

パルス Pulse

vol
36

Pulse talk

女優

キムラ 緑子さん

兵庫県医師会 会長

空地 顕一

特集

一人で悩まないで！

うつ病は、

早期発見・早期対応を

Pulse report

新型コロナかインフルエンザか

今冬は、かかりつけ医への

電話相談から

けんこうQ&A

おでかけスポット

にしわき経緯度地球科学館

テラ・ドーム

丹波市立薬草薬樹公園

リフレッシュ館 丹波の湯

Pulse plaza



一般社団法人

兵庫県医師会

女優になったきっかけは
学生時代の演劇サークル

会長●もともと女優になったきっかけは何だったのですか
キムラ●学生時代に友人に誘われ、演劇サークルを見学したのが始まりです。おもしろそうと思って入団し、そこからずっと演劇を続けてきました。女優を目指していたというわけではなく、楽しくやってきた延長線上に今があるという感じですよ。
会長●演劇一筋で来られたのですね。

キムラ●あれもやりたい、これもやりたいと思いつつ、演劇だけが続いて仕事になっています。他に何もできることがなくて、しがみつくままに俳優業をやっている感じですよ。最近、絵を描き始めたのですが、いつか絵描きになれたらなあといまだに夢を見ながら生きています(笑)。
会長●いろいろなことにチャレンジしようというのは、若さの証しだと思います。それにしても、今テレビをつけるとよくお顔を拝見します。幅広く活躍されていますね。
キムラ●テレビに始まったのは51歳のときで、かなり遅いんです。ずっと劇場で芝居をやってきたのですが、この6

Pulse talk

ゲスト
女優

キムラ 緑子さん

聞き手
兵庫県医師会 会長
空地 顕一



やっぱり舞台が好き。

コロナ禍で気づいた原点に、挑戦する計画が進行中。

テレビのドラマやナレーション、映画、舞台……と多方面で活躍中のキムラ緑子さん。変幻自在な演技で圧倒的な存在感を放つ魅力あふれるキムラさんに、女優のお仕事やふるさとへの思いについてお聞きしました。

PROFILE

キムラ 緑子 (きむら みどりこ)

1961年、洲本市生まれ。同志社女子大学在学中に同志社大学の演劇サークルへ。卒業後、淡路島で3年間塾講師を務めた後、京都の劇団M.O.P.で看板女優として活躍。NHK連続テレビ小説「ごちそうさん」「半分、青い。」など、テレビや映画、ナレーションの分野にも活動の場を広げる。現在、NHK Eテレ「グレーテルのかまど」にかまどの声とナレーションで出演中。



『フェードル』兵庫公演
2021年2月11日(木・祝)～14日(日)
兵庫県立芸術文化センター
☎0798-68-0255
キムラさんが出演する舞台が兵庫でも上演されます。お楽しみに。

7年はいろいろなところから声を掛けてもらえるようになりました。どれも新しいことばかりで緊張しますが、やってみるとすごく勉強になります。

会長●料理をテーマにしたバラエティ番組を拝見しましたが、おもしろかったです。

キムラ●ありがとうございます。ただ、いろいろなことをやってみて、今はもう一度、演劇の原点に戻ろうと思っています。もともと小劇場から

スタートして、仲間と一緒に作品を作り上げることをやってきたので、来年は自分が主になり、やりたいことをやってみようと考えています。

舞台で演じるのが楽しい

2021年は、自分企画も

会長●来年は舞台で演じることに力を入れられるのですね。

キムラ●新型コロナウイルスによる外出自粛で2カ月ぐらい家にこもって、ようやく再開した仕

事は、人との距離が近い密な芝居でした。最初は恐る恐るでしたが、稽古が始まると、人と接近して、話して、体を触れ合わせることがめっちゃ楽しいとはつきり自覚しました。これが私の原点だったと思つたときに、演劇をもっと大事にしたいと感じたんです。自分の好きな人に脚本を書いてもらって、自分で主役をやる。その楽しさをもう一回味わってみたいと、来年5月か6月頃に、自分企画

の舞台公演を計画しています。お客さんが入らなければ、赤字から出直す覚悟です。

会長●舞台の醍醐味は、演じる側だけではなく、観客と一緒にあるのじゃないか。今も全

国公演の真っ最中とお聞きしました。

キムラ ● スペインの内戦を描いた舞台で、9月に東京でスタートし、10月から11月に京都、新潟、豊橋、北九州で公演します。当初は客席が半分に制限されていましたが、お客さんが2人分のパワーをくれるのか、寂しい感じはしませんでした。劇場も覚悟を持ってやってくださっていますし、私たちもホテルと行き来するだけでどこにも出掛けず、除菌に明け暮れながらがんばっているところです。

会長 ● プロ野球の座席も要件が緩和されて観客が増えてきましたし、街中の人通りも少しずつにぎわいを取り戻しています。そういった日常を目にすると、やはり勇気づけられますね。

キムラ ● 最後まで無事に公演を行うことで、一步一步元の状態に近づけたと思います。会長 ● 映画を観に行くことはあっても、舞台を観る機会はなかなかありません。ゆっくと観てみたいですね。

キムラ ● 映画やスポーツ、ライブと違って、演劇はどうしてもマニアックな喜びになってしまっています。料金も高いですよ。演劇の敷居がもっと低くなって、気楽に楽しめるようになればいいと思います。

ます。

会長 ● この女優さんが好きでとか、この作家が好きでとか、何かきっかけがないと、一歩が踏み出しにくいかもしれません。

キムラ ● 今はまだ気軽にというわけにはいきませんが、もう少し落ち着いたらぜひ劇場に足をお運びください。今回のコロナで打撃を受けましたが、演劇はどんなことがあっても絶対に減びないと確信しています。演劇をやる人はどんな逆境でもやり続けていくと思いますから。

会長 ● その通りですね。キムラさんが演劇に対して揺るぎない信念をお持ちだということがよく分かります。

ふるさと淡路でのんびり 幸せな時間を過ごす

会長 ● 淡路島のご出身とお聞きしましたが、よく帰省されるのですか。



キムラ ● 親も高齢なので、関西で仕事があったときは必ず淡路島の実家に帰ります。

ごはんを食べたり、ちよつとどこかに一緒に行く程度です。淡路島は喧嘩から離れたのんびりするのびびりたりの場所です。親の顔を見て、一人で海へ行ったり、温泉に行ったり、神社に行ったり。「はー、いい景色やなあ」と思う瞬間が本当に幸せです。

会長 ● 淡路島には私もよく行きます。おいしいものが多いですからね。海の幸も山の幸も畑の幸もあって、いいところだと思います。

キムラ ● 今はコロナでなかなか帰れないのが残念です。

会長 ● お年寄りにうつさないことは大事です。しばらくはしっかりと防衛して付き合っていくしかないですね。ご自身の健康管理はどうされていますか。

キムラ ● 一番気にしているのは食べることです。コロナは

もちろん、どんな病気にも免疫力、体力が必要だと思っているので、自分の力を上げることを一生懸命考えています。今日何を食べるかを大事にしていますし、得体の知れないものは食べません。豆腐だったり、

五穀米、玄米だったり、粗食ではありますが、毎日しっかりと食べています。

会長 ● しっかりと食べることはいいことです。これさえ食べればいいというものはありませんから、何でもバランス良く、そして塩分を控えた食事をおすすめします。舞台ではエネルギーを消費するでしょうし、大きな声も出しますね。これも健康にいいと思います。キムラ ● そうなんです。演劇

の稽古を始めて、ものすごく元気になりました。あとは自分の好きな時間に自己流の筋トレやストレッチ、ヨガをやっています。体を動かすのはその程度ですが、それでも20分ぐらいで滝のように汗が出ます。

会長 ● それで十分だと思えますよ。キムラさんの健康の秘訣ですね。これからも元気に活躍してください。



一人で悩まないで！

うつ病は、早期発見・早期対応を

特集
Pulse



花田神経内科クリニック
院長

花田 進 先生

世界で年間100万人、日本でも毎年2万人が自殺によって尊い命を失っています。多くの場合はうつ病をはじめとする精神疾患に罹患しているといわれ、現在はコロナ禍による「コロナうつ」も増えています。うつ病の症状や治療法、予防法について、神戸市の花田神経内科クリニック院長の花田進先生にうかがいました。

誰にでも起こるうつ病 生活や環境の変化が引き金に

うつ病は、気分が沈んで、何をするにもおっくうになり、物事を悲観的に考え、集中力や判断力が低下し、不眠、食欲低下、全身倦怠感などの身体症状が存在する病気で、どんな年齢の誰にでも起こる可能性があります。

強い苦痛を伴い、慢性化しやすく、死につながりやすい病気でもあり、最大の問題は自殺です。自殺は周囲の人にも巻き込む大きな社会問題で、先ごろ相次いだ有名人の自殺にショックを受けた人も少なくないと思います。

世界保健機構（WHO）によると、

世界のうつ病患者は3億人を上回り、うつ病による自殺者数は年間80万人に上ります。日本では人口に比した患者数は欧米より低く、およそ5〜13%とされますが、うつ病であるにもかかわらず治療を受けている人は少ないといわれます。

なぜ、うつ病は起きるのでしょうか。うつ病は「気の持ちよう」ではありません。遺伝的素因や特徴のある病前性格を持つ人が誘因または状況に出合うと、脳内で神経と神経の間の情報をやりとりする神経伝達物質「モノアミン（セロトニンやノルアドレナリンなど）」の量が不足し、脳機能の低下を来す疾患といわれます。

なかでも真面目で几帳面、責任感が

強く、他人との関係を重視する性格傾向のある人、生活上の状況変化に対して柔軟に対処しにくいタイプの人が発症しやすいといわれ、生活や環境の大きな変化が引き金になるケースが多く見られます。

精神と身体に現れる症状 2週間続くと要注意

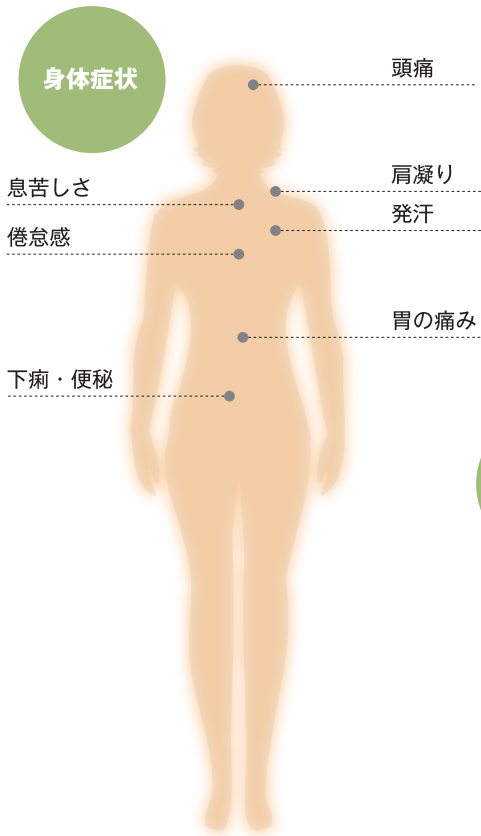
うつ病には、精神症状と身体症状が見られます。

【精神症状】抑うつ気分、興味または喜びの喪失、食欲の減退あるいは増加、体重の減少あるいは増加、不眠あるいは睡眠過多が見られますが、ほとんどは食欲の減退、不眠です。非定型うつ病



■主なうつ病の原因

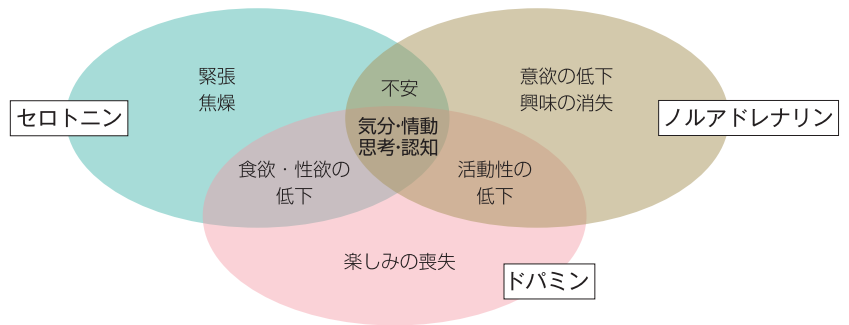
- 仕事面** 昇進、転勤、退職、失業、職場環境や仕事内容の変化、過労、仕事のミスなど
- 家庭面** 引っ越し、結婚、家庭内トラブル、子どもの独立、借金など
- 身体面** 病気、出産、更年期、閉経など
- 喪失体験** 喪失体験／失恋、死別、離婚など



- よく見られる症状**
- 熟睡できない
 - 食欲がない
 - 思考力や集中力の低下
 - 強い焦燥感
 - 自殺への思い
 - 何をしてもおっくう
 - 気力が低下、疲れやすい
 - 自分を責める



■うつ病症状と神経伝達物質の関連



Leonard, B. E. et al : Differential Effects of Antidepressants, 1999, pp.81-90.
 Martin Dunitz Ltd, London, 改変
 監修：CNS薬理研究所 主幹 石郷岡純
 (参考資料)野村総一郎監修：入門 うつ病のことがよくわかる本、2010, pp. 12-27, 講談社、東京

の場合、食欲の増加、睡眠過多、身体が鉛のように重いと訴えも。また、精神運動性の焦燥あるいは抑止、疲労感、気力の減退、「生きていても価値がない」と感じる、過剰な罪悪感、思考力や集中力の減退、決断困難、死について何度も考える希死念慮や自殺企図があったりします。このような症状がほとんど1日中、ほとんど毎日あることが2週間続くと要注意です。

【身体症状】痛みや倦怠感など、さまざまな不調が現れます。重く締め付けられるような、あるいは鉢をかぶったような頭の痛み、肩凝り、体の節々の痛み、食欲不振や胃の痛み、下痢、便秘などの胃腸症状、発汗、息苦しさなどの症状が生じます。

男女比では、全年代で女性の方が多くなっています。平成29年の調査によると、男性のうつ病患者数は49.5万

基本となる症状

- 憂うつな気分が2週間以上続く
- 何をやっても楽しくない



人、女性は78.1万人。うつ病が女性に多い理由は、女性特有の心身の変化や社会的要因が考えられます。

栄養・薬物療法・精神療法 組み合わせて治療する

うつ病の診断は、①WHOのICD-11、②米国精神医学会のDSM-5が主な指標になっており、指標をもとに作成

■うつ病の治療

過剰なストレスや過労を防ぐ環境を整備する

ものごととのとらえ方や考え方を見直し調整する

抗うつ薬を使って、少なくなった神経伝達物質を増やしたり、調整したりする

された「日本うつ病学会治療ガイドライン」が治療の基本となります。

実際の治療は「休養」「薬物療法」「精神療法」を組み合わせて行います。最近では生物学的な観点からの研究も多く、薬物療法ではセロトニンやノルアドレナリンといった脳内神経伝達物質の促進を目的とした抗うつ剤が治療の主流となっています。

精神療法では認知行動療法が有効とされます。そのほか、経頭蓋磁気刺激法、光療法、電気けいれん療法などもあります。過度のアルコール摂取は治療を遅らせ、自殺の危険性を高めます。まずは十分な睡眠をとって、脳の疲れを取る事が肝要です。

■コロナ禍で増すストレス 「コロナうつ」が増加傾向に

新型コロナウイルス感染症の影響で、ストレスがたまったり、不安で気分が沈んで食欲が落ちたり、夜眠れなくなったり、飲酒量が増えたりするなど、

うつ病と同じような症状を訴える人が多数出ています。

厚労省によると、各都道府県などに設置されている精神保健福祉センターでは新型コロナウイルスに関する健康相談が急増。40～50代の相談が多く、「眠れない」「不安で心がおかしくなりそう」「外出自粛でストレスがたまるといった内容が目立ちました。危機感を抱いた厚労省は「コロナうつ（コロナウイルス流行によるうつ状態）」と名付け、インターネットによる実態調査を実施する方針を示しました。結果は精神保健福祉センターでの対応に生かす予定です。

近年、うつ病は増加傾向にあります。背景には、ストレス社会により抑うつ状態になる人が増えたこと、うつ病の認識が広がり受診する人が増えたこと、うつ病の診断基準の解釈が広がっていることに起因するものと思われれます。こうした背景に加え、今回のコロナ禍でのストレスによる不安や抑うつ状態からうつ病に至っている患者数は増加しているものと思われれます。人の心にも悪影響を及ぼす新型コロナウイルスは、精神的苦痛の面からも世界的な問題となっています。

■うつ病の予防・軽減には 早期の対応が最も重要

ストレスが高まってきたり、蓄積したりすると、身体面、心理・感情面、行動面にさまざまな変化が現れます。これらを早期に察知し、必要に応じて

■うつ病のサイン

■睡眠の変化

朝早く目が覚めてしまう、夜中に何度も目が覚めて眠れない、寝付きが悪い

■食欲・体重の変化

食欲がない、食べてもおいしくない、食欲が急に増えた、体重が減ったあるいは増えた

■疲労が取れない

朝からぐったりする、疲労感が抜けない

■その他

頭が重い、肩・首が重い、下痢や便秘が続く

■憂うつ感

気分が落ち込んでいる、何事にも悲観的になる

■おっくう感

何事にも興味が持てない、何をするにもおっくうだ

■焦り・不安感

イライラして落ち着きがない、不安だ

■遅刻、欠勤が増えた

■出社拒否

■口数が減る、「自分はだめな人間だ」など否定的な発言が増える

■新聞やテレビを見なくなった、

人との接触を避けるようになった



■患者さんをバックアップするための6つのポイント

1

あまり態度を変えずに、今までどおり自然に接しましょう

2

安易な励ましは逆効果になることも。温かく見守りましょう

3

考えや決断を求めることは止めましょう

4

外出や運動は無理に勧めず、ゆっくり休ませてあげましょう

5

重要な決定は先延ばしにさせましょう

6

家事などの日常生活の負担を減らしてあげましょう



軽減を図ることがうつ病の予防につながります。ポイントは4つです。

1 ストレスに気をつける

ストレスによる変化には、本人が自覚しやすいものと周囲の方が気づきやすいものがあります。周囲から「最近少し様子がおかしい」といった助言があれば耳を傾けることが大切です。また、大きなできごと（昇進や転居といった一般的に望ましいものも含む）を体験した場合は、気づかないうちにストレスが高まっていることがあります。時々、自分自身の生活を振り返る時間を持ちましょう。

2 仕事のストレスの軽減を図る

時間の使い方や作業の手順を工夫して効率的に処理することや、仕事時間と休養とのメリハリをつけてリフレッシュを図ることを意識するほか、仕事を一人で抱え込んでオーバーワークになる傾向のある人は、上手に周囲の人

に頼む、依頼された仕事をうまく断る術を身につけるのもよいでしょう。職場での話し合いや調整で事態が改善すると思われることは、具体的な提案を出してみることをお勧めします。

3 相談をする

ストレス反応やうつ病の症状に心当たりがある場合は、早めに専門家に相談することをお勧めします。仕事や生活に影響が出てからでは修復に時間やエネルギーを要し、症状の改善にも時間がかかります。

4 情報を得る

メンタルヘルスに関する講演会などには積極的に参加しましょう。最近には新書や文庫、インターネットでも容易に情報が入手できるようになりました。厚労省のホームページでも心の病気や相談機関についてわかりやすく紹介されています。

不調のサインを見逃さず
ためらわず専門機関の受診を

うつ病の治療では、身体の病気と同様に「早期発見」「早期対応」がとても大切です。早めに対応することでスムーズな治療に結びつき、早期の回復につながります。心の不調のサインは、本人は気づきにくく、気づいても周りに迷惑をかけたくないと誰にも相談できずにいることもあります。家族や友人など、身近な人がうつ病のサインに気づいてあげることが非常に重要です。治療期だけでなく、回復期においても、家族の理解やサポートはたいへん大きな役割を果たします。「いつもの様子とは違う」と感じたその時が対応の時です。ゆっくりと時間をかけて話を聞いてあげてください。

一覧に示したうつ病のサインの一つひとつは、誰もが経験したことがあると思います。しかし、これらのサインが10日から2週間以上続く場合は注意が必要です。「大丈夫」「みんな同じだよ」という答えが返ってきてても、「心配だから一緒に考えよう」と声をかけ、一緒に専門機関を受診することをお勧めします。うつ病は治る病気です。ためらわず、専門医に相談してください。

新型コロナウイルスかインフルエンザか 今冬は、かかりつけ医への電話相談から

例年はインフルエンザの流行する時期。今年も新型コロナウイルス感染が主となる動きの中、発熱などの患者さんをより安全に検査し、より早く対応できるように、かかりつけ医への相談からスタートできる体制が整えられてきました。県医師会の担当副会長・足立光平先生に、その経過と方向性についてお聞きしました。



兵庫県医師会
副会長
足立 光平
先生



兵庫県内のコロナ感染も 再拡大「第3波」か

例年のインフルエンザ感染が立ち上がらない中、年頭からの新型コロナウイルス感染は収まらないまま、再び、ヨーロッパはじめ、国内でも拡大が続いています。兵庫県でも下図のとおり、感染者数の記録を更新する状況で、インフルエンザと区別しにくい新型コロナウイルスを、より幅広く検査診療できる「すそ野」の拡大が問われてきました。

インフルエンザと新型コロナウイルスはいずれもウイルスによる感染症で、発熱、咳などの症状が共通します。コロナに感染した人が自覚のないまま地域の医療機

関を受診すると、そこから感染が拡大する可能性があります。そこで今冬は、県と医師会が協力し、感染対策や検査体制を整えた医療機関を「発熱等診療・検査医療機関」に指定。インフルエンザと新型コロナウイルスが同時流行した場合も、適切に診療・検査が行える体制を整えました。

症状があれば直接行かず まずは電話で相談を

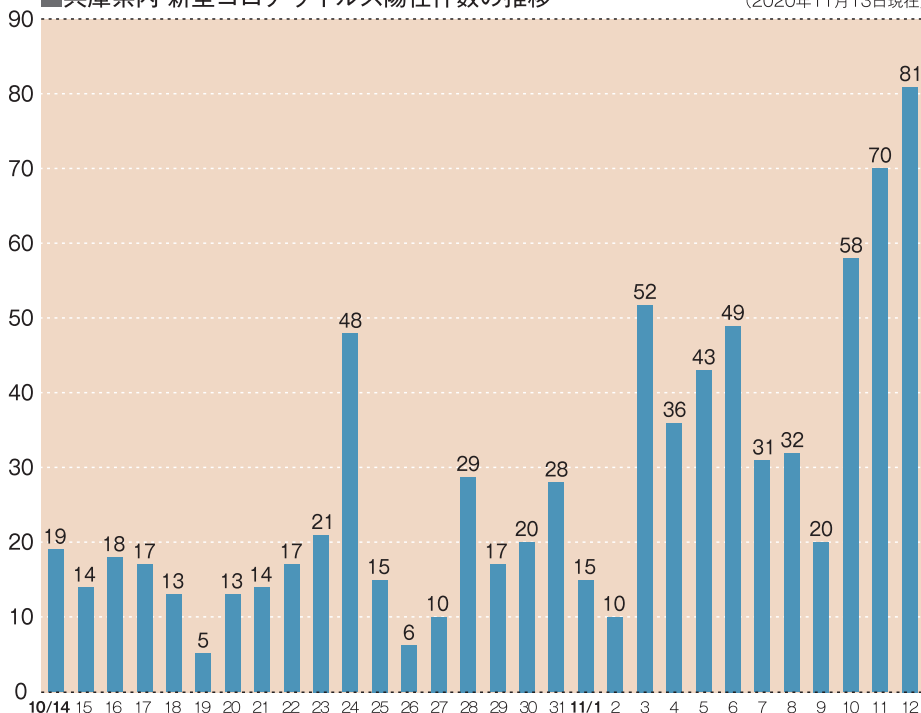
指定医療機関は、県下888カ所（2020年11月4日現在）となつていますが、混乱を避けるため公表はしない原則です。発熱等の症状が出た場合、まずはかかりつけ医に電話での相

談をお願いします。感染拡大を防ぐため、直接行くことは避けてください。

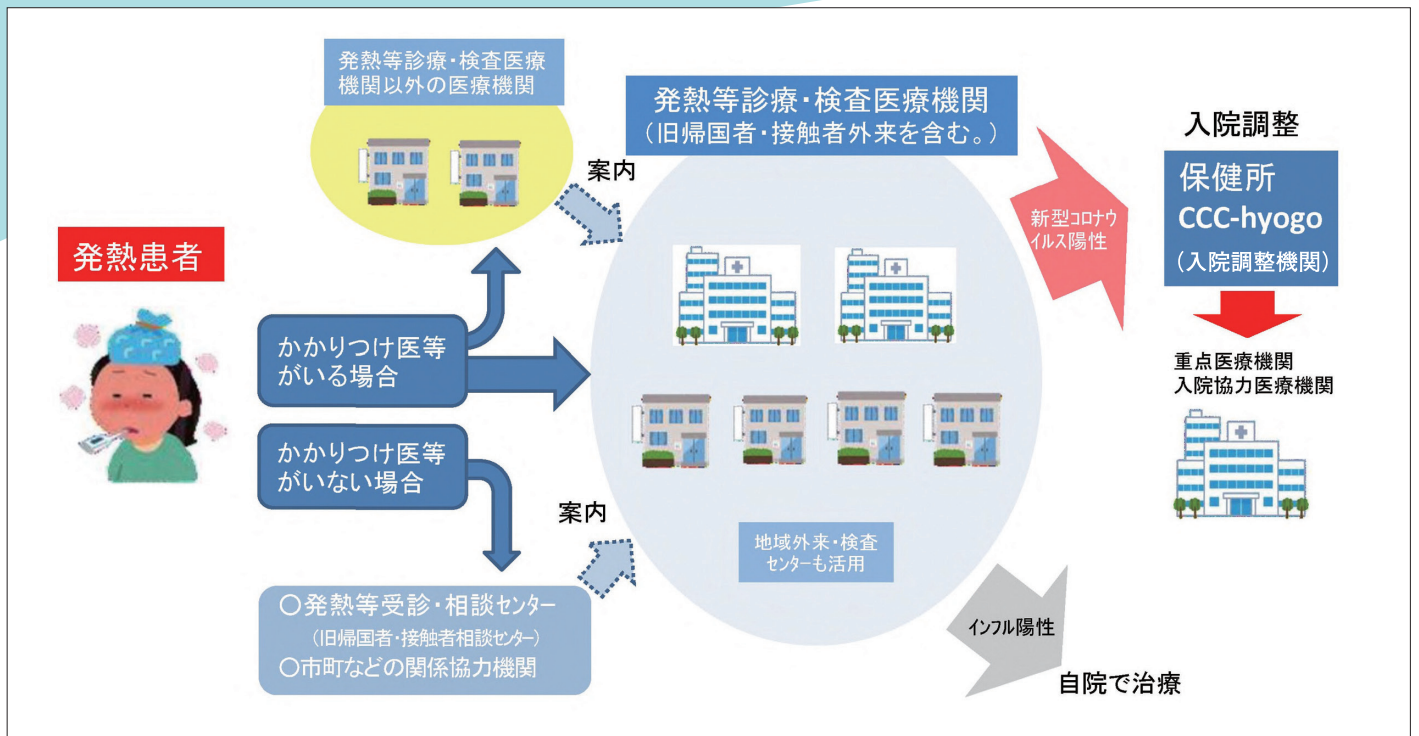
かかりつけ医が対応可能な医療機関であれば、そこで診療・検査を行います。対応可能な医療機関では、発熱患者の動線を確保する、空間を分けるといった対策を整えています。安心して受診してください。感染疑いに対応できない場合は、かかりつけ医から近くの指定医療機関を紹介します。

一方、かかりつけ医がない場合は、各地域の健康福祉事務所や保健所等に開設されている「発熱等受診・相談センター」に電話でご相談ください。同センターから指定医療機関を案内し

■兵庫県内 新型コロナウイルス陽性件数の推移 (2020年11月13日現在)



出典 兵庫県ホームページより



まず、かかりつけ医に電話を



まず。県内各地域で実情に合わせた外来・検査体制を確立しており、状況を把握したうえできめ細かく案内しています。検査で新型コロナウイルス陽性が判明した場合は、保健所に届け出た上で入院していただきます。兵庫県の場合、症状が軽くてもいったん入院してもらうことを原則としています。病床は十分に確保していますし、乳幼児や乳幼児を抱える保護者、障害のある人など、入院が難しい場合のサポートも行っているのでご安心ください。

まず。指定医療機関では、新型コロナウイルスの抗原検査簡易キットを導入。安全性が高く、短時間で結果が分かるようになりました。コロナの疑いなど、より精密な検査が必要になった場合はさらにPCR検査を受けてもらうことで診断を確定します。

感染予防を徹底し この機会にかかりつけ医を

同時流行に備えた体制は整っていますが、まずはインフルエンザにも新型コロナウイルスにも感染しないことが重要です。インフルエンザの流行は例年3月頃までですが、年によっても違います。気を緩めずに、「3密の回避」「マスク着用」「手洗い」を基本とする予防を徹底しましょう。

また、普段からかかりつけ医がいれば、症状が出た場合も相談しやすいと思います。この機会にかかりつけ医を持つことも考えてみてはいかがでしょうか。

県医師会ではこの冬、かかりつけ医による検査・診療体制のすそ野を広げ、発熱等にきめ細やかに対応します。例年とは異なる体制になりますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

Q

夫が慢性の頭痛を抱えています。
日常生活について
注意すべき点があれば教えてください。(64才・女性)

A

頭痛にはズキズキ、ガンガン、脈打つような痛みや重い感じ、締め付け感、表現しにくい痛みなど様々なつらさがあります。頭痛が起きると日常生活に支障が生じます。慢性的に頭痛を繰り返すと、仕事を休むことなどで経済的な損失が生じることも指摘されています。

頭痛患者さんの過半数には何らかの誘発因子があります。ストレス、月経、空腹、アルコール、旅行、映画、買い物、天候の変化、寝過ぎ・寝不足などが頭痛の誘因となります。誘発因子は人それぞれに違います。ご自分がどんなときに頭痛が起きやすいかを知り、誘発因子を避けるようにしましょう。

仕事や勉強でパソコンやタブレットを使う時間が増えました。机の前に座りっぱなしのことが多い人は、こまめに休憩をとって背すじを伸ばすように努めましょう。首や肩をマッサージするのも効果的です。ウォーキングやストレ

ッチ、ヨガなどをする時間を持つことで心身のストレスを上手に解消することも大切です。

日本頭痛学会では頭痛体操をお勧めしています。腕を左右に振ることで後頭筋群をゆるめ、肩回しをするこ

とで肩甲骨周囲の筋肉群をゆるめます。詳しくは日本頭痛学会のホームページを参照してください。いろいろと注意して予防しても頭痛が頻繁に起こり、頭痛薬に頼りすぎると薬物乱用頭痛になってしまいます。薬を飲みすぎていると感じたら専門医に相談してください。

なお、いつもと違う頭痛を感じた時は、くも膜下出血や脳腫瘍など脳の病気が見つかることがあります。この場合も専門医に相談するようにしましょう。



Q

中性脂肪が多いと指摘されます。
運動をして間食も控えているのですが、
なぜ増えてしまうのか知りたいです。(30才・女性)

A

中性脂肪は「体内にエネルギーを貯蔵する」という大切な役割を担っています。生命を維持するためのエネルギーとして主にブドウ糖が利用されますが、中性脂肪はブドウ糖の不足を補う形で利用されます。エネルギーとして使われなかった中性脂肪は、肝臓や脂肪組織、皮下、血中に蓄えられ、過剰になると脂肪肝や皮下脂肪になってしまいます。こうなると、生活習慣病のリスクも高まります。今は飽食の時代ですから、必要以上に摂取してしまい、高脂血症や肥満になる人が多くなっています。

対策としては適度な運動と食事に気をつけることです。食事における注意点としては、糖質(炭水化物)を控えること

が重要です。糖質は甘いものだけでなく、ご飯やパンなどの、いわゆる主食に多く含まれます。実は油をたくさん摂る方より、糖質をたくさん摂る方が中性脂肪は上がります。ただし、油をたくさん摂ると肥満になります。肥満やアルコール摂取は中性脂肪を上げます。中性脂肪が高くて肥満の人は、食べ過ぎや運動不足に気がつけて、まず肥満を解消しましょう。一方、中性脂肪が高くて肥満でない人は、糖質やアルコールの摂り過ぎに注意しましょう。

質問者様は運動も食事もうをつけているとのことですが、生活に気をつけていたり、痩せているのに中性脂肪が高い人は、脂肪が皮下脂肪や内臓脂肪よりも血液中にとどまりやすい性質があるためかもしれません。ご家族も同様な異常があれば、遺伝性の脂質異常症の可能性もあります。中性脂肪高値が続くようであれば、一度医療機関にご相談ください。



日本のへそで楽しく学ぼう！
地球と宇宙の不思議

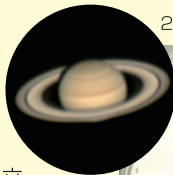
にしわき経緯度地球科学館 テラ・ドーム

Pulse

おでかけスポット
元気のチャージに
出かけませんか

21

2020年8月の土星



天文台では大型望遠鏡で天体観察を

プラネタリウムに 体験・参加型の展示

東経135度・北緯35度が交差する「日本のへそ」に立地する科学館です。太陽と月をイメージしたユニークな外観が目印で、地球や宇宙について楽しみながら学ぶことができます。

1階のプラネタリウムでは、直径6mのスクリーンに映し出される星空やフルカラーCGを30分ごとに上演。短めの番組なので小さな子どもも飽きることなく鑑賞できます。ベンチ型の座席でのんびりアットホームなプラネタリウムです。

同じく1階の展示スペースには、日本のへそから経緯度、地球、宇宙まで、体験・参加型の展示が並びます。西脇がなぜ日本のへそなのか、太陽はどんな姿をしているのか、竜巻はどうやって起きるのかなど身近な不思議の数々が解き明かされるたび、驚きと発見に出会えます。



館内には科学の不思議がいっぱい



見て、触れて、体験できる展示物



星空散歩が楽しいプラネタリウム



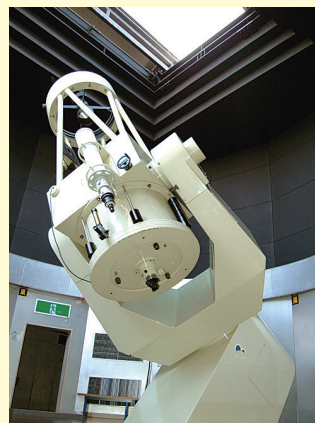
子どもたちに人気の科学教室

大型反射望遠鏡で 空を見上げよう

館内を2階へ進むと、三角測量に使用された二等経緯儀や神戸地方気象台で観測に使われた気圧計が目を引く展示スペースのほか、テラ・ドーム自慢の天文台が迎えてくれます。

口径81cmの大型反射望遠鏡を備えた天文台では毎日「昼の天体観測会」を実施。晴れた日の昼間でも星を見ることができ、サブ望遠鏡では太陽を観測することも可能です。毎週土曜と祝日前日には「夜のスターウォッチング」(小学生以上1人200円・要予約)が開催され、月や土星、木星、星雲や星団を眺めて、宇宙の神秘に触れることができます。

身近な材料で科学の不思議を体験できる「子ども科学教室」もおすすめ。日曜・祝日の午後には開かれ、実験や工作が楽しめる人気のプログラムです。施設全体が日本へそ公園の中に位置しているので、周囲には自然もいっぱい。一日たっぷり遊べる大満足のスポットです。



口径81cmの大型反射望遠鏡

にしわき経緯度地球科学館 テラ・ドーム

西脇市上比延町334-2 ☎0795-23-2772

- 開館時間=10:00~18:00(入館は17:30まで)
- 休館日=月曜・祝日の翌日(土曜・日曜の場合は開館)、年末年始
- 入園料=大人400円、シルバー(65歳以上)300円、高校・大学生200円、小・中学生100円。大人、シルバー1人につき小・中学生2人まで無料

アクセス

車で→中国自動車道「滝野社IC」から国道175号線で約15分。山陽自動車道「三木小野IC」から国道175号線で約40分。電車で→JR加古川線「日本へそ公園駅」下車すぐ。

<http://www.nishiwaki-cs.or.jp/terra/>

テラ・ドーム 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。

豊かな自然に包まれて
公園とお風呂での～んびり

丹波市立薬草薬樹公園 リフレッシュ館 丹波の湯

四季折々の表情が楽しめる 薬草薬樹やバラがお出迎え

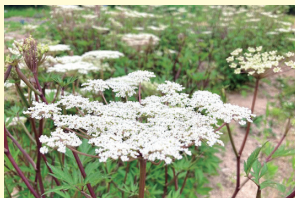
江戸時代から薬草栽培がさかんに行われていた丹波市山南町和田地区。緑いっぱいこのエリアに広がるのが薬草薬樹公園です。広い園内には約300種の薬草薬樹が栽培され、散策しながら観賞することができます。

カリン、クコ、ドクダミ、トウキ、サンシュユといった漢方薬や生薬として利用されているものも多く、その葉や花、実を間近に見ながら歩いていると、思いがけないきれいな姿など意外な発見もあって興味を引かれます。

薬草エリアとは別に設けられたハーブ・バラエリアでは、ローズマリーやタイム、エキナセアなど、香りが特長の植物を栽培。バラ園では春と秋に色とりどりの花が咲き競います。季節の移り変わりを感じながら、四季折々の表情に出会える公園です。



春と秋にはバラが見ごろになります



トウキの花



薬草を使ったお茶も



丹波の湯

本格薬草風呂に入れば 心もからだもポカポカ

もう一つのお楽しみは、薬草風呂。園内のリフレッシュ館には、薬草を使った入浴施設があります。11種類の薬草がたっぷり溶け込む「丹波の湯」は、リラックス効果や代謝を高める効果が期待できるお風呂。館内のお土産処では同じ名称の入浴剤を販売しており、家庭でも薬草風呂が楽しめます。

生薬として知られるトウキの葉を使った「当帰の湯」は、血液循環を活性化して保温・保湿効果が期待できるお風呂。特に女性に人気の湯です。遠方からわざわざ訪れる人もいるという2つの薬草風呂は、寒くなるこれからの季節にぴったりです。

館内にはお食事処もあり、こちらもおすすめ。地元産の食材や薬草を生かしたメニューが揃っていて、旬の味わいがゆったり堪能できます。

園内を散策して、お風呂につかって、おいしい食事をいただいて。自然の中で心と体をリフレッシュするひとときを過ごしてください。



人気ナンバーワンの竹かご御膳は1,200円～。冬はぼたん鍋付きのセットが登場



当帰の湯

丹波市立薬草薬樹公園リフレッシュ館 丹波の湯

丹波市山南町和田338-1 ☎0795-76-2121

- 営業時間＝公園／9:00～18:00(11月～3月は17:00まで)
入浴／10:00～21:00(受付終了20:30)
お食事処／11:00～20:00(LO19:30)
- 休館日＝毎週水曜(祝日の場合は営業)・年末
- 入園料＝無料
- 薬草風呂入浴料＝大人600円、小人(中学生以下)400円、
幼児無料

アクセス

車で→中国自動車道「滝野社IC」から国道175号線を西脇方面へ約30分。

バスで→JR 福知山線・加古川線「谷川駅」下車、神姫グリーンバス坂尻行きに乗車。「和田小学校前」下車、徒歩約5分。

www.yakuso.gr.jp/

薬草薬樹公園 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



『僕と妻の1778話』

■眉村卓 著

集英社文庫 600円+税

余命1年と告げられた妻に、作家の夫は毎日気持ちの明るくなるお話を書いて贈った。筆者が5年にわたって描き続けた全1778話のうち、52編を集めたのが本作。笑ったり、考えさせられたり。短編の魅力にあふれた1冊です。



『令和の改新 日本列島再輝論』

■邊見公雄 著

幻冬舎 1,900円+税

赤穂市民病院で22年間院長を務め、現在は同院名誉院長をはじめ数々の要職につく筆者が行政改革や健康づくり、病院づくりについて提言。人生100年時代、すべての人が輝く社会を実現するヒントが散りばめられています。



『ねずみくんのチョコッキ』

■なかえよしを 作・上野紀子 絵

ポプラ社 1,000円+税

おかさんがあんでくれた、赤いチョコッキ。「ちょっときせてよ」と動物のなかまたち。チョコッキはどんだんのびて…。誕生から45年になるロングセラー絵本。今も愛され続ける秘密は、最後の1ページに隠されています。

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

若水 (1月1日)

新年、とりわけ1月1日の朝に初めて汲む水のことを若水と呼びます。若水は1年の邪気を祓う清らかな力を持つとされ、年神様に供えたり、書き初めの墨を摺るのに用いたり、雑煮を作ったりするのに使われてきました。穏やかな1年を願って準備する1杯の水。新しい年を若水とともに始めてみませんか。



寒の入り (1月5日)

1年でもっとも寒い時期が続く寒の内。二十四節気の小寒から大寒までの期間を指し、その初日を寒の入りと呼びます。2021年の寒の入りは1月5日。厳しい冬が本格的に始まる目安で、武道の寒稽古もこの頃に行われます。寒の入りの声が聞こえてきたら、寒さに負けない体づくりを心掛けたいものです。



春の睡眠の日 (3月18日)

睡眠に関する知識の普及や啓発を目的に、睡眠健康推進機構と日本睡眠学会が制定した日。世界睡眠学会が春分の日の前週金曜日を「世界睡眠の日」と定めたことから、それに近い3月18日が「春の睡眠の日」となりました。質の良い眠りは健康のもと。環境を整えたり、生活を改善したり。毎日の眠りを見直す機会にしましょう。



気になる言葉 PCR検査

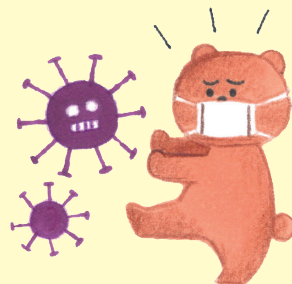
新型コロナウイルス感染症の拡大で、突如クローズアップされたPCR検査。連日のように新聞やニュースに登場していますが、いったいどんな検査なのでしょう。

まず、その名称から見ていきましょう。PCR検査の「PCR」は「Polymerase Chain Reaction」の略で、日本語では「核酸増幅法」となります。ポリメラーゼは、遺伝子が増幅するときに働く酵素のこと。新型コロナウイルスに限らずウイルスはとても小さく、通常の検査ではすり抜けてしまうため、遺伝子の一部を複製する必要があります。

PCR検査とはつまり、目には見えないウイルスの遺伝子を増幅させて可視化することでウイルスの存在を検知する仕組み。高度な技術と設備を必要とする確度の高い検査で、新型コロナの診断では最

も一般的とされます。ここでウイルス遺伝子が検出されれば陽性、検出されなければ陰性となります。

検査は、鼻や咽頭を綿棒でぬぐって細胞を採取し、試薬を加えて専用の装置で解析するという流れで行われます。細胞の採取が簡単な唾液を使った検査も始まりました。兵庫県内ではPCR検査が受けられる施設が当初より格段に増え、検査可能件数も大幅に拡充されています。

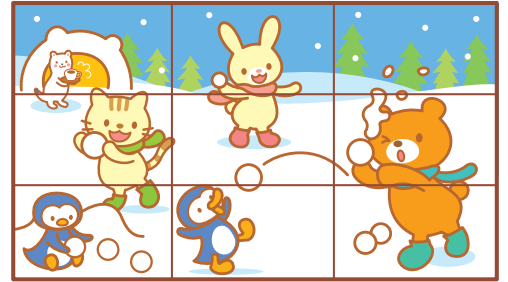
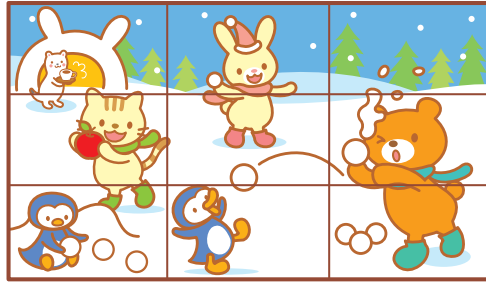


QUIZ & PRESENT

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



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 2021年1月31日 消印有効
第2回 2021年3月31日 消印有効
第3回 2021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



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は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



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にください。
●提供/赤穂化成



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、カンガルーなどに間近に出会い、餌やり体験もできます。鳥が頭上を飛ぶパードショーや、フリスビードッグパフォーマンスなど見どころ満載。11月下旬世界三大珍獣のコビトカバ「タムタム」の新展示場OPEN!!
●提供/神戸どうぶつ王国



5 ステンレスミニボトル(200ml) 各回 2名様

手のひらにすっぽり収まり110gと超軽量なのが魅力。飲み口上部をカールさせマグカップのような滑らかな口当たりで飲みやすいデザイン。本体はステンレス真空2重構造で保温保冷力も高く、飲み頃の温度を長時間キープします。手軽に持ち歩いて普段使いに最適。
※色はアザーブルーとシエルピンクの2色。色の指定はできません。



編集後記

本来であれば東京2020オリンピック、パラリンピックの金メダルラッシュで大いに盛り上がったはずの令和2年。実はタイガースVSオリックスの阪神ダービー、日本シリーズも夢見ていたのですが、結局はコロナパンデミックの年として終わってしまいそうで、楽しい春、夏、秋の思い出もなく、冬の楽しみでもあるクリスマスやお正月もコロナと共に過ごす辛い年末年始になりそうです。

今回のPulse vol.36はご覧のようにコロナ関連の記事が多くを占めています。過度に恐れることや感染者に対する誹謗や差別は避けるべきですが、高齢者や基礎疾患を持つ感染弱者への感染を防ぐためにもコロナに対する正しい知識や感染拡大の予防方法をしっかりと学び、実行していきましょう。来年は明るく楽しいPulseとして皆様にお会いしたいと思っております。(K・Y)

【編集スタッフ】

久保清景 安尾健作 久野文 奥田真紀子 柳川俊博 田中孝明 田村 功 田口奈緒 山本 学 長谷部信成 寺尾秀治 奥窪明子 木村良平 来栖昭博 鈴木克司 橋本 寛 北村嘉章 西口 郁 小野一広 北垣幸央



読者のみなさんへ
読者のみなさんへ
読者のみなさんへ

- 大相撲の大ファンで、兵庫出身の大関貴景勝は横綱に真っ向勝負するところが大好きです。お父さんとの二人三脚で勝ち取った関取、これからも頑張ってほしい。(46歳 女性 教員)
- 木島先生の肺炎の記事、わかりやすかったです。両親が高齢で持病もあるので注意するよう話そうと思います。(46歳 女性 薬剤師)
- 淡路じゃのひれアウトドアリゾート、初めて知りました。家族で行ってみたいと思います!! (43歳 女性 主婦)
- パルスをもらうのを楽しみにしています。(76歳 男性 無職)
- 健康レシピ、2~3品のせてほしいです。私はいつも作って家族に喜ばれています。(75歳 女性 無職)
- 病院の待合室で入手しました。健康情報満載ですね。(27歳 男性 会社員)



鶏だんごのうまみがかぶにじつくりとしみこんだ一品
かぶと鶏だんごの薄くず煮
寒い日は、身体も心もほかほかになるあったか煮物の献立がおすすです。
旬のかぶは甘みが増して実も柔らか。
副菜にはサクサク食感の長いものに梅肉を合わせたさっぱり和え物を添えました。

(材料：2人分)



かぶ…2個(約300g)
鶏だんご
鶏ひき肉…200g
卵…1/2個
生姜(絞り汁)…小さじ1
片栗粉、酒…各大さじ1/2
塩…小さじ1/4
煮汁
だし汁…1と1/2カップ
しょうゆ、みりん…各大さじ1
酒…大さじ1/2
砂糖…小さじ1/2
片栗粉…大さじ1/2
水…大さじ1
ゆずの皮(千切り)…1/8個分

【作り方】

- 1 かぶは茎を2cmほど残して皮をむき、縦に4等分にします。茎の根元の部分はいいに洗います。最後に使用する片栗粉はあらかじめ水で溶いておきます。
- 2 ボウルに鶏だんごの材料を入れて粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。
- 3 鍋に煮汁の材料を入れて火にかけ、煮立ったらスプーン2本を使って鶏だんごのたねをすくい、丸めて鍋に入れます。再び煮立ったらアクを取って弱火にし、途中上下を返して5分ほど煮て取り出します。
- 4 同じ鍋にかぶを加えて落としぶたをし、柔らかくなるまで13～15分煮ます。
- 5 鶏だんごを戻して中火にし、煮立ったら①の水溶き片栗粉を少しずつ加えます。全体を大きく混ぜながらとろみをつけます。器に盛り、ゆずの皮を散らします。

ポイント



鶏だんごをふっくら柔らかく仕上げるために、材料は手でぐるぐる回しながら勢いよく1～2分を目安に粘りが出るまでよく混ぜ合わせましょう。食品にも使える使い捨ての手袋を使うと手が汚れなくて便利です。

(プラスワン MENU)



長いもの梅肉和え

(材料：2人分)

長いも…8cm(150g)
酢水(水…2カップ 酢…大さじ1)
きゅうり…1/2本 青じそ…3枚
梅肉…20g(梅干大1個分)
しょうゆ…小さじ1/2～1
A (梅肉の塩分に合わせて調整)
削り節…2g

【作り方】

- 1 長いものは皮をむき、酢水に5分ほどさらします。水気を取って長さ4cmの千切り、きゅうりは長いものに合わせて切ります。青じそも千切りにします。
- 2 ボウルに長いもときゅうりを入れて混ぜ、Aを加えて和えます。
- 3 器に盛って、青じそを添えます。



教えてくれる人
だいぼう 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12月発行 通巻36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)