したりするためガス交換がうまくできなくなるもので、一般の肺炎とはまったく異なる難治性の病気です。

ここでは一般的な肺炎についてお話ししますが、肺炎の原因でもっとも多いのが肺炎球菌です。無症状のまま鼻やのどに定着していることも多い細菌で、免疫力の低下などをきっかけに肺炎を引き起こします。そのほか、インフルエンザ菌や緑膿菌、MRSA(メチシリン耐性黄色ブドウ球菌)、マイコプラズマなど、さまざまな病原体が肺炎

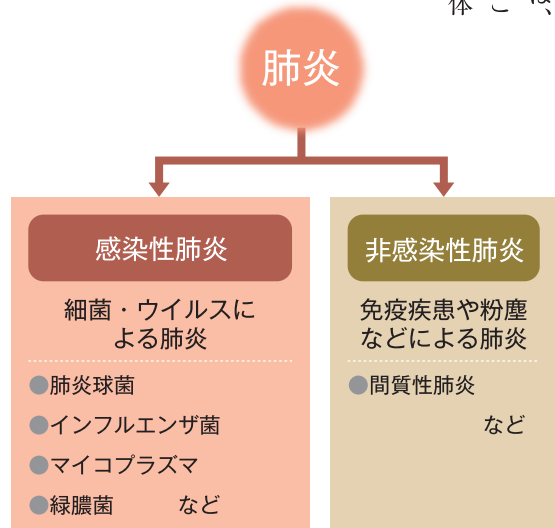
の原因になります。

健康なときはこうした病原体が入っても気管や気管支でやっつけて体外に出してくれます。口から出る痰は、病原体の死骸のようなものです。ところが免疫機能が落ちていたり、病原体が肺の中に入り込んで炎症を起こし、肺炎になってしまうのです。

## 肺炎球菌肺炎に誤嚥性肺炎 高齢者は特に注意が必要

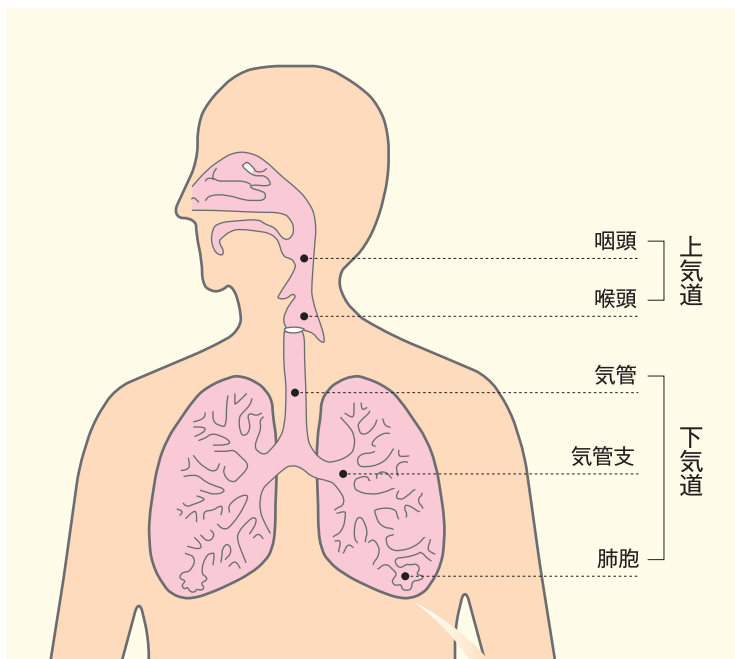
肺炎は世界で最も一般的な死因の一つで、日本人の死因でも必ず上位にあがる病気です。日本は超高齢社会ですが、高齢になればなるほど、呼吸

### 肺炎の種類

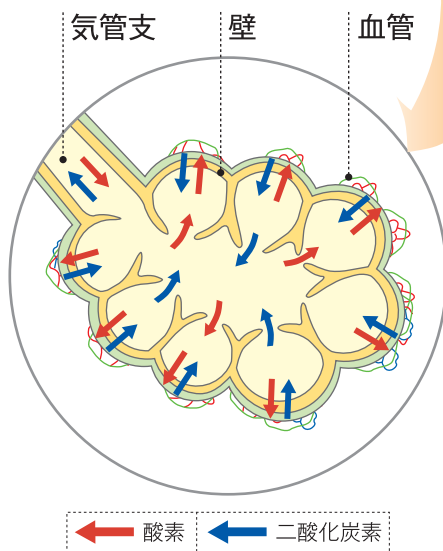




■気道の仕組み



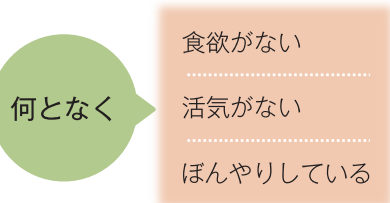
■肺胞の断面図



■肺炎の一般的な症状



■高齢者に見られやすい症状



機能や循環器機能は低下します。病原体への抵抗力も落ちます。肺炎の中でもっとも多い肺炎球菌肺炎のワクチン接種が高齢者に強く推奨されているのはそのためです。

また、高齢になると、食べ物を飲み込む嚥下機能も落ちるので、食べ物や唾液と一緒に口の中の雑菌が誤って気管支から肺へ入ってしまうことがあります。明らかな誤嚥はなくても、本人も気づかない小さな誤嚥や睡眠中の誤嚥は高齢になるほど増加。誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。再発が多いのも誤嚥性肺炎の特徴です。

もちろん肺炎はあらゆる年齢の人がかかります。ただ、命を落とすほど重

症化するのは圧倒的に高齢者が多いです。もともと肺疾患のある人はリスクが高いですが、そうでなくても年齢とともに肺の生理的な機能や免疫機能が低下するので、若い人より治りにくくなるのです。

ただし、高齢者は肺炎による自覚症状を感じにくいことがあります。一般的には、発熱や咳、痰、息苦しさ、倦怠といった症状が現れますが、高齢者の場合は典型的な症状が出ないことも少なくありません。何となく食欲がない、活気がないだけのこともあり、そういう場合は病院に来るのが遅れがちです。高齢の患者さんを診るときは、典型的な症状がなくても肺炎を頭の中

CT画像で肺の状態を確認  
治療には抗生剤を使用

に置いています。周囲の人も日頃と様子が違うことがあれば、早めにかかりつけ医に相談するのがいいと思います。

肺炎が疑われる場合、問診のほか、胸部X線やCTを撮って確認します。炎症が起きていると肺に白い影が写りますから、ほとんどの場合はこうした検査で診断がつかえます。重症度は、年齢、脱水の有無、酸素状態、意識状態、血圧などから、「AIDROPシステム」によって判断。条件が当てはまる度合いによって、軽症から超重症まで分類し

ます。

肺炎と診断した後は、広域抗菌スペクトルを持つ抗生剤を使って初期治療を開始します。さらに痰の検査などで原因となる病原体を特定。必要に応じて最適な抗生剤に切り替えます。ただ、誤嚥性肺炎の場合は、原因となる病原体が分からないことがよくあります。口腔内に常在する嫌気性菌が誤嚥によって肺に入ることが多いのですが、嫌気性菌は検査で同定するのが難しいです。そのため、原因菌が不明の誤嚥性肺炎の治療は、嫌気性菌もカバーできる抗生剤を使って治療をしています。

一方で、新型コロナウイルスをはじめ、ウイルスによる肺炎には特效薬が

## ■A-DROPによる重症度判定

- A** Age(年齢)⇒男性 70 歳以上、女性 75 歳以上
- D** Dehydration(脱水症状)⇒BUN(血清尿素窒素)21mg/dL 以上または脱水あり
- R** Respiration(呼吸状態)⇒SpO<sub>2</sub> (酸素飽和度)90%以下(PaO<sub>2</sub>60torr 以下)
- O** Orientation(意識障害)⇒意識変容あり
- P** Blood Pressure(血圧)⇒血圧(収縮期)90mmHg 以下

**軽度** 上記5つの項目のいずれも満たさないもの

**中等度** 上記項目の1つまたは2つを有するもの

**重症** 上記項目の3つを有するもの

**超重症** 上記項目の4つまたは5つを有するもの  
ただし、ショックがあれば1項目のみでも超重症とする

日本呼吸器学会成人肺炎診療ガイドライン2017 作成委員会「成人肺炎診療ガイドライン2017」を改変



ありません。インフルエンザウイルスやサイトメガロウイルスによる肺炎にはウイルスそのものをやっつける薬を使って治療しますが、コロナウイルスが怖いのはそうした治療薬がないことです。対症療法しかできないのが現状で、その人の回復力や炎症の程度によって運命が決まってしまうようなところがあります。また、冬場が増えるインフルエンザによる肺炎は、インフルエンザウイルスそのものが肺炎を起こすというよりも、たいていの場合、別の細菌に二次感染することが原因です。インフルエンザは肺炎のきっかけに過

ぎません。ところが、コロナウイルスはウイルスそのものが肺炎を引き起こします。そこがインフルエンザなどによる肺炎とは違うところです。いずれの場合も、肺炎と診断されたら入院して治療するのが一般的です。特に高齢者は脱水を起こしやすいというところもあり、入院したうえで治療を行います。

### 肺炎は年中起きる病気 基礎疾患のある人は高リスク

一般的な肺炎は細菌やウイルスによ

って起き、治療によってそれらを肺の中からなくしてしまえば完治します。ただし、肺炎が重篤化すると肺胞だけでおさまらず、間質性肺炎と同じように肺胞の壁が分厚くなってガス交換ができなくなる状態になります。どんな肺炎でもこうした状態は起こりますが、新型コロナウイルスによる肺炎はそこに行き着くスピードがとても速いのが特徴です。わずか数日で重症化する場合もあります。人工呼吸器やエクモ（体外式膜型人工肺）による治療を早期に開始すれば助かる確率は上がりますが、肺胞の壁が厚くなって

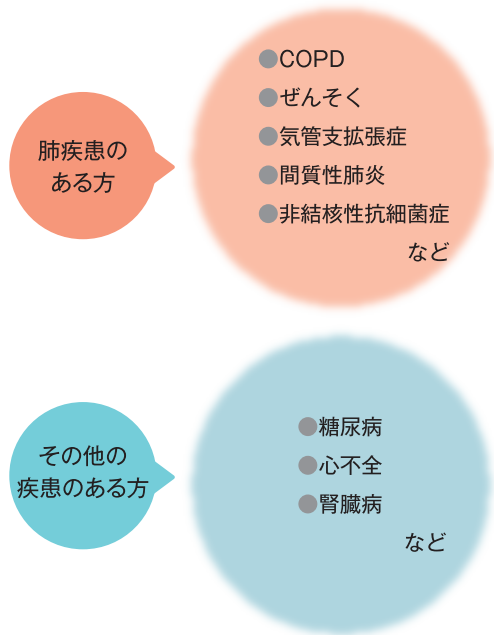
しまうと元の状態に回復させるのは難しくなってきます。コロナウイルスによる肺炎が重症化するかどうかは個人差があります。因果関係もまだはつきりとしていませんが、高齢者や肺疾患がある人は悪化しやすいと見えています。肺炎全体で見ても、リスクが高いのは高齢者と肺疾患のある人です。たとえば、COPD（慢性閉塞性肺疾患）やぜんそく、気管支拡張症、もともと間質性肺炎がある人、非結核性抗細菌症の人など、下気道に疾患のある人は注意が必要です。また、心不全がある人や免疫力が落ちる糖尿病の人も肺炎を起こすと重症になりやすい傾向があります。

インフルエンザや溶連菌感染症による肺炎は冬場に多いですが、肺炎球菌による肺炎は年中起きます。新型コロナウイルスも先が見えません。一年を通して気をつけてほしいと思います。

### 手洗い、うがい、口腔ケア 肺炎球菌にはワクチン

肺炎を発症すれば早期の治療が必要ですが、まずはかからないことが大事です。病原体をブロックするため、手洗い、うがいをしっかりとしましょう。特に今は人の多いところに行く場合はマスクを着用した方が良いでしょう。誤嚥性肺炎の予防には口腔内のケアが重要です。歯みがきやうがいはもちろん、入れ歯もきれいにしてください。寝たきりの人は特に口の中の清潔に気をつける必要があります。

■重症化リスクの高い人



■肺炎予防のポイント



高齢の人は肺炎球菌ワクチンを接種しましょう。肺炎の原因でもっとも多い肺炎球菌肺炎をある程度予防することができます。65歳以上の人はお住まいの自治体で定期接種できるので、接種の機会を逃さないようにしてほしいと思います。65歳以下でも、指定された疾患のある人は接種が推奨されています。心配な人はかかりつけ医や自治体の窓口にご相談してみてください。あわせて、高齢の人と基礎疾患のある人は毎年インフルエンザの予防接種を受けることをおすすめします。

予防としては、どれも当たり前のことですが、小さな積み重ねで少しでもリスクを減らしておくことが大事です。毎年多くの人が肺炎で亡くなり、今年はその間に新型コロナウイルスという未知のウイルスによる肺炎が起きています。まずは一人ひとりがかからないように、予防に努めてほしいと思います。

■高齢者を対象にした肺炎球菌ワクチン定期接種<sup>\*</sup>の対象者

2020(令和2)年度(2020年4月1日~2021年3月31日)

対象者①(生年月日)

2020(令和2)年度に	
65歳となる方	昭和30年4月2日生~昭和31年4月1日生
70歳となる方	昭和25年4月2日生~昭和26年4月1日生
75歳となる方	昭和20年4月2日生~昭和21年4月1日生
80歳となる方	昭和15年4月2日生~昭和16年4月1日生
85歳となる方	昭和10年4月2日生~昭和11年4月1日生
90歳となる方	昭和5年4月2日生~昭和6年4月1日生
95歳となる方	大正14年4月2日生~大正15年4月1日生
100歳となる方	大正9年4月2日生~大正10年4月1日生

対象者②

60歳から65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能が自己の身の周りの日常生活活動が極度に制限される程度の障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方

<sup>\*</sup> 予防接種法に基づき市区町村が実施する定期の予防接種

過去に高齢者を対象にした肺炎球菌ワクチン[23価肺炎球菌ワクチン(一般名:23価肺炎球菌荚膜ポリサッカライドワクチン、商品名:ニューモバックスNP)]の接種を受けたことがある方は定期接種の対象となりません。厚生労働省「肺炎球菌リーフレット」より





# 子どもに多いのが特徴 夏場に増える咽頭結膜熱

「プール熱」とも呼ばれる咽頭結膜熱は、アデノウイルスが原因の感染症です。

夏場に多く、子どもがかかりやすい病気の一つ。

これからの季節、どんなことに気をつけなければよいのでしょうか。

姫路市のはちわか子どもクリニック院長の八若博司先生にお聞きしました。



はちわか  
子どもクリニック 院長  
八若 博司  
先生

## アデノウイルスによる 感染症の一つ

咽頭結膜熱は、アデノウイルスによって引き起こされる急性ウイルス性感染症です。アデノウイルスは約50種類あり、感染したウイルスによってさまざまな症状が出ます。発熱、扁桃腺の腫れや痛みなど、気道に風邪症候群を起こすのが咽頭結膜熱で、目の症状として結膜炎が起きることもあります。以前に当院の患者さんを分析したところ、結膜炎の症状があったのは3割程度。扁桃腺に膿がつく人も7割程度でした。症状の出方はいろいろです。

年によって流行の大小はありますが、毎年必ず発生する病気です。特に多いのが夏場。とはいえアデノウイルスは年中活動しているのです、咽頭結膜熱も一年を通して発生します。暑くなるこれからの時期は確かに患者さんが増えますが、季節を問わずかかる病気と思ってください。

## 4日程度続く熱と のどの腫れが主症状

子どもに多い疾患であることも咽頭結膜熱の特徴です。罹患する平均年齢は3〜4歳。ただし、大人もかかります。感染力が強いので、幼稚園や保育所などで流行し始めたなら注意が必要です。今年は今のところ（4月初旬現在）、例年より多く発生している状況ではありません。

典型的な症状は、のどの痛みと発熱です。扁桃腺が腫れて白い膿を持ち、目が充血したり、かゆみや痛みを感じる結膜炎を起こすこともあります。鼻がつまり、鼻汁もよく出ます。寝ているときに口が開いたり、いびきをかいたりすることも多いようです。

熱が比較的高く、平均して4日くらい続きますが、5日以上続くことはほとんどありません。この病気に限りませんが、朝は熱が下がって、夕方から夜に高熱が出る場合も少なくありません。

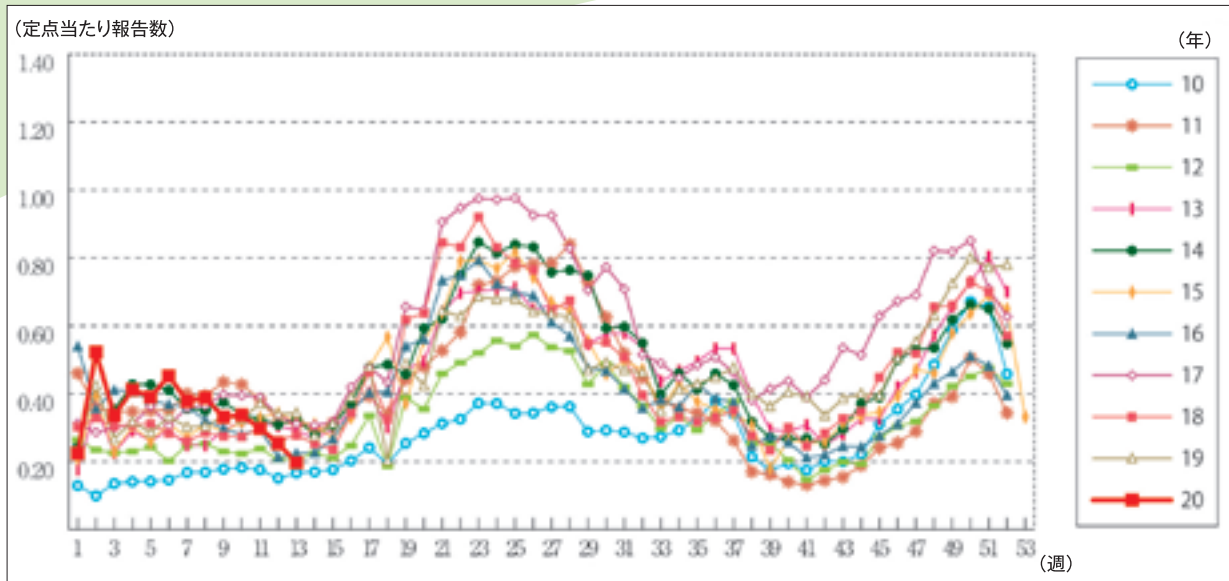
熱が高い割には元気というのも咽頭結膜熱の特徴です。たとえば、溶連菌による感染症も同じように扁桃腺が腫れますが、あまりの痛さに食べ物や飲み物のどを通らないことがよくあります。一方、咽頭結膜熱の場合は、扁桃腺が腫れていても飲んだり、食べたりができ、意外と元気ということが珍しくないのです。

治療は対症療法が中心  
周囲への感染にも注意

アデノウイルスそのものに効く薬はないので、治療は対症療



咽頭結膜熱の発生動向



出典 感染症発生動向調査 2020年第13週(3月23日~29日) 現在(国立感染症研究所)

法になります。高熱でしんどい場合は解熱剤、鼻がつまる場合は鼻づまりを取る薬、結膜炎には炎症を抑える目薬など、症状

にに応じた薬を使用します。ちなみに抗生剤は無効で、使ってはいけない病気でもあります。多くの場合は5日以内に熱が

下がり、そのほかの症状も改善します。ゆっくり休んで、熱が下がるのを待てば、回復する人が大半です。ただし、5日たっても熱が続くようならほかの病気を合併している可能性がある

ので、再度受診しましょう。感染力が非常に強いウイルスなので、周囲への感染にも注意が必要です。インフルエンザなら、たとえば家族からうつされた人が発熱するのは2〜3日後ですが、アデノウイルスは潜伏期間が長いので、1週間後ぐらいに発熱します。罹患したきよ

重症化する例は少ない  
まずは手洗いで予防を

うだいの一人が良くなって、ほつとした頃に別のきょうだいが発症することも珍しくないので気を付けてください。

人は数日で元気になります。当院でも咽頭結膜熱にかかる患者さんが毎年300人ぐらいいますが、入院に至ることはごくわずか。大多数は心配ありません。「ゆっくり休んでね。5日以内に熱が下がって自然に治るからね」と声をかけ、静かに過ごしてもらおうようにしています。

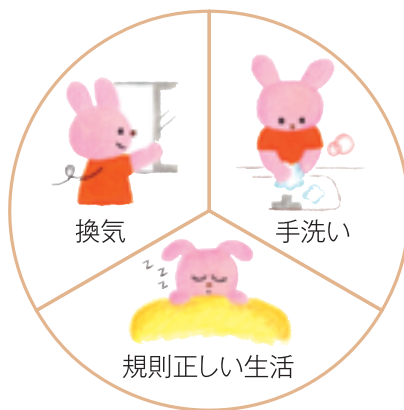
比較的小さい症状ですむ人がほとんどですが、数あるアデノウイルスのうち特定の型に感染したり、ぜんそくなどの持病があったりする場合は重症になることもあります。ただ、重症化することは極めてまれで、大半の

予防は、手洗い、換気、規則正しい生活が基本。いちばんは手洗いです。コロナウイルスも同じですが、ウイルスの感染を防ぐのは、やはりしっかりと手を洗うことが何よりも大事です。

主な症状



予防のポイント



# 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、相談にお答えしています。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」……第1～3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「健康アドバイス」 <https://www.hyogo.med.or.jp/health-care/>

## Q

夫のいびきがひどいです。何かの病気かと不安ですが、本人は自分のいびきに気づいていないようで、病院に行きたがりません。(31才・女性)

## A

いびきは、睡眠中に空気の通り道（気道）が狭くなり、そこを空気が通り喉が振動するときに生じる音です。なぜ気道が狭くなるかというと、仰向けに寝ることにより舌根という大きな筋肉が上からその後ろの気道を圧迫するからです。特に加齢による筋力の低下、肥満による舌の肥大により悪化していきます。

いびきが長く続くことにより、睡眠中に無呼吸が起こるようになります。これを睡眠時無呼吸症候群といいます。重症の場合では、呼吸が2～

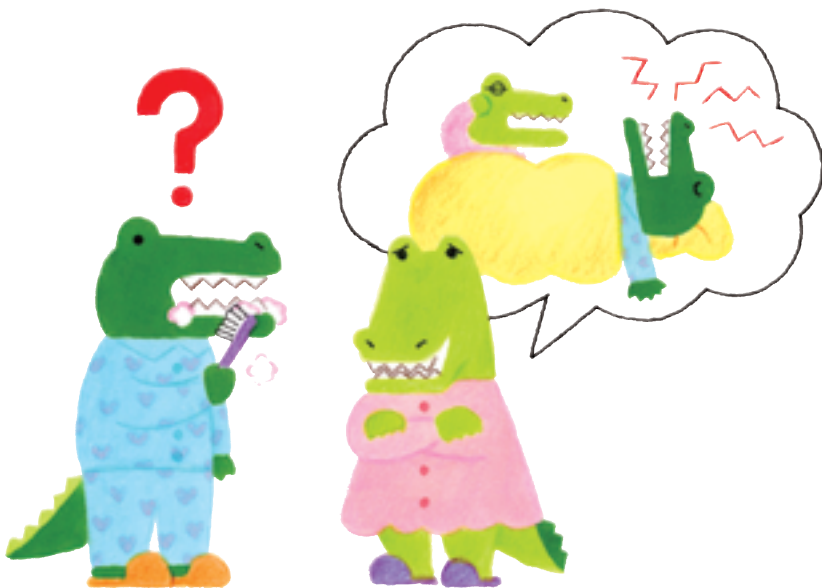
3分止まっていたり、その間酸素濃度が著明に低下したりします。そのため、睡眠が浅くなりがちで、夜間にトイレに何度も行ったり、昼間の眠気・倦怠感・頭重感といった症状が出てきます。それに伴い居眠りによる交通事故なども最近散見されます。

無呼吸の患者さんは睡眠中に慢性的な酸欠状態となり心臓や血管に負担がかかることから、高血圧は健常人の1.3～7倍、夜間心臓突然死は2.6～1倍、脳卒中・脳梗塞は3.3倍高いといわれています。

治療としては肥満の是正・

横向きに寝る・減酒ですが、重症の場合は持続陽圧呼吸療法（CPAP）という機械を用い、眠るときにマスクをするのが確実です。他にもマウスピース（歯科で作成）やナステントという寝るときに鼻に入れるチューブによる治療もありますが、効果は十分ではありません。

いびきのある方はかなりの確率で睡眠時無呼吸症候群がありますので、まずは検査をおすすめします。検査は自宅で行える簡易検査と入院が必要な精密検査がありますが、まずは簡易検査をされてはいかがでしょうか。





**Q**

長年、便秘で悩んでいます。  
市販の便秘薬をあれこれ試してきましたが、なかなかすっきりしません。  
根本的な治療はできるのでしょうか。(42才・女性)

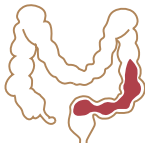
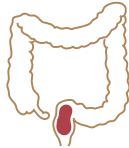

**A** 快眠、快便、快食は健康のバロメーターです。

快腸になれば体も快調になります。専門医に行かずに多くの薬を試されたあなたの場合、難治性の便秘と思いますので、専門医を受診されて便秘のメカニズムをよく理解されて薬を服用されるのがベストと考えます。

**【便秘のメカニズム】**

食物はベルトコンベアのように胃の酸に、十二指腸のアルカリに消化され、小腸で吸収されます。小腸は腸内細菌がいるとても大切な所です。大腸で食物残渣が便となり1〜3日後に排泄されます。何らかの原因で小腸や大腸の働きが低下すると、食物の移動に時間がかかり通常よりも余計に水分が体内に吸収され便が硬くなります。又、直腸の筋肉がうまく機能せず便が排出されない場合もあります。ストレスで便秘になったり、便秘になってストレスを増大される事もあります。

**【機能性便秘】最も多い**

	<b>A</b> 弛緩性 (多い)	<b>B</b> 直腸性	<b>C</b> 痙攣性
	大腸の弛緩、蠕動の低下 高齢者、やせ型女性、臥床	習慣性	S状結腸の緊張亢進 過敏性大腸、S状結腸憩室
腹痛	(-)	(±)	(+)
便	硬くて太い	硬い	始め硬、後下痢
精神	小	中	大
指診での便	(+)	(+)	(-)
			
くすり	酸化マグネシウム 大建中湯 ラクソベロン プルセノド	テレミンソフト坐 グリセリン浣腸	リンゼス トランコロン セレキノ コロネル ブスコパン

**【器質的便秘】**

痛 炎症 S状結腸軸捻転  
ヒルシユスブルング病 パーキンソン病  
脳卒中 妊娠 肝硬変

**【生活習慣】**

運動不足 厚着のしすぎ 不規則な食事 小食

**【薬物】**

抗コリン薬 抗ガン剤 鎮痛薬 向精神薬

**Q**

高齢なので、暑くなると熱中症が心配です。  
どんなことに気をつければよいでしょうか。(80歳・男性)

**A** 毎年、熱中症で救急搬送される方の半数が高齢者です。熱中症は高温の環境下で体内の水分や電解質のバランスが崩れ、体温調節ができなくなるために起こります。高齢になると体内の水分

割合が減り、のどの渇き、体温上昇も感じにくくなり、熱中症になりやすくなります。症状は、めまい、筋肉のけいれん、倦怠感や吐き気、頭痛、発汗異常や高体温などで、重症になると歩行障害や意識障害をきたします。  
気をつけることはまず、こまめに水分を摂取すること。目安は1日に500mlのペットボトル2本半ほどで、水やお茶を入れ、1本ずつ飲み終える時間を決めておくと摂取量が確認できます。飲水制限のある方はかかりつけ医にご相談ください。適度な運動も必



要ですが、外出される場合は日中を避け、水筒を持参してください。塩分は普通の生活では、きちんと通常の食事が摂れていれば特に加える必要はありません。

次に、部屋の風通しを良くしてエアコンや扇風機を上手に使うこと。在宅訪問診療でも、お部屋を閉め切っていて熱がこもっているにもかかわらず、ご本人は暑くないと言われることもしばしばです。熱がこもらないような服装にして、室温を確認し28度を超えないように注意をしてください。

もし、倦怠感が強く、頭痛、吐き気などの症状があれば医療機関の受診、あるいは救急車を要請することを考えてください。一人暮らしの方は特に用心が必要です。万が一に備え、かかりつけ医などの緊急時の連絡先も確認しておいてください。

以上の点に気をつけて、今年の夏もどうかご無事に乗り切ってください。



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。

●新型コロナウイルス感染症の拡大状況により  
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

第26回「運動器の10年・骨と関節の日」

市民公開講座

日時●令和2年10月8日(木)

14:00~16:30

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●兵庫県整形外科医会

「骨と関節の日」事務局(西川整形外科リハビリクリニック内)

☎06-6431-4300



### 郡市区医師会からのお知らせ

#### ■西宮市医師会

第20回西宮市医師会

市民フォーラム

日時●令和2年9月12日(土)

14:00~16:00

場所●西宮市フレンテホール

内容●講演会

「もしかして病気?~その息切れ~」

①「息切れについて(総論)」藤田雅史先生(ふじた内科クリニック)

②「COPD って知っていますか?」池田聡之先生(西宮市立中央病院)

③「心不全について知ろう!~原因、治療から日常生活の注意点まで~」大藪丈太先生

(おおよぶ内科・循環器内科)

参加●無料。当日受付。先着300名



#### 脊椎ストレッチウォーキングin西宮2020

日時●令和2年11月1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

問い合わせ●西宮市医師会

☎0798-26-0662



#### ■明石市医師会

第23回明石市民フォーラム

日時●令和2年10月3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「どうなる?医療と介護 どう

する? あなたの看取りPART5

~延命処置します?~」

問い合わせ●明石市医師会

☎078-920-8739



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② ♪

感動いっぱい！

自然の中でアウトドア体験

# 淡路じゃのひれアウトドアリゾート

## イルカとのふれあいに 手ぶらでOKの海釣り

淡路島の最南端に位置する一大リゾートエリア。「オートキャンプ場&コテージ」「フィッシングパーク」「ドルフィンファーム」「バーベキューガーデン」の4エリアに分かれ、キャンプや海釣り、イルカとのふれあい、日帰りバーベキューなどがたっぷり楽しめます。

人気の「ドルフィンファーム」では、子どもから大人まで参加できる3つのプログラムがスタンバイ。イルカと遊ぶ「ふれあいコース」(レクチャー10分+体験20分で5,000円)のほか、イルカと一緒に泳いだり、イルカトレーナー体験ができるコースが揃っています。可愛いイルカたちと過ごすとおきのひとときは、きっと忘れられない思い出になるはず。ぜひ体験してみてください。

初心者でも安心の「フィッシングパーク」は、マダイやハマチ、ブリなど季節の高級魚が釣り放題の海上釣り堀。こちらは釣り経験に応じた4つのコースが用意されています。釣り具のレンタルやエサの販売もあるので、手ぶらでもOK。気持ちのいい海風に吹かれながら気軽に釣りができると評判のスポットです。



海に入らずにイルカと遊べる「ふれあいコース」。小さな子どもも参加できます



大物が狙えるかも!?  
釣った魚は調理も可能(有料)



釣り堀の足場は広々。  
家族みんなで楽しめます

## オートキャンプや コテージでのんびり



緑に包まれたエリアでアウトドアを楽しむのもおすすめです。「オートキャンプ場&コテージ」には、山と海に囲まれた広大な敷地に大型テントサイトとコテージが完備。調理用品やキャンプ用品のレンタルもあるので、キャンプ初心者でも無理なく滞在できます。

もっとお手軽にという場合は、「バーベキューガーデン」へ。日帰りバーベキューが可能なエリアで、淡路島の旬の食材を使ったメニューが揃うレストランも隣接。新鮮でリーズナブルな魚料理から、ランチメニュー、軽食まで揃っています。



2名以上から利用できるコテージ



緑がいっぱいの  
オートキャンプ場



自慢の料理が味わえる  
レストラン

### 淡路じゃのひれアウトドアリゾート

南あわじ市阿万塩屋町2660

オートキャンプ場&コテージ ☎0799-52-1487

ドルフィンファーム ☎0799-50-3353

フィッシングパーク ☎0799-52-4477

バーベキューガーデン ☎0799-52-1234

※営業時間、定休日、利用料は施設によって異なる

### アクセス

車で→神戸淡路鳴門自動車道「西淡三原IC」から約12km、

約20分。高速バスで→三宮・舞子より淡路島行きに乗車。

終点「福良」にて下車し、タクシーで約10分。

<http://www.janohire.co.jp/>

[淡路じゃのひれ](#) 検索



※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によって、営業日や時間の変更が生じる場合があります。お出かけの際は、事前にホームページやお電話でご確認ください。



## おすすめBOOK



『天、共に在り  
アフガニスタン三十年の闘い』

■中村哲 著

NHK出版 1,600円＋税

昨年12月に凶弾に倒れた中村哲医師の代表的な著書。アフガニスタンに1600本の井戸を掘り、25キロに及ぶ用水路を建設してきた30年にわたる活動のいきさつが記されています。現地の人々とともに汗を流し続けた日々を通して、「誠実」「信頼」の大切さを教えてくれる一冊です。



『ケーキの切れない  
非行少年たち』

■宮口幸治 著

新潮新書 720円＋税

児童精神科医である著者は、多くの非行少年と出会う中でケーキを等分に切ることができない少年たちに気づきます。見たり聞いたり想像する力が弱く、それが非行の原因になることも。反省や葛藤という感情を持つことができない彼らに必要な教育とは何か。考えさせられる内容です。



『ロウソクの科学』

世界一の先生が教える超おもしろい理科！

■ファラデー 原作 平野累次・冒険企画局 文 上地優歩 絵

角川つばさ文庫 680円＋税

ノーベル化学賞を受賞した吉野彰さんが化学の道へ進むきっかけとなった英国の科学者ファラデーの著書「ロウソクの科学」を子ども向けに再構成。24種類の実験を絵と物語で楽しく解説しています。

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

人間ドックの日(7月12日)

1954(昭和29)年のこの日、日本で初めて人間ドックが実施されました。船が長い航海の後、点検・修理するためにドックに入るのと同様に、人間にも病気の早期発見や健康増進につながるドック入りが必要ということから始まったとされます。記念日をきっかけに健康チェックを計画してみたいいかがですか。



大暑(7月22日)

二十四節気の一つ。一年でもっとも気温が高く、暑さが厳しくなる節気です。例年7月23日頃で、2020年の大暑の日は7月22日。期間としては立秋の8月6日まで続きます。うだるような暑さが訪れるこの時期、「大暑」の音が聞こえたら本格的な夏に備えて準備を。暑さに負けず元気な毎日を過ごしましょう。



世界食料デー(10月16日)

世界の食料問題を考える日として国連が制定した日。世界が協力してもっとも重要な基本的人権である「すべての人に食料を」を実現し、栄養不良や飢餓、貧困を解決することを目的としています。世界総人口の9人に1人が飢餓に直面している今、私たち一人ひとりが食べることに思いを巡らせたいものです。



## 気になる言葉 パラリンピック

4年に一度、オリンピック開催都市でオリンピック終了後に行われるパラリンピック。オリンピックと一体的に「オリパラ」と称されるようになり、注目度も飛躍的に高まっています。

その原点は第2次世界大戦中の1944年にまでさかのぼります。戦争で負傷した兵士の治療と社会復帰を目的に、イギリスの病院でスポーツを治療に取り入れたのが始まりです。1948年には病院内で車いす患者によるアーチェリー大会を実施。この大会が国際競技会に発展し、1960年、ローマオリンピックの際に第1回のパラリンピックが開催されました。

ちなみに「パラ」とはギリシャ語で「沿う、並行」という意味。これに「オリンピック」を加えて、パラリンピックという名称が使われるようになりました。回を重ねるごとに、リハビリの延長ではなく、

競技性の高いスポーツ大会へと進化。今や世界最高峰の障がい者スポーツ大会です。

延期が決まった「2020東京パラリンピック」には、22競技537種目に過去最多の参加国・地域から障がいを持つ選手が参加する予定です。多様性に富む選手がさまざまな個性や能力を發揮する姿を体感できるのがパラリンピックの魅力。スポーツの祭典として楽しむのはもちろん、誰もがいきいきと暮らせる共生社会について考えるきっかけを提供してくれます。

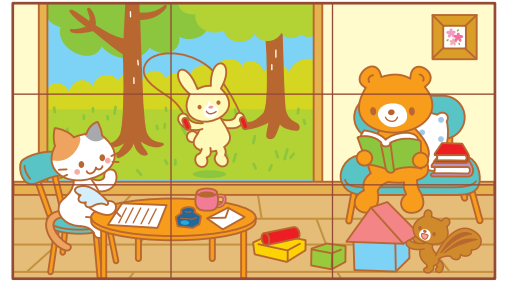
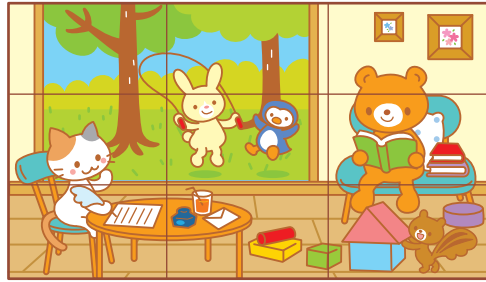


# QUIZ & PRESENT

## 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 2020年7月31日 消印有効  
第2回 2020年9月30日 消印有効  
第3回 2020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、室内海洋深層水を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 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にください。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



### 4 神戸どうぶつ王国 ペア入場券 各回 3組様

動物たちを身近に感じられる全天候型テーマパーク。四季の花々が1年中咲き誇る園内では、カピバラやアルパカ、カンガルーなどに触れられ、餌やり体験もできます。鳥が頭上を飛ぶバードショーや、フリスビードッグパフォーマンスなど見どころ満載。6月からはスマトラトラが皆様をお待ちしています。  
●提供/神戸どうぶつ王国



### 5 エアーかおる 各回 2名様

洗濯してもふわふわ感を損ないにくい、吸水力抜群のタオル。空気の間隔を広くすることで従来のタオルと比べ、軽くてボリューム感のある仕上がりに。オーガニックコットンなので肌触りも良く、女性やデリケートな赤ちゃんの肌も優しく守ってくれます。



## 編集後記

今はゴールデンウィーク。新型コロナウイルス感染症で自粛要請が出ている中、皆様いかがお過ごしでしょうか。感染拡大を防ぐため、人との接触や外出を控え、家でテレビをつけると毎日の感染者や死亡者の数、顧客がなく収入が激減したサービス業の方々のインタビューなど気分が滅入る情報ばかり流されています。気分が滅入ると免疫力も下がってしまいます。明るく楽しい話題で元気になりましょう。美味しいご飯を食べてときめくのも良いですね。Pulse35号は大関 貴景勝光信閣を対談にお迎えしました。貴景勝閣は芦屋市出身の23歳。タバコもお酒もやらず、どうすれば強くなれるかを真剣に考え、臥薪嘗胆の努力で下半身を鍛え、突き押し相撲を究めて横綱を目指すとおっしゃっています。若いにもかかわらず、目標を見据えたひたむきな姿に、空地会長はとても感動し、対談の後、私たち理事に大関のことを話してくれました。皆様も対談をお読みいただき、大関を応援してあげてください。今は家でおすすめBookを読んで外出を自粛し、新型コロナウイルス感染症が収束し、自粛要請が解除されたら、淡路じゃのひれアウトドアリゾートで自然を満喫して下さい。早く新型コロナウイルス感染症が終息しますよう。(N-I)

### 【編集スタッフ】

久保清景 来栖昭博 北垣幸央 岩尾俊一郎 柳川俊博 田中孝明 田村 功 伊佐秀夫 長谷部信成 寺尾秀治 奥窪明子 安尾健作 水澤志保子 杉本欣也 鈴木克司 橋本 寛 北村嘉章 西口 郁 大門 美智子 小野一広



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。

- パルスの中野雅至さんの対談がおもしろかったです。TVで見かけるので知っていましたが、大変な努力家で勉強家ということがよくわかりました。(66歳 女性 主婦)
- 悪性リンパ腫の特集が勉強になりました。具体的な症状がわかりやすかったです。注意しなければ…。(59歳 女性 勤め)
- 表紙のイラストが素敵です。心もホッカリ、ホッとしました。(77歳 女性 無職)
- 新型肺炎流行の最中、パルスレポートの「インフルエンザ対策」を再読しています。(70歳 女性 事務員)
- Q & Aコーナーのサルコペニアの記事は参考になりました。予防を心がけたいと思います。(57歳 男性 会社員)
- おでかけスポットの竹中大工道具館へ行きました。ワークショップでコマを作ったのも楽しかったです。(47歳 女性 パート)





ポリウムのあるステーキ肉をパセリの風味でさっぱりと  
ビーフステーキ香草パン粉かけ

体力を消耗する夏こそぜひ食べてもらいたいお肉。  
牛肉にはビタミンB群が豊富で吸収されやすい鉄分が多く含まれます。  
ビタミンたっぷりのミニトマトとオクラのサラダを添えて召し上がれ。

【材料：2人分】



牛ステーキ用肉(お好みのもの)  
……2枚(約400g)  
塩・こしょう…各少々  
オリーブオイル…大さじ1

A  
ニンニク(みじん切り)…1片分  
オリーブオイル…大さじ1と1/2

B  
パセリ(みじん切り)  
………1本分(約10g)  
パン粉…1/2カップ(15g)  
塩………小さじ1/4

ズッキーニ(1cm輪切り)…適量  
赤パプリカ(小さめの乱切り)…適量  
スナップエンドウ(筋を取ったもの)  
……適量

【作り方】

- ① フライパンにAを入れて火にかけ、香りがたったらBを加えてきつね色になるまで炒めて取り出します。
- ② ①のフライパンをさっと拭いて、オリーブオイルを入れて熱します。下準備した牛肉に塩、こしょうをふってフライパンに入れ、強火で両面に焼き色をしっかり付けます。好みの焼き加減に焼いたらバットなどに取り出し、アルミホイルを2重にかけて5分ほど休ませます。
- ③ ②のフライパンにズッキーニ、パプリカ、スナップエンドウを入れて火にかけ、ふたをして1~2分ほど蒸し焼きにします。
- ④ 牛肉をそぎ切りにして器に盛り、③を添えて、①をかけます。

ポイント



ステーキをおいしく焼き上げるための下準備。牛肉は焼く20~30分前に冷蔵庫から出して常温に戻します。出てきた水分をしっかり拭き取り、筋があれば包丁の刃先でところどころ切りましょう。

【プラスワン MENU】



ミニトマトとオクラの  
カラフルサラダ

【材料：2人分】  
ミニトマト……5個 オクラ……5本  
きゅうり……1/2本  
コーン(缶詰・ホールタイプ)……50g

A  
マヨネーズ……大さじ1/2  
レモン汁………小さじ1  
オリーブオイル…小さじ1/2  
塩・こしょう……各少々

【作り方】

- ① ミニトマトは4等分、オクラはガクのかたい部分をむいて塩ゆでし小口切り、きゅうりは1cm幅の半月切りにします。
- ② ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、①とコーンを加えて和え、塩、こしょうで味を調えます。



教えてくれる人  
だいいほう かおりさん  
イギリス留学を経て編集者に。料理ページを担当したことをきっかけにフードコーディネーターに師事。多くの広告、カタログ、レシピ開発に携わる。マクロビオティック料理法ディプロマ取得。著書に「一生使える!家庭のたれ大全」、「一生使える!お酢の作り置き大全」(PHP 研究所)がある。大阪市在住。

ハルス  
Pulse

令和2年6月発行 通巻35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  
https://www.hyogo.med.or.jp

編集・制作 神戸新聞総合印刷  
協力 内多 千春  
デザイン bee flight



日医君  
(兵庫県バージョン)