

パルス Pulse

vol
39

Pulse talk

気象予報士・防災士

正木 明さん

兵庫県医師会 会長

空地 顕一

特集

接種の積極的勧奨が再開
HPVワクチンで
子宮頸がん予防を

Pulse report

異変を感じたら一刻も早く治療を
原因不明で誰にでも起きる
突発性難聴

けんこうQ&A

INFORMATION

おでかけスポット

西脇市日本のへそ

日時計の丘公園 オートキャンプ場

Pulse plaza

一般社団法人

兵庫県医師会

日本の天気予報は
世界でトップクラス

会長 ●朝の顔としてご活躍です。テレビで気象情報を伝えるときに大事にしていることは何ですか。

正木 ●毎朝出演している「おはよう朝日です」は33年目になりました。当初から大事にしてきたのは基本的な情報をしっかりとお届けすることです。朝はバタバタしながら天気予報を見ている方がほとんどなので、天気図の詳しい解説より、今日の天気は実際にどうなるかをいちばん重視して予報をお届けしています。

会長 ●スマートフォンで確認することも増えましたが、最近の天気予報はかなり正確で信頼できます。すごいことですね。

正木 ●日本の天気予報は世界でトップクラスです。スーパーコンピュータがはじき出すデータの精度が非常に高いため、気象予報士はこうしたデータを分かりやすく言い換えたり、味付けをしたりして、皆さんにお伝えしています。

会長 ●テレビ出演の際は、どのように準備を進めるのですか。

正木 ●朝5時から生放送が始まるので、テレビ局に入るの



Pulse talk

ゲスト

気象予報士・防災士

正木 明さん

聞き手

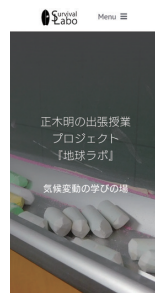
兵庫県医師会 会長

空地 顕一

PROFILE

正木 明(まさきあきら)

1961年兵庫県尼崎市生まれ。2歳で神奈川県鎌倉市へ。85年に早稲田大学を卒業し就職した後、86年に(株)ウェザーニューズに入社。90年より朝日放送の「おはよう朝日です」(現在は月曜～金曜朝5時～8時)などの天気予報を担当。自然災害発生時には防災士の知識を生かして、実生活に役立つ防災情報も伝える。テレビのほか、ラジオや講演、イベントでも活躍。



2022年からスタートした出張授業プロジェクト「地球ラボ」。小学校・中学校から中学生を対象に、気候変動の現状や今後の課題、対策と一緒に学ぶ。月に1～2校ずつ、無料(交通費等諸経費は別途)で正木さんが駆け付けて授業を行う。気軽にお問い合わせを。

詳細はこちら→



天気予報を伝えて33年目。 毎日の予報を分かりやすく届け、 地球の未来もともに考えたい。

朝の情報番組でおなじみのお天気キャスター正木さんは、気象予報士・防災士として活躍中。環境問題にも詳しく、今年からは新しい活動も始められました。天気予報の伝え方から環境問題への危機感まで、長くお天気を観察してきた方ならではの話を聞きました。

が3時過ぎ。予想天気図や雲の様子など最新の情報をもとに、今日のお天気がどうなるかを自分なりに予想して本番に臨みます。

会長 ●予想が立てやすい日もあれば、難しい日もあるでしょうね。

正木 ●難しいのはゴールデンウィークから梅雨どき。ゴールデンウィークは天気が周期

的に変わっていくので、雨が降るタイミングの予想が難しいです。梅雨は長雨をもたらす梅雨前線の位置で天気が大きく変わるので、その予想が難しいです。

会長 ●逆に、晴れの日が続く時はコメントすべきことがあるのではないですか。

正木 ●そうですね。実はそういう時の方が頭を使います。

旬の食べ物や暦の話を織り交ぜて、季節感を楽しんでもらっています。

サーフィンがきっかけで
お天気キャスターの世界へ

会長 ●兵庫県の天気予報は難しいのではないですか。

正木 ●予想が難しい県の一つです。瀬戸内海と日本海の両

方に面して、面積も広いので、同じ県内でも気候がさまざま。気象にも大きな違いがありますから。

会長 ●キャスターになったきっかけは何だったのですか。

正木 ●神奈川県の海沿いの街で育ち、小さい頃から海が遊び場でした。そのうちサーフィンに夢中になったのですが、サーファーは少しでもいい波

に乗りたいと自分で波を予想
します。波を予想するには風
の流れを見なくてはなりません。
そのあたりから気象に興味
味を持つようになりまし
た。大学では流体力学を学んでメ
ーカーに就職したものの、自
分が本当にやりたいことをや
らうと気象会社に転職し、気
象と仕事が結びつきました。
そこでたまたまテレビ出演の
声がかかって「おはよう朝日
です」のキャスターになり、
いつの間にか30年余りがた
ちました。

会長 ●一つの番組に毎朝、30
年以上も出演を続けるのはな
かなかできないと思います。

正木 ●最初はまさかここまで
続くとは思っていませんでし
た。長くなるとどうしてもマ
ンネリになりがちなので、い
ろいろ考えて自分なりにアイ
デアを番組に提案しますが、
プロデューサーからはいつも
「正木さんはそのままがいい」
と言われます(笑)。タジャ
レの一つも言えませんが、大
切な生活情報の一つとして、
これからも奇をてらわずに天
気予報を伝えたいと思ってい
ます。

異常気象につながる 地球の環境問題も伝えたい

会長 ●気候変動や地球温暖化

などの環境問題にも早くから
取り組まれています。

正木 ●今年からは小中学生を
対象に、「地球ラボ」と名付
けた出張授業プロジェクトを
始めました。こちらから学校
に向いて、「今、地球環境
はこうなっているよ」と直接
語りかける活動です。若い世
代と危機感を共有できれば、
社会は変わっていくと思いま
す。ぜひ多くの人に利用して
もらいたいです。

会長 ●環境問題への危機感が
活動につながったのですね。
テレビで見ているキャスター
が自分の学校に来て地球温暖
化の話をしてくれれば、子ど
もたちには良い勉強になると
思います。

正木 ●ここ10年は特に地球温
暖化をはじめとする気象の変
化を実感しています。天気
に関わる人間として、地球環境
の問題についてもしっかり勉
強して皆さんにお届けするこ
とが大事な役割と感じていま



す。

会長 ●最近では異常気象も多い
ですし、地球全体に目を向け
る必要を感じます。

正木 ●産業革命の頃から温暖
化の原因である二酸化炭素が
どんどん増えて、地球の平均
気温は1・09度上がりまし
た。これが最近の異常気象の
原因であると言われます。今
後さらに平均気温の上昇が
1・5度を超えると、どんな
対策を進めても気温が上が
り続けるとされます。

会長 ●夏に気温が40度になる
ことが珍しくなくなりました。
私が子どもの頃は考えられな
かったことで、異常が異常で
なくなってきたと感じます。
集中豪雨も増えていきますね。

正木 ●かつては太平洋側でよ
く雨が降るイメージがあった
と思いますが、今は全国各地
どこでも豪雨が起きます。温
暖化を抑える取り組みと、異
常気象に備える防災態勢。そ
の両方が不可欠な時代です。

会長 ●みんなまで考え
ていく必要がありますね。

正木 ●私も気象予報
士、防災士として少
しでも役に立ちたい
と思います。

会長 ●趣味が多彩で
アウトドアが好きと
お聞きしています。

正木 ●自然が好きで、時間が
あればスポーツ用の自転車
で走っています。自転車はひざ
に負担がかからないので年齢
を重ねても楽しめますし、何
より爽快。サーフィンも続け
ています。おかげで健康を維
持できています。

会長 ●健康診断や人間ドック
は受けていますか。

正木 ●時々ですね。定期的
に受けなくてはならない年齢と
分かっているのですが。

会長 ●ぜひ年に1回は受けて
ください。悪いところが見つ
ければ、早めにその芽を摘み
取ることができずから。そ
うすればこの先も健康を維持
できます。ますます元気にご
活躍いただければと思います。



接種の積極的勧奨が再開 HPVワクチンで子宮頸がん予防を

特集
Pulse



兵庫県医師会
予防接種委員会委員長
片山キッズクリニック院長
片山 啓 先生

2022年4月、厚生労働省は子宮頸がんの原因となる「ヒトパピローマウイルス（HPV）」の感染を防ぐ「HPVワクチン」の積極的な接種勧奨を再開しました。兵庫県医師会予防接種委員会委員長で、神戸市の片山キッズクリニック院長の片山啓先生に、HPVワクチンの仕組みと効果、安全性について聞きました。

特定のウイルスが原因で 引き起こされる子宮頸がん

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス（HPV）に感染することで起こるがんです。HPVは私たちの生活環境に広く存在するウイルスで、接触によって皮膚や粘膜に感染するのが特徴です。ほぼすべての人が一生に1回は感染するといわれます。

皮膚に感染するとイボなどになりますが、粘膜に感染してウイルスが消えずに長期化（持続感染）すると、前がん状態からがん化する可能性があります。子宮頸がんはその代表的な例で、子宮の出口に近い頸部にがんができ、性交渉で感染することが分かっています。感染しても自然にウイルスが消失

する場合はほとんどですが、消えずに残って持続感染が起きると前がん状態やがんを招きます。

HPVは人間と同じ2重鎖環状DNAを持ち、コロナやインフルエンザのウイルスと違って変異はほとんど起こしません。ただ、遺伝子の型は200種類近くあり、型によって引き起こされる症状や病気が異なります。子宮頸がんを招く主な型は7種類程度で、そのなかでも特に「16型」「18型」が危険とされます。この2つの型の感染を防ぎ、子宮頸がんを予防するのがHPVワクチンです。

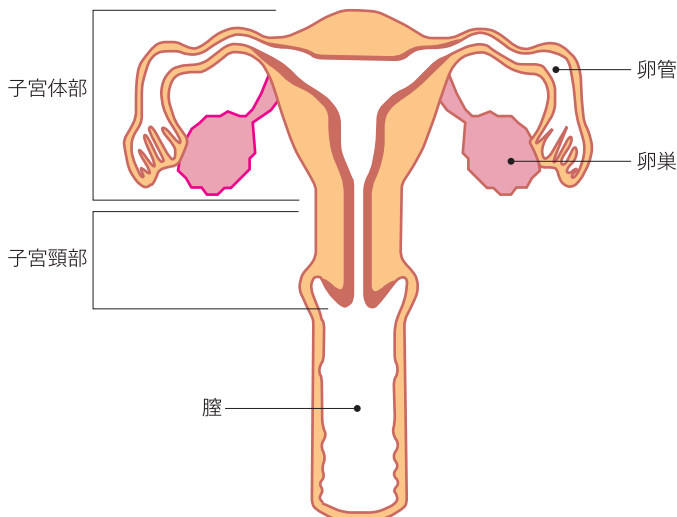
若い世代の患者が多く 年間約2900人が亡くなる

子宮頸がんの患者は若い世代に多く、

20代から増え始めるのが特徴です。毎年約1万1000人が罹患し、約2900人が亡くなっています。近年増加傾向にあり、特に若い世代での増加が問題になっています。早期に発見し治療を始めれば治る病気ですが、子宮の一部を切り取る治療は流産や早産の原因になることがあります。治療で子宮を摘出して妊娠できなくなる人もいます。

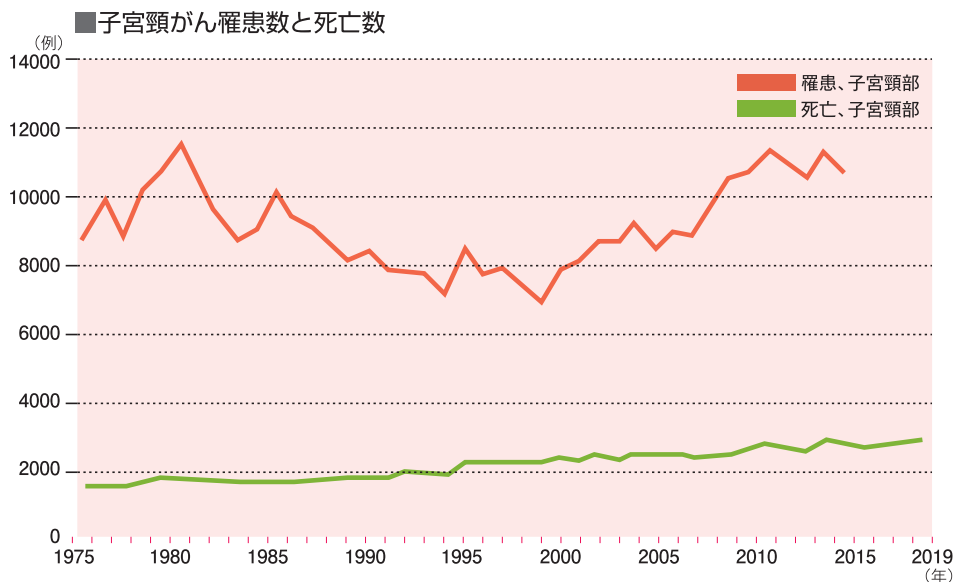
また、HPVに感染後、数年から十数年かけて前がん状態からがんへと進行するので、いつ感染したかは患者さん本人にも分かりません。感染は性交渉によって起こるため、一生のうちにも何度も起こりえるということも知ってほしいと思います。

■子宮の構造



感染を防いでがんを予防する HPVワクチンの仕組みとは？

ワクチンはどのような働きをするのでしょうか。HPVワクチンは、HPVのキャプシドと呼ばれるキャプセルを形成するタンパク質を精製した不活化ワクチンです。ワクチンの中にウイルスの遺伝子は入っていないため、接種によってHPVに感染することはない



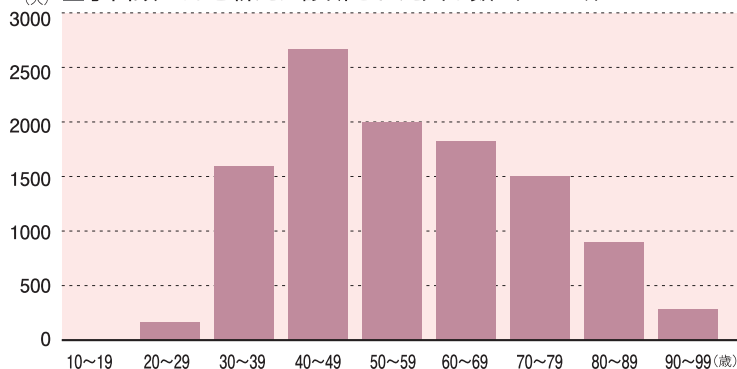
出典：「がん登録・統計」国立がん研究センターがん対策情報センター
Source: Cancer Information Services, National Cancer Center, Japan

HPVの感染を防ぎます。性交渉開始前に接種することが重要で、血中に強い抗体をつくるために筋肉注射による接種を必須としています。

日本では現在、公費で受けられるHPVワクチンが2種類あります。子宮頸がんの原因の50%〜70%を占める遺伝子型「16型」「18型」に対応した2価ワクチンの「サーバリックス」と、「16型」「18型」に加えて「6型」「11型」にも対応する4価ワクチンの「ガーダ

りません。ワクチンを接種すると血中に抗体ができ、その抗体が粘膜にしみ出すことで

子宮頸がんと新たに診断された人の数 (2018年)



出典：『小学校6年～高校1年相当の女の子と保護者の方への大切なお知らせ 詳細版』厚生労働省

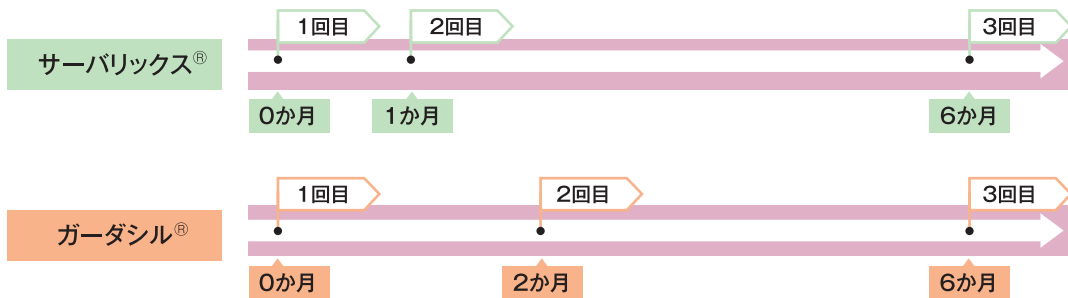
シル」で、こちらは尖圭コンジロームという病気の予防も想定しています。海外ではさらに9価ワクチンの接種が進んでいます。日本ではまだ定期接種の対象になっていません。9価ワクチンを定期接種化する動きも出ていますが、実現にはまだ時間がかかりそうです。

小6から高1の女子が対象 医療機関で計3回の接種を

子宮頸がん予防に効果を発揮するHPVワクチンは、日本では2009年12月に「任意接種」が始まり、2013年



■一般的な接種スケジュール



4月に小学6年生から高校1年生の女子が原則無料で受けられる「定期接種」となりました。接種率は70%を超えましたが、接種後に体の痛みや脱力、倦怠感などを訴える人が相次ぎ、同年6月に厚生労働省が積極的勧奨を中止しました。

■キャッチアップ接種

平成9年度生まれ～平成17年度生まれ
(誕生日が1997年4月2日～2006年4月1日生まれ)の女性

過去に HPV ワクチンの接種を
合計3回受けていない

■HPV ワクチン 接種の対象

小学6年生～
高校1年生相当の女子

非常に重要なワクチンが定期接種化されたにもかかわらず、センセーショナルな報道が続いたことで接種率は一気に1%以下に落ち込みました。以来8年以上にわたって接種の呼びかけが差し控えられましたが、その間にワクチンの有効性や安全性に関するデータが蓄積され、再開へとつながりました。積極勧奨の再開により、対象者にはお住まいの自治体から個別に接種券が届きます。接種は公費でまかなわれ、原則無料で受けることができます。対象者は以前と同様、小6から高1の女子。接種は計3回で一定の間隔を空けて打ちます。小児科、産科、婦人科、



内科などで接種できるので、お手元に届く案内を参考にお近くの医療機関にお問い合わせください。
また、積極勧奨を控えていた時期に接種のタイミングを逃した人に対しても、公費で接種できることが決まりました。「キャッチアップ接種」と呼ばれるこの制度もぜひ活用してほしいと思います。

■国内外の研究で確立された
ワクチンの効果と安全性

積極勧奨が中止されている間にHPVワクチンの効果や安全性に関する

研究は国内外で進みました。海外からはHPVワクチンの接種によって「HPV感染率が有意に低下した」「子宮頸部の病変が有意に減った」という報告が多数届き、特に2020年にスウェーデンで発表された論文は大きな意味を持ちます。2006年から2017年に登録された10歳から30歳の女性167万人を対象に31歳まで追跡調査を行った結果、ワクチンを接種した人は53万人中19人が、接種していない人は115万人中538人が子宮頸がんになったことが分かったので、数字が示す差は明らかで、国を挙げての大規模調査によってHPVワク

■筋肉注射のメリット

痛みや腫れが
少ない

抗体価が
高くなる

効果が
大きい

■ワクチンと検診

ワクチン

HPV ワクチンで
HPV の感染を予防

検診

子宮頸がん検診で
がんを早く見つけて
治療



また、子宮頸がん対策としては、HPV ワクチン接種に加えて検診が重要であることもお伝えしたいと思います。

できると思います。また、子宮頸がん対策としては、HPV ワクチン接種に加えて検診が重要であることもお伝えしたいと思います。

チンが子宮頸がんを予防する効果が高いことが検証されました。安全性に対する研究は、日本国内でも多くの疫学調査が進みました。なかでも2015年に名古屋市で接種後の有害事象について調査した「名古屋スタディー」は説得力のあるものでした。名古屋市の14歳から21歳の女性7万1177人（回答数43・4% 3万793人）を対象とした調査で、頭痛、関節痛、集中できないなど、ワクチン接種後に報告された24の症状と接種の関連を調べたものです。調査の結果、接種歴のある女子と接種歴のない女子で有害事象の出現率に有意な差はなく、HPV ワクチン接種と症状発生の間に因果関係は証明されませんでした。

感が大きかったのかもしれませんが。筋肉注射には接種時の痛みや腫れが少ない、抗体価が高くなる、効果が大きいというメリットがあります。現在は筋肉注射によるコロナワクチンの接種が進み、以前のような不安を感じずに接種できるのではないかと思います。

ワクチンと検診は対策の両輪
感染予防と早期発見を

このように今回積極勧奨が再開された背景には、ワクチンの有効性や安全性に関するデータが十分に蓄積されたことが大きいといえます。さらに、都道府県ごとに協力医療機関が指定され、接種後に出た症状の診療を行う体制も整いました。もしもワクチン接種後に気になる症状が生じた場合は、まずは接種を行った医師に相談し、必要に応じて協力医療機関の受診を検討してください。万一の場合もきめ細かに対応できる環境が確立されたことで、安心して接種できると思います。



います。ワクチンはHPVのすべての型の感染を防ぐことはできません。ワクチンによる防御をすり抜けて感染した場合に備え、原則20歳以上の人は子宮頸がん検診をしっかり受けてほしいと思います。がんを予防し、がんになっても早期発見・早期治療するにはワクチンと検診の両方が必要です。HPV ワクチンの接種と子宮頸がん検診の両輪で、大切な命を守ってください。

兵庫県の協力医療機関

●神戸大学医学部附属病院

麻酔科・精神科神経科

●兵庫県立尼崎総合医療センター

神経内科

※受診については、接種を行った医師にご相談ください。

異変を感じたら一刻も早く治療を 原因不明で誰にでも起きる突発性難聴

ある日突然、難聴になる突発性難聴。原因が分からず、誰にでも発症する可能性のある病気です。突発性難聴の症状や治療法について、神戸市の甲南医療センター耳鼻咽喉科部長の後藤友佳子先生にお聞きしました。



甲南医療センター
耳鼻咽喉科部長
後藤 友佳子
先生

性別・年代を問わず
突然に起きる感音難聴

耳が聞こえにくくなる難聴には、外耳や中耳に原因がある「伝音難聴」、内耳やそれより奥の神経に原因がある「感音難聴」、2つが合併した「混合性難聴」があります。突発性難聴は感音難聴の一つで、「突然に起き、原因不明のもの」と定義されています。

片方の耳が急に難聴をきたすのが特徴で、片耳だけの高度難聴のうち55%が突発性難聴と診断されます。両耳同時に発症するケースは非常にまれです。また、何度も繰り返し発症する人もほとんどいません。血流の悪さが招く循環障害、

■難聴の種類

- 伝音難聴 外耳や中耳に異常がある
- 感音難聴 内耳やそれより奥に異常がある
- 混合性難聴 伝音難聴と感音難聴が混在した状態



ウイルスの影響など、さまざまな説がありますが、現在のところ原因は分かっています。当院でもひと月に数人は初診の患者さんが訪れる疾患で、よくある病気といえます。働き盛りの世代に多く、好発年齢は50代から60代。若い人も少なくありま

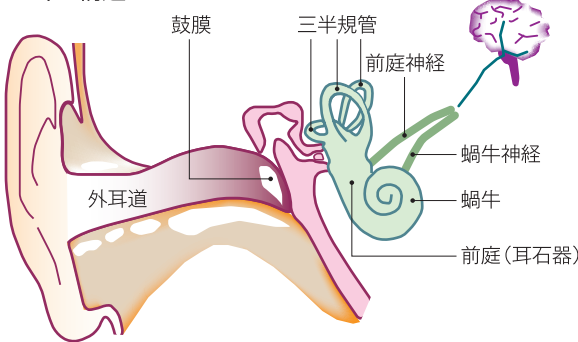
せん。性差はないものの、最近では女性の患者さんがやや増えている印象があります。

症状や程度はさまざま
耳鳴りやめまいを伴うことも

難聴には軽度から中等度、高度、重度と段階があり、突発性難聴も患者さんによって程度は異なります。症状は難聴のほかに耳鳴りやめまい、嘔気を伴うことがあり、特に耳鳴りは80% 90%の人に、めまいは30% 40%の人に現れます。

内耳には蝸牛、三半規管、前庭などがあり、これらは聞こえの神経であると同時に身体のバランスを保つ働きをしています。内耳の状態が悪くなるとめまいが起きるのはそのためで、メニ

■耳の構造



外耳 中耳 内耳

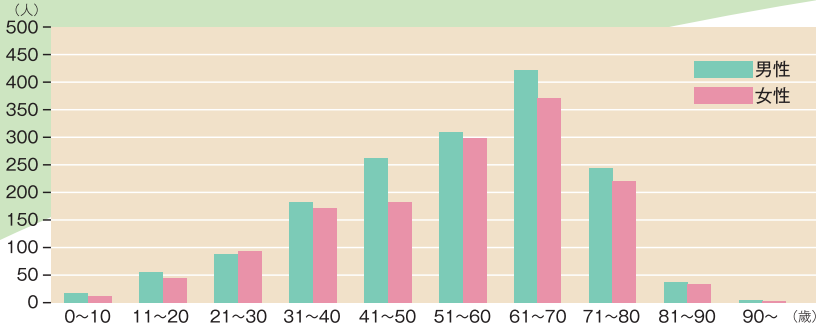
エル病など内耳に原因がある疾患です。

診断はメニエル病や機能性難聴、外リンパ瘻など、突発性難聴と似たような症状を示す疾

患を除外したうえで行います。そこから治療へ進むわけですが、突発性難聴でめまいを伴う高度な難聴が起きた場合、非常に治りにくいのが現状です。



■突発性難聴患者の年齢分布



出典：Kitoh R, Nishio SY, Ogawa K, et al. Nationwide epidemiological survey of idiopathic sudden sensorineural hearing loss in Japan. Acta Otolaryngol 2017;137 (Suppl 565): S8-16.

■突発性難聴の誘因



■難聴の程度

	聴力検査	症状
健聴	25dB 未満	
軽度難聴	25dB 以上 40dB 未満	少し大きな声での会話
中等度難聴	40dB 以上 70dB 未満	大きな声での会話
高度難聴	70dB 以上 90dB 未満	耳元で大きな声で会話
重度難聴	90dB 以上	会話が困難



治療の中心はステロイド薬
できるだけ早く開始を

治療には一般的にステロイド薬を使用します。炎症や腫れを抑え、免疫抑制作用を促すため、内服や点滴で投与します。鼓室内投与と呼ばれる、鼓膜の奥にステロイドを注入する治療もありますが、こちらはまだまだ一般的ではありません。ステロイド以外の治療薬では血管拡張薬や代謝改善薬があります。別の

持病があるなど、患者さんの状態によってはこれらの薬剤を使用することもありません。

ほかに、体内に多量の酸素を入れる「高気圧酸素療法」や、交感神経をブロックする「星状神経節ブロック」といった治療法がありますが、いずれも対応できる施設は限られています。

どの治療を行うにしても、治療開始が早いほど改善する確率が上がります。突発性難聴は発症から7日以内に治療を開始することが重要で、できれば3日以内に治療を始めてほしい。聴力は1カ月から2カ月で固定してしまいます。スピードが勝負と知ってほしいと思います。耳鳴りがする、ちょっと聞こえにくくという異変を感じたらすぐに病院へ行ってください。

耳と聞こえを大切に

突発性難聴のほかにも、難聴を引き起こす疾患はいくつもあります。生活習慣や行動を変えることで防げる場合も少なくありません。耳を大切に守りましょう。

■騒音性難聴

大きな音が原因で起きる難聴。以前は鉄工所や空港など仕事で大きな音にさらされる人に多かったが、最近は若い人を中心にイヤホンやヘッドホンで音楽を長時間聞く人に増えている。イヤホンを使う場合はボリュームや時間に注意してほしい。

■音響外傷

コンサートや花火大会など、大音響にさらされることで発症。耳鳴りがしたり、聞こえにくくなったりという症状が現れる。近くに大きな音の出るスピーカーがあれば距離を取ったり、耳栓を使ったりという対応が必要。

■ムンプス難聴

おたふく風邪の原因であるムンプスウイルスによって起きる難聴。治療が非常に難しく、一度発症すれば、高度の難聴を残すケースが大半。最近の調査で、おたふく風邪にかかった1,000人に1人程度が発症することが分かってきた。予防はムンプスワクチンの接種しかない。日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では接種の推進を提言している。ぜひムンプスワクチンを接種してほしい。

誘因になるストレスや過労、睡眠不足を避けて

原因不明ではありませんが、過度のストレスや睡眠不足、不規則な生活習慣など、いくつかの

誘因が分かっています。糖尿病が関係しているというデータもあります。当院の患者さんにお聞きすると、「最近はずっとストレスが強かった」「すごく疲れていました」と答える人が少なくありません。

突発性難聴の確実な予防法はありませんが、ストレスや過労を避け、規則正しい生活を心掛けることが重要です。性別を問わず幅広い年代の人に起る疾患です。人ごとと思わず、十分に気をつけてほしいと思います。

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「健康アドバイザー」 <https://www.hyogo.med.or.jp/health-care/>

Q

母と祖母がヘバーデン結節で苦しんでいます。私も遺伝するのでしょうか。(39歳・女性)

A

指の第1関節(DIP関節…1番指先の関節)の背側にできる膨らみを指し、この病気を1802年に報告した英国の医師ウィリアム・ヘバーデン博士の名にちなんでヘバーデン結節と呼ばれています。成因としては、加齢や手指の過度の使用などで起こるのではないかとわれています。

ご質問にもあるように、母親や祖母がヘバーデン結節を発症した人は、そうでない人よりもリスクが高い傾向があります。遺伝的な要因も指摘されています。しかし、最近では中

高齢の女性に多く発症することから、背景に女性ホルモンの変動、特にエストロゲンの減少やストレスが多くかかる環境やストレスを受けやすい体質なども関係しているといわれています。対処が遅れて病状が進行すると、物を握ったり、つまんだりするのが難しくなり、ペットボトルのフタや缶のプルタブが開けられなくなるなど、日常生活に支障をきたします。

ヘバーデン結節を発症したら、まず日常生活での手指の酷使を控えて、指への負担を減らすこと、テーピングなど

で関節を保護することが大切です。またヘバーデン結節の患者さんには、手指の痛み以外に、肩こりも合併している方もいらっしやいます。肩甲骨周囲のストレッチ、手指のストレッチや適度な曲げ伸ばしの運動は手指の血流を増やして、痛みや腫れも改善しやすくなります。また寒冷期は、手を冷やさないように注意し

ていただきたいと思います。手指に痛みや腫れが出現したら、整形外科を受診していただき、手指の痛みを少しでも緩和できるように、症状に応じた治療を受けていただきたいと思います。



Q

頻繁に足がつって困っています。
つる前、つった時、つった後に
よい対策はありますか。(90歳・女性)

A

頻繁に足がつるとい
うことで、所謂こむら返
りが起きやすくなったよう
ですね。

少し足を動かした時に突然
始まり、夜中から明け方に
く現れます。原因は、冷え
や脱水、ミネラル不足(カル
シウム、マグネシウム、カリ
ウム)、妊娠、加齢に伴う筋
肉量の減少など、いろいろ
いわれています。

こむら返りが起きた時には、
強く収縮した筋肉を伸ばす
ようにして下さい。

また、予防は、脱水を防ぐ
ためにこまめに水分をとり
ましょう。冷たい水では、
体を冷やします。常温か温
かいものを摂り、入浴で体
を温めて下さい。身体を冷
やすと血管も収縮し血流不
足になり、筋肉に十分な栄
養や酸素が届きにくくなり
、老廃物の除去も滞りがち
になり、筋肉がつりやす
くなります。運動後など
では、筋肉の疲労が重な
って、手足の先から体の中
心に向かってのマッサージ
が有

効です。

予防の食べ物
としては、ミネラルの不足を補
うために、カルシウムの豊富
な食べ物(乳製品、小魚、大
豆製品)、マグネシウムの豊富
な食べ物(海藻類、ナッツ類)、
カリウムの豊富な食べ物(果
物、イモ類)などを日頃から
摂るように心がけて下さい。

このこむら返りに即効性
があり、よく効く漢方薬が芍
薬甘草湯です。この漢方薬
は予防にも使えますし、こ
むら返りを起こしている時
に飲んでみてもすぐに効い
てきます。ただし、この薬
は飲みすぎると、浮腫みを
起こしたり血圧が上がると
いわれています。そのような
場合、内服を中止して近
くの内科の先生にご相談
ください。この薬を飲んで
、つる回数が減ることを願
っています。



Q

長年、痔を患っています。
市販薬を使用してやり過ぎ
てしまいが、受診して治療
すべきでしょうか。(45歳・男
性)

A

痔は医学的には、痔核
(いぼ痔)、裂肛(きれ痔)、
痔ろうの3つに分類されま
す。痔核(いぼ痔)について
は排便時に脱出する程度に
応じて治療法が変わりま
すが、まずは生活指導と薬
物療法を行い、それでも良
くならない場合は外科的治
療(手術や薬物注射など)を
行います。痔核の症状があ
る時は、十分な水分の摂
り、食物繊維の摂り、禁酒
を行うことが重要です。ま
た、長時間座ったままでは
や体が冷えることを避けて
下さい。市販薬でなかなか
良くならない場合や繰り返
す場合は病院を受診するこ
とをお勧めします。

裂肛(きれ痔)は排便中
や



排便後に出現する肛門痛が
特徴です。裂肛がある時は
肛門をきれいに保つことが
重要です。排便後は坐浴や
水で洗いをし、紙などで
強く拭くことは避けましょ
う。また、便秘や下痢にな
らない注意も重要です。便
秘にならないように肉類
を摂りすぎないようにし
て、食物繊維を多く摂る
ようにして下さい。冷たい
飲み物やお酒、刺激の強
い食べ物は下痢の原因とな
りますので避けましょ
う。

痔ろうは肛門の周りに膿
がたまる病気です。基本
的に外科的処置が必要な
ので病院を受診するよう
にして下さい。

ご自身が痔核(いぼ痔)、
裂肛(きれ痔)、痔ろうの
どれに該当するかよく分
からない場合は受診する
ことをお勧めします。ま
た、長年痔を患っている
かと思っても、大腸がん
が隠れているか、特殊な
腸炎が関係していること
もあり得ますので、心配
があれば専門医(消化器
内科・外科・肛門科)に
受診するようにして下さい。



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。

●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28回「運動器の10年・骨と関節の日」

市民公開講座

日時●令和4年10月13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

■伊丹市医師会

伊丹市医師会 第20回市民健康フォーラム

日時●令和4年10月15日(土)

14:00~16:00

場所●東りいたみホール

問い合わせ●伊丹市医師会

☎072-775-1114

諸般の事情により中止になる可能性があります

■川西市医師会

第20回市民医療フォーラム

日時●令和4年11月12日(土)

14:00~16:00(予定)

場所●川西市みつなかホール

内容●第20回記念講演会

「(仮)健康な社会に向けて」

日本医師会名誉会長 横倉義武先生

問い合わせ●川西市医師会

☎072-759-6950

■西宮市医師会

第21回西宮市医師会市民フォーラム

日時●令和4年10月1日(土)

14:00~16:00

場所●西宮市フレンテホール

内容●講演会

「もっと知ろう!! 糖尿病」

問い合わせ●西宮市医師会

☎0798-26-0662



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■火・水・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②④
 緑の中で気軽に楽しむ 今どきキャンプが大人気



西脇市日本のへそ 日時計の丘公園オートキャンプ場

ゆったり広いサイトで のんびりキャンプ

市内に東経 135 度・北緯 35 度の交差点があることから、「日本のへそ」のまちとして魅力を発信する西脇市。自然豊かな環境を生かしたこちらのキャンプ場も年間を通して多くの人を訪れる魅力的なスポットの一つです。日本オートキャンプ協会認定5つ星の本格派で、場内にはゆったりサイズのキャンプサイトが 60 区画揃っています。

全区画電源付きで炊事棟を完備。テントやタープ、テーブル、ダッチオープンなど、キャンプ用品のレンタルも充実しているうえ、管理棟にはシャワー室やランドリー室があり無料で使用できるので、キャンプ初心者や快適さを重視の方にもおすすめです。

キャンプサイト内は、A,B,C,D,E、池よこ、川よこ、森よこエリアが分かれ、ロケーションによって眺めもさまざま。サイト内を散策するだけでも、のんびりアウトドア気分が満喫できます。緑の季節に紅葉の季節…。時季によって表情を変える風景も素敵なりフレッシュ時間を演出してくれます。



自然に囲まれたサイトでオートキャンプが楽しめます



BBQ も大人気。焼きたてを緑の中でほおぼるおいしさは格別

おいしい BBQ に舌鼓 コテージで別荘気分も

日帰りでキャンプ気分を楽しみたい場合は、ぜひ BBQ サイトへ。大屋根サイトとテントサイトがあり、どちらも広々使える大きなテーブルが自慢。利用料金に炭や網、火ばさみ、ごみ袋が含まれているので、持って行くのは食材や食器、調理道具のみ。手軽に BBQ が堪能できます。

場内には、キャンプサイト、BBQ サイトのほか、ゆっくり滞在できるコテージとロッジ棟もあります。コテージはロフト付きのログハウス。ダイニングに和室、キッチン、バス、トイレを備えた隠れ家のようなお部屋が好評です。1棟に 7 名まで宿泊できるので、家族やグループでのレジャーにぜひ。

ロッジ棟には大きさやタイプの異なるお部屋が揃っており、こちらには少人数でも利用しやすいお部屋もあります。コテージとロッジ棟では、テラスでの BBQ が楽しめるとあって、ほどよくアウトドアレジャーを体験したい方にぴったりです。



別荘気分ですぐ滞在できるコテージ

西脇市日本のへそ 日時計の丘公園オートキャンプ場

西脇市黒田庄町門柳 871-14 ☎0795-28-4851

- 利用時間=オートキャンプサイト/チェックイン 14:00、チェックアウト 13:00
 ロッジ・コテージ/チェックイン 15:00、チェックアウト 10:00
 BBQサイト/10:00~21:00
 管理棟(受付・シャワー・ランドリー)/9:00~21:00
- 休 園 日=12月29日~1月3日
- 利用料金=オートキャンプサイト/平日 1区画 1泊 3,000円、
 休前日 1区画 1泊 3,500円 ロッジ/1部屋 1泊 5,000円~
 コテージ/1棟 1泊 9,000円~ BBQサイト/休日 1テーブル 3時間 3,000円、
 休日以外 1テーブル 3時間 2,000円

アクセス

車で→中国自動車道「滝野社 IC」から北上し約 30 分、または舞鶴若狭自動車道「春日 IC」から南下し約 40 分。
 電車で→JR 加古川線「黒田庄駅」から約 3km。
<http://www.nishiwakihidokei.jp/>



西脇市日本のへそ日時計の丘公園オートキャンプ場 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。



『今を生きるあなたへ』
■瀬戸内寂聴 著・聞き手 瀬尾まなほ
SB新書 990円
「見返りを求めないのが本当の愛情」
「この世に変わらないものなどない。
苦しみや悲しみもいつかは変化する」。
昨秋逝去した寂聴さんが世を去る3カ月前に残した言葉を集めた1冊。人生の真理ともいえるメッセージが詰まっています。



『美しいものを見に行くツアーひとり参加』
■益田ミリ 著 幻冬舎 1,430円
美しいものを見たい！その一心で、ヨーロッパへ、ブラジルへ、台湾へ。女性イラストレーターが1人でツアーに参加して世界を旅する様子をイラストと写真を交えて紹介するエッセー。旅の楽しさや感動を疑似体験させてくれます。



『東大教授がおしえるやばい日本史』
■本郷和人 監修
ダイヤモンド社 1,100円
子どもたちに大人気。卑弥呼は引きこもりだった、葛飾北斎の家はゴミ屋敷、源頼朝は妻の尻にひかれまくった…などなど、歴史に名を残す人物の「やばい」面をクローズアップ。日本の歴史を楽しく学べます。



けんこう歳時記

茅の輪くぐり (6月30日)

一年の折り返し地点で無病息災を願って行われる「夏越しの祓」。各地の神社では、イネ科の多年草である茅を束ねた輪をくぐって心身を清める伝統行事が受け継がれてきました。茅の輪を腰につければ病気になるという神話に由来する習わしです。残り半年の健康を願って、茅の輪をくぐってみませんか。



溽暑 (7月28日～8月1日頃)

土潤いて溽し暑し。七十二候が表す通り、湿度が高くからみつくような日本の夏独特の暑さを溽暑(じょくしょ)と呼びます。体調を崩しやすい時期だけに、上手に暑気払いをしたいものです。打ち水に行水、冷たい飲み物や食べ物…。暑い季節ならではの楽しみをうまく取り入れながら、夏を元気に乗り切りましょう。



気になる言葉 アルコールグラム表示

2021年3月、厚生労働省が「第2期アルコール健康障害対策推進基本計画」を策定しました。これを受けて酒類大手各社は、商品にアルコール度数だけでなくアルコール量をグラム表示する取り組みを始めました。グラム表示をすることでアルコール摂取量を正確に把握してもらい、飲酒による健康問題を防ぐのが目的です。

生活習慣病のリスクが高まる1日当たりのアルコール摂取量の目安を厚労省は「男性は40g以上」「女性は20g以上」と示していますが、最近ではアルコール度数が10%近いストロング系酎ハイの人気などから無自覚に大量摂取する危険性が指摘されてきました。

例えば、アルコール度数5%のビール500mlに含まれるアルコール量は20g、アルコール度数7%の酎ハイ350mlに含まれ

るアルコール量は19.6gですが、知らなかったという人は意外に多いよう。グラム表示が進めば、自分で簡単にアルコール量を確認して飲酒できます。お酒はおいしく、楽しく、適量を嗜みたいものです。



かき氷

7月25日は業界団体が制定した「かき氷の日」。暑い夏のお楽しみですが、氷が庶民の手に入ったのは明治時代のこと。それまでは権力者の贅沢品でした。『枕草子』では「削り氷」が「あてなるもの(上品なもの)」として登場し、江戸時代には將軍家への献上品として「お氷様」と珍重されたそうです。

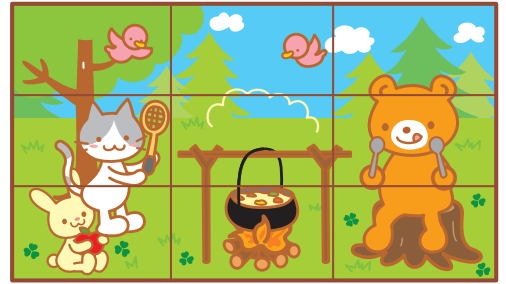
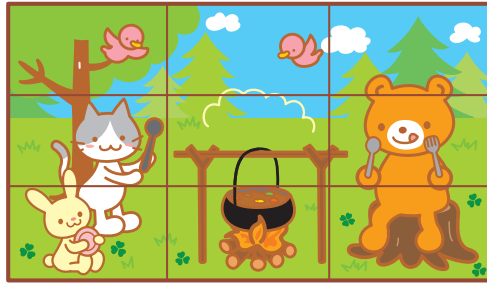


QUIZ & PRESENT

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 2022年7月31日 消印有効
第2回 2022年9月30日 消印有効
第3回 2022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「天海の水」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



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、ラクダに乗りたり、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

令和4年も早や上半期が終わります。昨年暮れに新型コロナウイルス感染症がかなり消退してきて、われわれが粛々とワクチン接種を進めてきた甲斐があったと喜んでいたら、年明けからオミクロン株感染があったという間に拡大し、県民の皆様はさぞ不安な毎日をご過ごされたことと拝察します。令和2年以降のウイルス変異とともに病像は今後も確実に変化してゆくことでしょう。

当初の株が高齢の方に重症化・死亡をもたらすリスクが高かったのと対照的に、オミクロン株は感染力こそ強いが軽症で経過しやすいのが特徴です。とはいえ実働世代の感染者や濃厚接触者が短期間でも隔離を余儀なくされることは社会的に大いなる損失をもたらします。この状況を回避するためにはワクチンは大きな解決策なのです。

ところで昨今増加傾向にある若年女性の子宮頸がんの解決策も同様にワクチンが大きな位置を占めます。今号では積極的勧奨が再開される子宮頸がんワクチンを取り上げました。しかしながら副反応への不安を抱かれる保護者や思春期女子はまだまだ少なくないことでしょうか。兵庫県医師会としては今後も県民の皆様への正確な情報提供を続け、少しでも不安を払拭すべく頑張りたいと思います。(K・S)

【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

5 アルコールディスペンサー 各回 2名様

容器に手を触れることなく、かざすだけでアルコール消毒液がスプレーされます。USB 充電式なので置き場所を選びません。市販の液体消毒剤を入れるだけで、噴出量は2段階に調節可能。450mlの大容量にもかかわらず高さ20cmとコンパクトでスタイリッシュなデザインも魅力的です。



読者のみなさんのお便り、ありがとうございます。

- コシノヒロコさんの「ユニフォームを変えると患者さんが明るい気持ちになる」というお話。ファッションデザインの力を教えていただきました。(70歳 女性 無職)
- 新型コロナウイルスが心配ですが、医師会の取り組みを読んで安心しています。(69歳 女性 無職)
- 「トイレが近い」が参考になりました。色々な治療法があり改善できるということで安心しました。(63歳 女性 医療事務)
- 冷え症と眼精疲労のQ&Aは今の私にぴったりの気がかりな情報で助かりました。ありがとうございます。(25歳 女性 会社員)
- 一日も早くコロナ収束!!今年こそ。(79歳 男性 無職)
- おすすめBookの「老いの福袋」を早速購入しました。母と姉と順番に読ませてもらいます。(53歳 女性 主婦)



体を温めて代謝を高めてくれるパワー抜群の食材「生姜」を使った 簡単サムゲタン

冷房や冷たい飲み物が原因の夏ならではの「冷え」。身近な材料を使って作る簡単サムゲタンはいかがですか。ねぎ、生姜、にんにくなどの香味野菜が体を芯から温めてくれます。

【材料：作りやすい分量】

- 鶏もも肉…1枚
- 鶏手羽元…4本
- 白ねぎ…1本
- 米…大さじ1
- ごま油…小さじ1
- にんにく…1片
- 生姜…1片
- くこの実…小さじ1
- 水…700ml
- 酒…大さじ2
- 塩…適量
- こしょう…適量



ポイント

手羽元は骨にそって切り込みを入れることで、うまみがスープにしみ出します。骨離れもよく食べやすくなります。本格的なおいしさのためのひと手間です。



【作り方】

- ①米はさっと洗って水をしっかりきり、ごま油と合わせます。
- ②鶏肉はさっと洗って水分をふき、もも肉は余分な脂を取り除き大きめの一口大、手羽元は骨に沿って切り込みを入れます。もも肉、手羽元に塩（小さじ1/2）、こしょう（少々）をすり込みます。
- ③白ねぎは根本5cmは小口切り、残りは5cm幅に切ります。生姜は薄切り、にんにくは2等分にします。
- ④厚手のふたのできる鍋に①②③の5cm幅に切ったねぎ、生姜、にんにく、くこの実、水を加えて強火にかけます。煮立ったらアクを取り除き、ふたを少しずらしてのせ、弱火で40～50分煮込みます。
- ⑤塩、こしょうで味を調べ、器に盛り、ねぎの小口切りを添えます。

（プラスワン MENU）



たたききゅうりののりわさび和え

（材料：2人分）

- きゅうり…2本
- 塩…小さじ1/4
- わさび…少々
- 韓国のり…8切5枚

【作り方】

- ①きゅうりはすりこぎでたたいて全体に割れ目を入れ、手で食べやすい大きさに割ります。
- ②ボウルにきゅうりと塩を入れてよく混ぜ、2～3分おきます。
- ③わさびを加えてさらによく混ぜ、ちぎったのりを加えてさっくり和えます。



教えてくれる人
だいまう 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4年6月発行 通巻39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）