



パルス Pulse

vol
38

Pulse talk

ファッションデザイナー

コシノヒロコさん

兵庫県医師会 会長

空地 顕一

特集

新型コロナウイルス感染症特集

兵庫県医師会は宿泊療養や
自宅療養に全力で
取り組んでいます

Pulse report

生活の質を低下させる過活動膀胱
適切な治療で頻尿や尿もれの改善を

けんこうQ&A

おでかけスポット

兵庫県立
但馬牧場公園

Pulse plaza

一般社団法人

兵庫県医師会

ファッションやアートは
生きていくために必要なもの

会長 ● 日本を代表されるファッションデザイナーとして、長く第一線で活躍されています。

コシノ ● 世の中の移り変わりを可視化するのがファッションデザイナーの仕事と考えています。ファッションは生活や生き方すべてに影響します。病院のユニフォームを変えると患者さんが明るい気持ちになって、良い結果につながったという例はよくあるんですよ。

会長 ● ユニフォームを身につける側はもちろん、それを目にする患者さんも影響を受けたということですね。

コシノ ● 自分が相手にどういうイメージで受け取られるか、ファッションを切り口にして考えることはとても大事です。会長 ● 確かに大事なことです。ね。

コシノ ● 戦後の日本は生活の向上が最優先で、文化は見放されている面がありました。最近では多くの人がファッションや文化、アート、音楽に興味を持つようになりました。人間が生きていくために必要なもの、エネルギーの根源と分かってもらえたのではない

Pulse talk

ゲスト
ファッションデザイナー

コシノヒロコさん



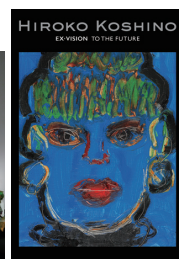
間き手
兵庫県医師会 会長
空地 顕一

でしようか。

会長 ● 今回のコロナ禍でも芸術や文化と接する機会が失われました。日々を豊潤に彩ってくれる芸術がいかに重要なものか、再認識した人は多かったと思います。ファッションもその一つですね。コシノ ● 洋服に関して言えば、単に美しいだけでなく、その

PROFILE

コシノヒロコ(こしのひろこ)
1937年大阪府岸和田市生まれ。
コシノ3姉妹の長女。59年文化服装学院を卒業、64年大阪心齋橋にオートクチュール・アトリエを開設。82年からパリ・プレタポルテコレクションに参加。日本の美意識を映したデザインが世界中で高い評価を受ける。キャリアは60年を超え、現在「HIROKO KOSHINO」をはじめ4つのブランドを展開する。



2021年4月～6月に兵庫県立美術館で開催された「コシノヒロコ展」。歴代コレクションで発表した洋服250点のほか、絵画約200点が展示されました。右は公式図録「HIROKO KOSHINO EX・VISION TO THE FUTURE」(青幻舎)。

ファッションは生き方そのもの。

美しいだけでなく、

その人に合ったものがが必要です。

芦屋と東京を拠点にファッションデザイナーとして活躍されるコシノヒロコさん。

第一線でエネルギーギッシュに活動を続けるコシノさんに、ファッションの役割やデザイナーの仕事についてお聞きしました。

人に合った、その人が一番落ち着けるものであることが大事です。

会長 ● 落ち着ける服装というのが一番いいですね。コシノ ● ちょっと自分を変えてみるのも面白いですよ。特に男性は、人からどう見えているかということをもう少し意識すると思います。

幼い頃から
デザイナーを目指す

会長 ● デザイナーを目指したきっかけは何ですか。お母様の小篠綾子さんが洋装店を経営

営されていたことが大きかったです。でしようか。

コシノ ● 母の影響は大きいですね。子どもの頃から私の生きる道はこれしかないと思っていました。祖父に可愛がられ、小さい時から歌舞伎やお茶屋に連れて行ってもらったことも良かったと思います。美意識を養えましたから。も

う一つは妹ジュンコとの葛藤です。絵は私の方が上手だと思っていました。ジュンコは幼い頃からものすごく勝ち気で体も大きいからけんかをすると負けるんです。だから、絵やデザインでは絶対に負けられません。ジュンコもファッションデザイナーの道を選びましたが、私にとってはいくつになっても一番のライバルです。

会長 ●ライバルの存在は大きいですね。身近にライバルがいて、チャレンジを続けることがコシノさんのエネルギーになったのでしょうか。

コシノ ●生きている限りはチャレンジの連続で、毎日が戦いです。戦いは努力と言いつてもいいかもしれません。今日より明日は少しでも進歩したい。そういう気持ちがあれば、どんな時も生き生きと生きていけると思います。

いくには人間力が必要です。運もあるでしょう。ただ、運は待っていて転がってくるものではないと思います。こうありたいと努力し続けて初めてつかむことができるものだと思います。

世界に通用するものづくりを海外へ目を向けてチャレンジ

会長 ●パリコレクションに参加するなど、早くから世界に進出されました。海外に目を向けたのはなぜだったのですか。

コシノ ●音楽家もそうですが、ファッションデザイナーも海外で評価されなければ日本でもどんなに頑張っても実力を認めてもらえない面があります。日本でしか通用しないものはなく、世界に通用するレベルのものづくりをしなくては駄目なんです。海外で仕事をして成功させるのは本当に大

変ですが、つらいと思うことをあえてやることで力もつきます。

会長 ●まさにチャレンジと努力の連続ですね。先日、ノーベル物理学賞を受賞した真鍋淑郎先生は自分が好きなことを突き詰めて研究してきたとおっしゃっていました。日本で研究ができなかったのは残念です。

コシノ ●本当にそうですね。

会長 ●今の日本は目先のことにばかりとらわれています。海外に出ていく学者や医者が増っているのも、短期的な成果を求められて疲弊しているからだと感じます。日本にいても、海外に出ていろいろなチャレンジができるということですが。

コシノ ●世界を見て、世界のレベルをよく理解して、仕事をしていくことはとても大切だと思います。

会長 ●健康面で気をつけていることはありますか。



コシノ ●若い頃から腰痛があつて手術もしたのですが、今は運動でカバーしています。ジムに行つてトレーニングをして筋肉をつけるのが一番いいですね。食生活にも気をつけていますが、何より大切

なのはストレスを残さないこととです。ストレスは病気の根源。「なるようにしかならんわ」と構えて、自分らしくやっていたいと思つていきます。先のことは先にまかせて、今を楽しく生きるのが私のモットーです。だけど、自分を引っぱり上げる努力はしっかりとしたいと思つています。

いただいたと思っています。**コシノ** ●老いには勝てませんが、頑張りすぎないことも大切。無理をするのは駄目ですね。大好きなゴルフも今は1ラウンドではなくハーフにしています。

会長 ●公私ともに充実した毎日が心身の健康につながつているのでしょうか。すばらしいと思います。本日はありがとうございました。



兵庫県医師会は宿泊療養や 自宅療養に全力で取り組んでいます

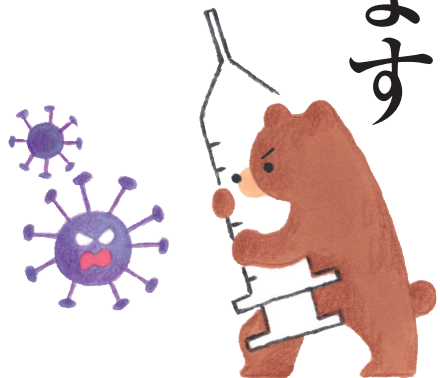
特集 Pulse



兵庫県医師会
公衆衛生委員会担当役員
平林医院 院長
平林 弘久先生

兵庫県医師会ではこれまで、新型コロナウイルス感染症に対してさまざまな取り組みを行ってきました。会員医師は検査をはじめ、診療、宿泊療養への対応、自宅療養での往診、ワクチン接種を担い、県民の皆さんの命を守ることに全力を尽くしています。

兵庫県医師会公衆衛生委員会担当役員で、芦屋市の平林医院院長の平林弘久先生に、これまでの新型コロナ対策について聞きました。



「地域外来・検査センター」を開設 各地域で検体採取を実施

兵庫県医師会では、新型コロナウイルス感染症の発生が分かった直後の2020年1月下旬から対策の準備を始めました。横浜港に入港したダイヤモンド・プリンセス号で集団感染が起きた頃で、感染力の強さは想像できたものの詳細は不明。発信される情報も刻々と変化しました。当時はPCR検査も一般的ではなく、ごく限られた医療機関でしか行えませんでした。

こうしたなか、自分たちに何ができるか。検討を進め、最初に手掛けたのは新型コロナウイルスを診断する「入口」の体制づくりです。3月頃には兵庫県内でも患者が増え始め、保健所を

通して行う検査体制が逼迫。検査待ちが出る状況のなか、医師会が中心になって2020年8月に「地域外来・検査センター」を県内9カ所に開設しました。これにより1日当たりのPCR検査可能件数は3月時点の約1300件から飛躍的に増加し、ピーク時には4000件を超える検査が行えるようになりました。「地域外来・検査センター」には地元の医師会員等が交替で勤務。検体採取等を行っています。

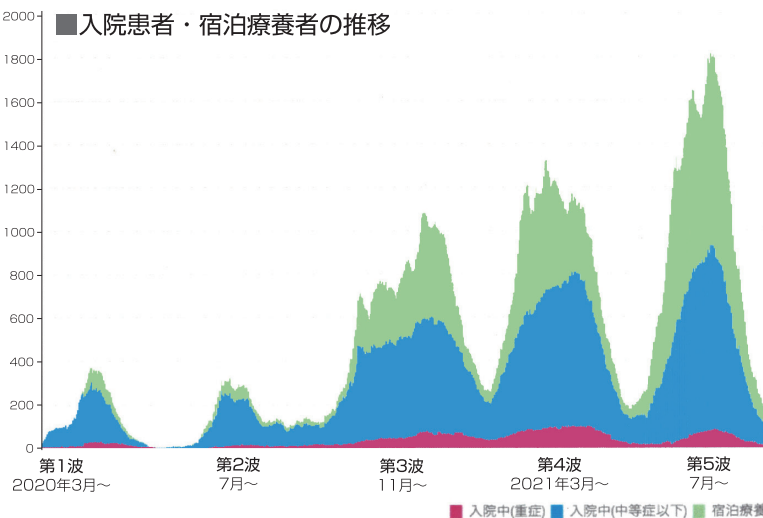
「入口」を支える 「発熱等診療・検査医療機関」

さらに2020年10月には、年末年始のインフルエンザ同時流行に備えた医療体制を整えるため、発熱患者の検査だけでなく診療を行う医療機関を

「発熱等診療・検査医療機関」として県が指定することになりました。これに多くの医師会員が手を挙げ、一般の医療機関で患者さんを受け入れる体制を整えました。

「発熱等診療・検査医療機関」ではPCR検査のほか、結果がすぐに分かる抗原検査も導入。PCR検査より感度は低いものの、特別な設備が不要で時間がかからないメリットを生かし、迅速な対応を行いました。昨年12月の時点で県内の1200を超える医療機関が「発熱等診療・検査医療機関」として機能。コロナを疑う状態になった患者の窓口は当初「帰国者・接触者外来」のみでしたが、「地域外来・検査センター」「発熱等診療・検査医療機関」の開設によって、地域で診断を受けることができるようになりました。

■入院患者・宿泊療養者の推移



■兵庫県設置宿泊療養の変遷（神戸市設置を除く）

	無症状 軽症	中等症 Ⅰ	中等症 Ⅱ	入院 後	入院 前	酸素 吸入	薬剤 投与	基礎 疾患
2020年4月～	○	×	×	○	×	×	×	×
2020年11月～	○	×	×	○	○	×	×	○
2020年12月～	○	○	×	○	○	×	×	○
2021年1月～	○	○	×	○	○	△	×	○
2021年4月～	○	○	○	○	○	○	○	◎

一方で、医療者を感染から守ることも重要な課題でした。会員医師はもちろん、各医療機関の看護師や職員がコロナに感染し、そこから患者さんに感染を広げるようなことがあれば地域医療への信頼を損なうこととなります。何よりかかりつけ患者を危険にさらすようなことがあってはなりません。そのためにも感染防御には最大限の注意を払っています。

「発熱等診療・検査医療機関」の指定を受ける際は、発熱患者とそれ以外の患者の時間的・空間的な分離が必要です。診察時間を別にしたり、別室を用意したり、別の動線を確保するといった工夫により、それぞれの患者が交わらないようにします。発熱患者等新型コロナウイルス感染が疑われる患者の診療では、個人防護具を用いた感染対策を万全に行っています。

当院も「発熱等診療・検査医療機関」の指定を受け、発熱患者に対応してきました。発熱のある人とならない人は診察時間を完全に分け、発熱のある人同士もお互いが接触することがないように、事前に問い合わせのうえ来てもらうようにしています。また、発熱患者が来院した場合、防護服を着用して診療に当たるなど、感染対策も徹底しています。今後も、発熱のある人もない人も安心して受診してもらえればと考えています。

現在、コロナの最初の診断の大半は「地域外来・検査センター」「発熱等診療・検査機関」で行っています。多くの医師会員がこれに協力し、感染拡大を防ぐべく、入口での取り組みを担っています。

**患者急増の危機に直面
宿泊療養施設での対応を開始**

兵庫県では当初、コロナ患者は入院を原則としていました。ところが、PCR検査で2回陰性にならないければ

退院できない仕組みだったため、患者の増加に合わせて病床が逼迫するようになりました。そこで、症状が改善した患者、無症状の患者を受け入れる場として、2020年4月、県内2カ所（西宮市・姫路市）の民間ホテルを県が借り上げ、宿泊療養施設が設置されました。

入所の条件は「24時間以上37・5℃以上の発熱なし。かつ呼吸器症状が改善傾向にあり、現在入院の医療機関の医師が症状や病状の状況等から必ずしも入院が必要な状態ではないと判断した者」で、①高齢者（60歳以上）②基礎疾患のある者（糖尿病、心疾患または呼吸器疾患を有する者、透析加療中の者等）③免疫抑制状態である者（免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている者）④食物アレルギーがある者⑤妊娠している者は除外としました。このように発足当時は患者は必ず病院に入院したのち、極めて限定された人のみが施設の入所対象となっていました。

医師会ではこの県内最初の2カ所の宿泊療養施設で、2カ月にわたって入所者の健康管理とPCR検査の検体採取を担当。医師会員が宿泊療養施設に出務し、患者が自宅へ帰るまでの療養をサポートしました。患者に病状悪化の兆候があれば直ちに治療のために再入院させること、出務した医療従事者から感染者を絶対に出さないことの2点を目標としましたが、両方とも達成して宿泊療養を支えました。6月頃にいったん減少した患者数が

増加に転じたのは2020年7月中旬のことでした。今でこそ驚かなくなりましたが、11月に100名を超える患者が出るようになると社会はちよっとしたパニックのようになりました。高齢者のクラスターが発生したり、重症化してなかなか退院できない人が増えたこともあり、病床はさらに逼迫しました。

宿泊療養施設は当初、病院を退院後に入る施設という位置づけでしたが、それでは間に合わなくなり、症状の軽い患者、リスクの低い患者は病院を経由せずに入ってもらおうシステムに切り替えたのがこの時期です。施設自体も2カ所から段階的に拡大。神戸を中心に各地に開設され、受け入れ人数を増やしました。これに合わせて、医師会が派遣する医師も増員。宿泊療養施設での対応に当たりました。

なお、宿泊療養施設に出務する医師には事前に研修を受けることを義務付

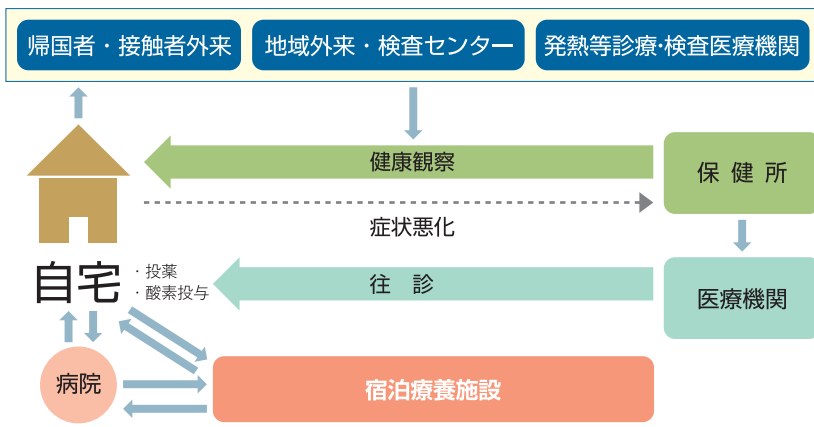


研修を行いながら、人材を供給する体制を整えています。医師会員のモチベーションは非常に高く、多くの協力を得ています。

保健所との連携も細やかに 自宅療養の患者を往診

兵庫県では当初「自宅療養ゼロ」を基本方針に掲げて宿泊療養施設の強化を続けてきましたが、患者数が急増し病床が逼迫するなかでその方針を転換せざるを得ませんでした。第4波以降

自宅療養の運用



は多数の自宅療養者への医療対応も同時に必要となりました。コロナ陽性と診断されて自宅療養となった場合、保健所が健康観察を行い、症状悪化等があれば自宅への往診依頼がなされます。各地区の医師会では地域の状況にに応じて保健所と連携して自宅療養への医療対応体制を構築することが急がれました。多くの制約がありましたが、往診での薬剤や酸素投与、そして宿泊療養入所や病院入院の調整を保健所へ依頼するなど、きめ細やかに対応しました。こうした取り組みで見えてきた問題点を解決しながら、酸素や薬剤を円滑に供給する仕組みを充実させることに加え、往診対応医師を増強し関係団体や保健所との連携強化など体制を整えていきました。医師会では第4波での経験を生かし、最も患者数が多かった第5波でも円滑な対応ができたと考えています。

ワクチン接種に総力を挙げ 「出口」のフォローアップも

感染抑制の最大の鍵となるワクチン接種にも全力で取り組んできました。

各医療機関で行う個別接種のほか、集団接種会場にも出務しています。

兵庫県において陽性者数の最多を更にした第5波でしたが、第4波より死亡者数が大きく減少した要因の一つはワクチン接種が進んだことです。それには第4波、第5波の渦中でも「地域外来・検査センター」や「発熱等診療・検査医療機関」での診療、自宅療養や宿泊療養への医療支援にあたりながらも、内科に限らずすべての診療科の医師が一丸となり積極的に接種の担い手となりしっかりとワクチン接種を推進したことが大きく貢献していると思います。

ワクチン接種が進み、抗体カクテル療法も出てきたなかで、これからの流行の形態は変わっていくかもしれません。そのなかで私たちは今までの取り

組みを振り返りながら、次の波に備えた準備をしているところです。あわせて今後は社会的要配慮者への対応とともに、治療の「出口」として後遺症への対応にも力を入れたいと考えています。コロナから回復しても後遺症に悩む人が増えているからです。さまざま

な後遺症を地域の医療機関で診るシステムを系統立てて整えることで、不安なく社会生活が送れるようフォローアップしていきたいと思っています。

このように兵庫県医師会では、コロナウイルス感染症の入口である診断から、入院、自宅療養と宿泊療養での医療、そして出口である後遺症対応とすべてのフェーズでの取り組みを積極的に進めることで、新たな感染拡大を迎えてもびくともしない医療体制を作り上げていきます。



生活の質を低下させる過活動膀胱 適切な治療で頻尿や尿もれの改善を

「トイレが近い」「我慢できない」とお悩みの方はいませんか。

もしかすると過活動膀胱かもしれません。

過活動膀胱はどんな病気なのでしょう。

具体的な症状や治療法について、

神戸市のみうら泌尿器科クリニック院長の

三浦徹也先生にお聞きしました。



みうら泌尿器科
クリニック院長
三浦 徹也
先生



尿意の切迫感を基準に 自覚症状から診断

最近、過活動膀胱という疾患名をよく聞くと聞きます。「1日に何回もトイレに行く」「夜に何回もトイレに起きる」「急に尿がしたくなりトイレに駆け込む」「急に尿がしたくなり我慢できずにもれる」といった症状が特徴で、日本人の40歳以上の男性24・8%、女性15・6%が過活動膀胱を有していると言われます。

ほかの病気のように臓器に形態的な異常があるわけではないので、診断は患者さんが訴える症状から下します。最初に挙げた自覚症状があれば、過活動膀胱と言えるでしょう。なかでも

重要なのは、尿意の切迫感です。

切迫感が強い場合は過活動膀胱の可能性が高いですが、水分過剰摂取などで単に尿量自体が多くなり、頻回にトイレに行く場合も少なくありません。これを「多尿」といいます。多尿の場合は水分制限をすると改善することがよくあります。

過活動膀胱の症状で来院された場合、尿検査や腹部超音波検査で腎臓や膀胱に異常がないか、男性は前立腺肥大症がないかを調べます。もちろん切迫感が強い場合はすぐに過活動膀胱の治療に入りますが、そうでない場合は排尿日誌をつけてもらいます。市販の計量カップなどを使い、1日の排尿時刻と尿量を記録してもらい、これを見ると多尿か過活動膀胱が見分

けられます。

通常、膀胱は300〜400mlの尿をためることができ、過活動膀胱では100〜200mlしかためられず何回もトイレに行ってしまう。一方で、尿をしっかりとめられるのにトイレの回数が多い人は、水分の摂取が多すぎるための多尿というケースが大半です。トイレが近い人は、水分の摂取量が過剰でないかどうかを一度確かめてみてほしいと思います。

加齢が最大の要因 重症度の判定は質問票で

過活動膀胱と診断すると、次は重症度を調べます。重症度の判定には「過活動膀胱症状質問票(OABSS)」を使い、合計

主な症状



点数によって軽症、中等症、重症と判断します。

OABSSの点数が高いほど重症となりますが、あくまでも参考の基準です。点数が低くても患者さんの日常生活に大きな影響があれば重症と言えるでしょう。特に質問4の「尿もれ」

は大きな問題です。「急に尿がしたくなり、我慢できずにもらすこと」を切迫性尿失禁といい、常にトイレがどこにあるかが気になり、映画鑑賞やバス旅行ができなくなるなど生活にも支障が出ます。切迫性尿失禁があれば、重症の過活動膀胱というこ

と判断します。

■過活動膀胱症状質問票

Overactive Bladder Symptom Score : OABSS

以下の症状がどれくらいの頻度でありましたか。この1週間のあなたの状態に最も近いものをひとつだけ選んで、点数の数字を○で囲んで下さい。

質問	症状	点数	頻度
1	朝起きた時から寝る時まで、何回くらい尿をしましたか	0	7回以上
		1	8~14回
		2	15回以上
2	夜寝てから朝起きるまでに、何回くらい尿をするために起きましたか	0	0回
		1	1回
		2	2回
		3	3回以上
3	急に尿がしなくなり、我慢が難しいことがありましたか	0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
		3	1日1回くらい
		4	1日2~4回
		5	1日5回以上
4	急に尿がしなくなり、我慢できずに尿をもらすことがありましたか	0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
		3	1日1回くらい
		4	1日2~4回
		5	1日5回以上
合計点数		点	

軽度：5点以下 中等症：6~11点 重度：12点以上

出典：日本排尿機能学会 過活動膀胱診療ガイドライン作成委員会
過活動膀胱診療ガイドライン[第2版]. リッチヒルメディカル. 2015.105p.

とになります。

過活動膀胱の最大の要因は加齢ですが、最近では若い世代の患者さんも増えていきます。また、過活動膀胱の中に隠れているほかの疾病にも注意が必要です。男性の場合は前立腺肥大症を合併していることがよくありますし、脳血管疾患によって膀胱が過敏になり過活動膀胱を発症する人もいます。

複数の治療方法を組み合わせて改善を図る

過活動膀胱の治療は、①行動療法②薬物療法が中心で、改善

が難しい患者さんには、③磁気刺激療法④ボツリヌス菌（ボトックス）膀胱壁内注入療法を行います。それぞれの治療法を紹介しましょう。

①行動療法

尿をできるだけ我慢して膀胱の広がりを促す「膀胱訓練」と、弱った骨盤底の筋肉を鍛える「骨盤底筋体操」があります。膀胱訓練は尿の切迫感があると難しいので、薬剤でコントロールしながら徐々にためられるように行なわなければ効果が出ないため、当院ではヨガのインストラクターによる講座を開設してい

ます。

②薬物療法

β3受容体作動薬と抗コリン薬という2種類の薬剤があります。β3受容体作動薬は膀胱の筋肉に刺激を与えることで膀胱を広げ、尿を多くためられるようにします。抗コリン薬は膀胱の過剰な収縮を抑え、頻尿や尿意切迫を改善します。β3受容体作動薬で効果がない場合や重度の尿もれを伴う場合に使用します。

③磁気刺激療法

行動療法、薬剤療法で効果が出ない場合に行います。専用装置に座って骨盤底領域の神経を

■主な治療法

行動療法	膀胱訓練、骨盤底筋体操など、毎日のトレーニングで症状を改善させる。
薬物療法	β3受容体作動薬や抗コリン薬を使用して、膀胱を広げたり、膀胱の過剰な収縮を抑えたりする。
磁気刺激療法	専用の装置に座り、磁気による刺激によって症状の改善を図る。
ボツリヌス毒素（ボトックス）膀胱壁内注入療法	膀胱の筋肉にボトックスを注入して症状を改善させる。

治療効果が高い疾患 我慢せずに泌尿器科へ

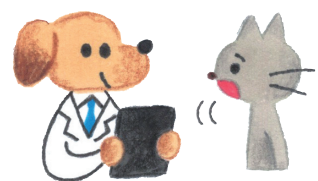
磁気で刺激することで過活動を抑制します。一般的に行われている電気刺激療法より効果が高いとされ、保険適用の治療法ですが、医師2名が常駐する診療所に限り保険適用が認められているため、ほとんどの診療所では自費診療になります。ただ、高額な費用がかかる治療ではなく、当院での1回の治療費は1,100円（税込）となっています。

④ボツリヌス毒素（ボトックス）膀胱壁内注入療法

2020年に保険適用になった新しい治療法です。難治性の過活動膀胱や副作用で薬が服用できない人が対象です。内視鏡カメラを使って膀胱の筋肉にボトックスを注入し症状を改善するもので、所要時間は10分ほど。入院の必要ありません。

このように過活動膀胱にはさまざまな治療法があり、高い効果が期待できます。治療を始めて症状が改善し、「人生が変わった」と喜ぶ患者さんは少なくありません。排尿は毎日のことで、一生付き合っていくものでもあります。気になる方は早めに泌尿器科を受診しましょう。当院では女性外来の日を設け、女性の患者さんも受診しやすいようにしています。

気温が下がり、体が冷える冬場は、過活動膀胱の症状も悪化しがちです。過活動膀胱は治療すれば良くなる病気ですから、尿のことで困ったら我慢せずに泌尿器科を受診してください。



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2～4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

冷え症で悩んでいて、一年中ひんやりです。改善する方法はありますか。(46歳・女性)

A

冷え症は、自律神経がうまく機能しなくなり、交感神経系が優位になり、末梢の血液の循環が悪くなっている状態が考えられています。冷え症であると、頭痛、めまい、便秘、腰痛、疲労感、集中力の低下、不眠など多くの不調の原因になり、免疫力の低下なども体の冷えが関与している可能性があります。

手足が冷えているからといって、そこだけを温めても根本的な改善につながりません。全身の冷えを改善することが重要です。セルフケアとして生活習慣で心がけるポイント

を紹介します。

しょうが、ネギ、にんにく、ゴボウなどの根野菜を積極的に摂りましょう。冷たい飲食物や甘い物は体を冷やすので摂りすぎないように注意しましょう。

積極的に運動しましょう

運動不足は代謝を低下させ、血液の循環を悪くする原因となります。筋肉の動きによって血流が促され、さらに熱を生み出します。筋肉を増やすトレーニング、下半身を動かすストレッチや屈伸、スクワット、またウォーキングなど

が効果的です。肩や股関節など大きな関節を動かすと効果的です。

入浴はシャワーですませず、湯船につかりましょう

熱すぎないお湯(38～40℃)にゆつくりと時間をかけてつかうことで血流が良くなります。

禁煙しましょう

タバコは急激に血管を収縮させ、血流を悪くします。

薬物療法として、漢方薬には生姜や人参といった体を温める成分が含まれたものがありますが、それぞれの体質に

合った薬を選ぶ必要があります。また冷え症には甲状腺疾患や足の血流障害などの病気が潜んでいる可能性もあるので、一度医療機関にご相談ください。



Q

子どもが通う保育園でRSウイルス感染症が流行していて不安です。普段の生活で気をつけることはありますか。もし、かかってしまったらどんな治療になりますか。(35歳・女性)

A

RSウイルス感染症はRSウイルスによる呼吸器系の感染症です。患者の約75%以上が1歳以下の小児で占められています。例年秋から冬にかけて主に乳幼児の間で流行していましたが、新型コロナウイルスの影響で、昨年はほとんど流行せず、今年は4月頃から9月に大流行となりました。

感染経路は「飛まつ感染」が主な感染経路ですが、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」もあります。潜伏期間は4〜6日です。症状としては、軽い風邪様の症状から重い肺炎まで様々です。低出生体重児、心疾患、肺疾患、免疫不全のある方は重症化のリスクが高いといわれています。

初めて感染した場合は症状が重くなりやすいといわれています。終生免疫は獲得されなため、どの年齢でも再感染は起こりますが、一般的には年長児以降では重症化はしません。乳幼児期、特に1歳以下

下でRSウイルスに初感染した場合は、

細気管支炎、肺炎といった重篤な症状を引き起こすことがあります。特別な治療法はなく、症状に応じた治療法が行われます。

呼吸が浅く速くなる、ゼイゼイと咳がひどく眠れない、痰が詰まる、顔色が悪い、急にぐったりする等の症状があれば夜間でも受診してください。検査診断は、迅速診断キットを用いた抗原検査があります。ただ、保育所等や保護者が、医療機関でRSウイルス検査を受けるよう依頼される場合がありますが、1歳以上では基本健康保険の適用になりません。検査の実施の最終的な判断は、医師により決定されるものであることをご理解ください。



Q

仕事でパソコンを使っていますが、すぐに目が疲れます。眼精疲労を予防する方法が知りたいです。(39歳・女性)

A

画面を長時間見ることによって疲れる原因の一番にあげられるのはドライアイです。症状は、充血、眼

精疲労、目の痛み、霞み、視力低下などがあり、状態が悪化すると頭痛や吐き気、嘔吐などを引き起こすこともあります。画面を見つめることにより涙の質が悪化し、まばたきが減ることで目の表面が乾燥するため、長時間画面を見つめることでさらに症状は悪化します。

夕方になると見えにくくなり、まばたきをするとその瞬間は見えても、すぐに見えにくくなるのが典型的なドライアイの症状の一つです。症状がひどければ、点眼を使うのが現実的です。ただ、パソコンを長時間使うという原因があつてのドライアイなので、使用時間はそのままでも点眼をしても改善効果は少ないです。画面を見

る時間をしっかり管理して、短くするよう努力することが必要です。

また、さまざまな光に含まれる青色成分であるブルーライトがよく話題になります。現在、デジタル端末使用時の睡眠障害や眼精疲労の軽減、また眼球への障害を予防するとしてブルーライトカット眼鏡が数多く販売されています。しかし、画面から発せられるブルーライト量は、曇りの日の窓際の室内で浴びる自然光よりはるかに少なく、網膜に障害を生じることはなく、いたずらに恐れる必要はないと報告されています。最新の米国一流科学誌でも、ブルーライトカット眼鏡について研究結果が発表されましたが、比較試験の結果、眼鏡には効果認められなかったというものでした。眼鏡をしたから画面を長時間見てもいいと勘違いされる方が少なからずおられますが、過度な期待をせず、使用時間を減らす努力は必要です。



コロナに負けるな！ 私達が気をつけたいこと

カラオケ



会食



手の消毒



お願い



心の健康 かきくけこ



Go To



Mami

元気のチャージに出かけませんか②③

自然や動物とふれあって
冬はスキーを楽しもう！

兵庫県立 但馬牧場公園



但馬牛を育てる放牧場が 冬はスキー場に変身

総面積 21ha。甲子園球場の約 50 倍の敷地を誇る兵庫県立但馬牧場公園は、但馬の自然や動物とのんびりふれあえる人気スポットです。冬の間は、但馬牛の放牧場がスキー場に変身！子どもから大人まで楽しめるファミリー向けゲレンデとして、毎年多くのスキー客が訪れます。

場内は初級、中級、上級とレベル別のコースが設定されていて、なだらかな初心者向けコースから、新雪や林間が楽しめる中級者向け、30度の急斜面とコブに挑戦できる上級者向けコースまであります。スノーボードも全面滑走可能で、ふもとにはソリ遊び専用のゲレンデもあります。地元スキーヤーが指導してくれる小学生対象のスキー教室もおすすめです。スキーが得意な人もそうでない人も、それぞれの楽しみ方で雪山が満喫できます。

駐車場からすぐゲレンデというアクセスの良さも便利。レンタル用品も揃っているの、思い立ったらすぐに出かけられます。



一面の銀世界。スキーもスノボもソリも楽しめます



動物たちとのふれあい

ヒツジやヤギがお出迎え 加工体験もおいしい＆楽しい！

お楽しみはスキーだけではなく、動物たちとふれあえるのもこの公園の魅力。大動物舎には但馬牛がずらり。中に入って近くで見ると、迫力満点です。和牛の最高峰といわれる但馬牛の歴史や特徴が学べる但馬牛博物館へもぜひ足を運びたいところ。プロジェクションマッピングをはじめ、さまざまな映像や立体展示が並び体験型博物館なので、楽しみながら但馬牛のヒミツに迫ることができます。

ヒツジやヤギ、ウサギが暮らす小動物舎の見学もお忘れなく。お天気の良い日には、動物ふれあい広場でふれあえます。かわいい動物に間近で会えるとあって、子どもたちに大人気です。

動物たちと遊んだ後は農産物加工体験も要チェックです。そば打ちやソーセージ作り、ピザ作りにパフェやパンケーキ作りなど、専用の調理室で加工体験ができるメニューが揃っています。パンケーキ作りでは、特製のパンケーキを焼いた後、アイスクリームやホイップクリーム、フルーツをトッピング。おいしいパンケーキを完成させます。季節限定のかしわもち作りや味噌作り体験も好評です。いずれも事前予約が必要なので、問い合わせのうえ、ご参加を。



パンケーキ作りに挑戦

兵庫県立但馬牧場公園

美方郡新温泉町丹土 1033 ☎0796-92-2641

●開園時間=9:00~17:00

※スキーシーズン中のリフト運行時間は

平日 9:00~16:40、土日祝 8:00~16:40

宿泊・スキー・リフトに関する問い合わせは、☎0796-92-1005

●休園日=木曜（祝日の場合は翌金曜）※スキー場を除く

●入園料=無料 ※スキーリフト券、農産物加工体験料は別途

●駐車場=無料（200台収容）

アクセス

車で→北近畿豊岡自動車道「八鹿氷ノ山IC」から
国道9号線を湯村温泉方面へ約60分。
電車で→JR「浜坂駅」から湯村温泉まで町営バス、
そこからタクシーで約15分。

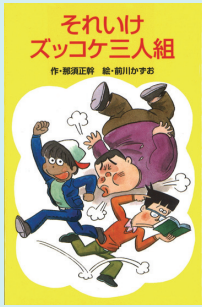
<http://www.tajimabokujyo.jp/>

兵庫県立但馬牧場公園 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



『それいけズッコケ三人組』

■那須正幹 作

ポプラ社 660円

小学6年生の3人組がズッコケながらも目の前で起きる事件を解決する物語。日本を代表する児童文学で、発行部数は全シリーズで2500万部を超えました。作者の那須正幹さんが今年7月に亡くなり、改めて注目を集めている名作です。



『老いの福袋』

■樋口恵子 著

中央公論新社 1,540円

88歳の筆者が老いの日々の体験を綴った痛快エッセイです。年を取るといふ現実を伝えながらも楽しく過ごすアイデアや知識がいっぱい。高齢の方だけでなく、色々な世代の方にとって、人生100年時代を生きるヒントになるでしょう。



『暮らしのなかのSDGs』

■アノニマ・スタジオ 編

KTC中央出版 1,650円

最近よく耳にするSDGs。分かったようで分からないという人は是非こちらの1冊を。SDGsの内容や目的が絵本のようにやさしくまとめられています。世界の未来のために今自分ができることは何か？本と一緒に考えてみませんか。

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

お節料理 (正月)

季節の節目に神様へ供える「節供」が「お節」となり、やがてお正月の節供を指すように。今では、家族一緒に食べる1年で最初の食事として定着しました。子孫繁栄を願う「数の子」、五穀豊穡を祈願する「田作り」、まめに働く「黒豆」など、重箱に並ぶ料理それぞれに新年を寿ぐ思いが込められています。



日本最低気温の日 (1月25日)

1902(明治35)年のこの日、北海道旭川で日本の最低気温となる-41.0℃が観測されました。100年以上がたった現在も記録は更新されていません。想像もつかない寒さに当時の人もきつと驚いたことでしょう。大寒のまっただ中でもあるこの時期は体調を崩しがちです。暖かくして元気に過ごしましょう。



ウォームビズ終了 (3月31日)

地球温暖化防止対策として、環境省の呼びかけで始まったウォームビズ。室温20℃を目安とし、過度に暖房を利用しないことでCO2発生を削減します。上着を1枚多く着たり、ひざ掛けを使ったりして防寒するライフスタイルは例年3月で終了となりますが、最近は期間を設けず柔軟に対応する職場も増えています。



気になる言葉 ワクチンパスポート

海外渡航者向けにワクチンパスポートの交付が始まりました。コロナワクチンが接種済みであることを公的に証明するもので、申請が必要です。ワクチンパスポートがあれば入国先によっては隔離などの防疫措置の軽減が受けられるので、海外渡航の予定がある人には必須品となっています。対象となる国・地域は順次拡大中で、外務省のホームページで公開されています。

一方、国内でもワクチン接種済証を提示することで特典が受けられる動きが広がっています。接種済証はワクチン接種の際に使用する接種券の右端部分にあり、接種記録のシールが貼り付けられています。職域接種などにより、接種済証ではなく、接種記録書が発行されている人もいます。これらを“ワクチンパスポート”と称して飲食店の割引やプレゼント、イ

ベントへの入場条件などとするケースが増えてきました。スマートフォンアプリの提供も民間主導や自治体単位でスタートしています。

経済の回復と利用者の安心に向けて、ワクチン接種済みの情報を活用できる場は今後さらに増えていくでしょう。海外で、国内で、ワクチンパスポートを上手に使って、少しずつ行動範囲を広げていけるといいですね。

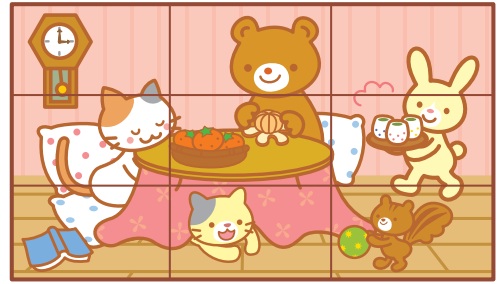
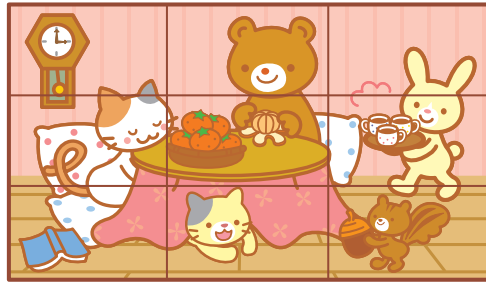


QUIZ & PRESENT

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 2022年1月31日 消印有効
第2回 2022年3月31日 消印有効
第3回 2022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 ペア入園券 各回 3組様

雨の日でも安心の全天候型の動植物園。カピバラを間近に見たり、ラクダに乗ったり、ペンギンにおやつをあげたり楽しみ方はいろいろ。2021年春、フルリニューアルしたバードパフォーマンス`Wings`は、鳥たちの能力の高さを感じられる感動のパフォーマンス。動物たちに癒される非日常の世界を訪れてみませんか?
●提供/神戸どうぶつ王国



編集後記

Pulse38号をお届けいたします。いまいちど、表紙をよく御覧ください。表紙には明るさと温かさが散りばめられており、気分がほっこりするものに仕上がっています。これは奴賀智子(ぬがともこ)さんの手によるもので、長く Pulse の表紙制作を担当して頂いている作家さんです。

この奴賀さんが神戸市須磨区の公式 Mascot キャラクター「すまぼう」の作者であることをご存じでしょうか。須磨区役所の入り口では大きな「すまぼう」が出迎えてくれますし、「すまぼう」フラッグが神戸市旗、国旗とともに掲揚されています。また、須磨区役所の職員さんの名刺にまで印刷されています。それほど須磨区では深く浸透しており、子供たちにも大変親しまれています。LINE スタンプまでもが制作されています。「すまぼう」で検索してみてください。かわいいですよ。

コロナ後はなかなか見通せないものの、この表紙のようにほっこりした時間を、皆で一日でも早く取り戻せますことを願っております。(O・K)

【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
おたより
たくさん
お待ちしております。

■テレビで拝見したり、ラジオで聴かせていただき、オリザさんの優しい穏やかなお人柄にひかれていました。Pulse talk のコーナー、とても興味深く拝見させていただきました。(72歳 女性 主婦)

■新型コロナワクチン感染症特集で、ワクチンの仕組みや働きや副反応についてよく分かりました。漠然とした不安は正しい知識で解消するのが大切だな、と思いました。(42歳 女性 会社員)

■特集の4コマ漫画とても分かりやすかったです。もっといろんな事の説明に使って下さい!(48歳 女性 自営業)

■みとろ観光果樹園、子供達とぶどう狩りに行きたくまりました。また親子で出かけたくなる特集をお願いします。(40歳 男性 会社員)



ホクホクの里いものおいしさをたっぷり味わって
揚げたての里いもと鶏肉をジュッと煮汁に漬けた揚げ出し。
ご飯がすすむことうけあいの一品です。
漬けてある間に作れるさっぱり和えを副菜にどうぞ。

里いもと鶏肉の揚げ出し

【材料：2人分】

里いも…大3個(約250g)
鶏もも肉…1枚
ねぎ(斜め切り)…適量
塩…少々

- A
- しょうが(絞り汁)…小さじ1
 - 酒…小さじ1
 - 塩…少々
- B
- だし汁…150ml
 - 砂糖…小さじ1/2
 - みりん…大さじ1/2
 - 酒…大さじ1/2
 - しょうゆ…大さじ1
 - 片栗粉…適量
 - 揚げ油…適量



【作り方】

- ①里いもは水洗いして泥や汚れなどを落とします。水けをつけたまま耐熱皿に並べ、ラップをふわりとかけ電子レンジ(500W)で2分、上下を返して同様に2分加熱します。ペーパータオルなどを使って皮をむき、2等分して塩を全体にふります。
- ②鶏肉は余分な脂を取り除いて一口大に切り、Aをからめ10分ほどなじませます。
- ③鍋にBを入れて熱し、煮立ったらしょうゆを加えて火を止めます。
- ④里いもに片栗粉を薄くつけます。鶏肉は汁けをふき、片栗粉を全体につけます。
- ⑤揚げ油を170～180℃に熱し、里いも、鶏肉の順にからりと揚げ、しっかりと油を切ります。それぞれ熱いうちに③の鍋に入れ、味をなじませます。
- ⑥食べる直前にさっと温め、器に盛り、ねぎを添えます。

ポイント

里いもはレンジ加熱で調理時間を短縮。竹串を刺して、固ければ30秒ずつ加熱して様子を見ましょう。冷めるとむきにくくなるので、熱いうちに注意してむいてください。



【プラスワン MENU】



わかめとえのきのさっぱり和え

【材料：2人分】
わかめ(乾燥)…小さじ1(1g)
えのきたけ…1袋 きゅうり…1/2本
A 酒・塩・酢…各少々
塩…少々
B 酢…大さじ1/2
しょうゆ…小さじ1
砂糖・練り辛子…各小さじ1/4
黒いりごま…少々

【作り方】

- ①わかめは表示通りに戻し、水けをしっかり切り食べやすい大きさに切ります。きゅうりは5cm長さの細切りにします。
- ②鍋に根元を切ってほぐしたえのきとAを入れて弱火で熱し、しんなりするまで炒め、ざるに上げて冷まします。
- ③ボウルに①②を入れて混ぜます。食べる直前に合わせたBをかけて和え、ごまをふります。



教えてくれる人
だいはう 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!お酢の作りおき大全」(PHP 研究所)がある。大阪市在住。

