パルス Pulse

健康ひょうご21
すこやかな心と体づくりの情報誌

vol 4 2004

Pulse talk
シンガーソングライター
平松愛理さん
西村亮一 兵庫県医師会会長

Healthy Foods
ショウガ／はちみつ

Pulse news
兵庫県
災害医療センター

特集
いまや国民病
糖尿病をめぐって

Pulse report
女性外来

けんこう
Q&A

Pulse plaza

兵庫県医師会

Pulse talk

ありふれた日常の中で見落とされがちな小さな幸せを伝えたい

2004年4月、2年半ぶりに待望の音楽活動を再開した平松愛理さん。新しいアルバムのこと、愛娘ハイネちゃんのこと、そして歌に込めた想いをお聞きしました。

聞き手
兵庫県医師会 会長
西村亮一
NISHIMURA RYOICHI

ゲスト
シンガーソングライター
平松愛理さん
HIRAMATSU ERI

自分の心の力で虹は架けられる

会長　この10月に、久しぶりに新しいアルバムを出されましたね。

平松　『秋の虹』というタイトルで、約4年ぶりのアルバムなんです。秋には虹があまり見られないのですが、その虹も、自分の心の力で架けようと思えば架かるものなんだという想いを込めています。ずっと病気と付き合ってきた中で、何かが起こったとき、それを、いいようにとらえて幸せとするか、悪いようにとらえて不幸とするかは、自分の心が決めることなんだということを勉強させてもらいました。

会長　92年にシングルカットされた「部屋とYシャツと私」は女の子の幸せというか憧れが、とてもかわいいね。でも、あの時すでに子宮内膜症を患っていたんですね。

平松　すごく重症で、結婚も諦めてましたから、自分の歌で自分を励ましていたんです。最近、思うんですが、病気って重ければ重いほど考える力を与えてくれますね。今回のアルバムは、日常の当たり前の生活の中から「あ、こんな小さな幸せがあるんだ」という発見を伝えたかった。なかでも、がん告知をされた直後に作った「YOU ARE MINE」は心を素直に表現できた曲です。「YOU」は今まで出会ったすべての人たちです。それが私の宝物です。

会長　自分の体験や何でもないようなことに感じた幸せを歌にしているのですね。人生は、新幹線みたいな速い乗り物でシャーッと行けば便利で快適かもしれないけど、見過ごすものも多い。反対に、各駅停車の鈍行で行けば、時間はかかるけれど、いろんなものが見えるし、いろんな人との出会いがある。そんな道草もいいと思いますよ。

平松愛理さんのニューアルバム『秋の虹』をサイン入りで5名の方にプレゼントします (P.14-15)

神戸で生まれ育った私だから 1・17のライブは続けたい

会長　ハイネちゃんが生まれたとき、あなたは「ハッピーバースデー」を歌ってあげましたね。医者から見ると、あなたは出産のとき横隔膜まで麻酔がかかっていて腹筋も切断されていたのに、よく歌が歌えたなと…。

平松　絶対安静で息も絶え絶えでしたけれど、抱いてあげられない代わりに歌って祝ってあげたかった。ハイネも泣き止んで、私のほうへ首を伸ばして聴いてくれました。

会長　感動的な話ですね。お母さんや家族の愛情が子どもに伝わるということはとても大切なことなんです。脳の奥のほうには、恋愛や家族愛、人類愛なども含む「好き嫌い」を司っている扁桃体というのがあるのですが、いわゆるキレる子どもというのは、この扁桃体が発達していないといわれています。母子とも危険な状態で生まれてきたハイネちゃんだから、本当にハッピーバースデー。「一緒に生きようね」という気持ちで歌われたのでしょうね。

平松　子どもはできないと言われていたのに授かったので、感謝の思いでいっぱいなんです。妊娠がわかったのは、阪神・淡路大震災の半年後でした。震災ではバンド仲間の人や知り合いの人がたくさん亡くなられました。きっと、その人たちの魂が、「まだまだしたいことがいっぱいあったなー。どこへ降りていったらええんやろ。そや、愛理ちゃんとこに降りよ」と、それがハイネだと私は信じています。

会長　毎年1月17日、復興支援ライブを続けておられますね。

平松　子宮内膜症の痛みとの長い闘いがあって、さらに乳がんになって、より死に近いところに生きている場所から見えるものがあります。当たり前のことが当たり前じゃないということとか、ありふれた日常の中に見落としている幸せがあるということとか。それを、日々、何気なく暮らしている人に伝えたい。多くの人たちの死を無駄にしないために、今生きている人たちが意味のあるものに変えていかなくちゃいけない。それをやりつづけるのは、神戸で生まれて育った私しかいないんじゃないかと。私の中の神戸が私を奮い立たせています。病気の痛みと共存しながら、人の心の痛みを歌にすることが自分の仕事なんだと思えるようになりました。

PROFILE

平松愛理（ひらまつ・えり）

1964年神戸市生まれ。89年デビュー、92年シングル『部屋とYシャツと私』がミリオンセラーとなる。95年から阪神・淡路大震災支援ライブを継続。デビュー当時から重症の子宮内膜症と闘い、出産後は乳がんの温存手術も行った。著書に『部屋とYシャツと「私の真実」』（集英社be文庫）など。2004年4月、約2年間の休業を経て音楽活動を再開。10月、約4年ぶりのアルバム『秋の虹』をリリース。

集中できるものをみつけて 取り組むことが第二の処方箋

会長　子宮内膜症に悩む人は200万人ともいわれています。あなたと同じように痛みや病気と戦っている方にメッセージを贈るとしたら…。

平松　なんでも話せる医師を見つけること。そして、目標を持つこと、何かに集中することがいいと思います。月1回の温泉旅行でもいいし、ガーデニングでもいい。できれば、絵や陶芸などクリエイティブなことがいいのではないでしょうか。自己表現が形になると、自分の存在価値が手にとって分かります。そうすると心が深呼吸できて、また頑張ろうと思えます。免疫力もアップすると思います。第二の処方箋だと思います。

会長　おっしゃるとおりです。いろいろと創意工夫しながらするのがいいですね。

　ところで、私は脳のことをいろいろ勉強して、左脳と右脳に何か違いがありそうだということがわかりました。例えば曲を作るときなど、いかがですか。ピアノに向かって唸っているより、散歩したり、電車の中から何気なく遠くを見ていたりするときに閃くのではないですか。これは右脳の働きと考えられていて、逆に困ったり悩んだりしているときは、どちらかというと左脳が理屈をこねているようなんです。

平松　すごく興味のあるお話です。私も、右脳をもっと使いたいです。

会長　ニュートンは、考えることをやめて「あーあ」と庭へ出たとたんにリンゴが落ちるのを見て引力の法則を考えついた。湯川秀樹も机の前で一生懸命考えていたのを諦めて、布団に入って雷がゴロゴロ鳴るのを聞いて中間子論を思いついたといいます。理屈をいったん突き放して、心を解き放つと、いい発想につながるようですね。

平松　詞ができあがった瞬間など、「これ、だれが書いたの?」と思うことがあります。記憶がないんです。音楽をやっているときは徹夜しても元気ですね。何か、特別な物質が出ているような気がしますが…。

会長　そうなんですよ。クリエイトしていると疲れないんです。彫刻家でも画家でも制作に夢中になっている時はそうですね。

平松　やっぱり絵や音楽を楽しむことは、健康づくりや前向きに生きることと大きな関係があるのですね。

会長　そのとおりです。いやいややらされることほど疲れることはありません。やる気を持って前へ進んでいくことが大事なんです。高校野球の選手たちが炎天下に戦うのも、登山家が頂上をめざすのも、みんな同じ。きょうは、二人とも全く同じ結論に到達しましたね。どうか、これからも素晴らしい心の歌を私たちに届けてください。

Healthy Foods

食卓からヘルシーに

**食べることは生きることの基本です。
からだによい食べ物は積極的にとりたいものです。
身近な食材を2つご紹介しましょう。**

ショウガ

ピリリとした辛味成分があっぱれな働きぶり

風邪気味のときにショウガ湯を飲んだり、魚の臭みをとるためにショウガを入れて煮たり…、どうやらショウガには何か特別な力がありそうですね。

食べ物の香りづけや薬味として用いられるショウガは、すっきりとした香りと辛味が食欲をそそります。じつは、このピリリとした刺激成分に素晴らしい薬効があるのです。

辛味の成分はジンゲロール、ジンゲロン、ショウガオールと呼ばれるもので、これが私たちの体に入ると、胃液の分泌を促して消化吸収を助けます。また、体を温めて血行をよくし、内臓を活性化させたり新陳代謝を高めたりします。

古来、中国では生薬として解熱や下痢止め、健胃など、さまざまな症状の改善に用いられてきたこともうなずけます。

さて、お寿司に必ずショウガが添えられるのは、殺（滅）菌・解毒作用があるからですが、これは、今話題の酸化や腐敗を防ぐ抗酸化成分のなせるワザ。つまり、生活習慣病や老化を引き起こす活性酸素を抑える働きがあるのです。毎日の料理に大いに活用したいものですね。

はちみつ

人類が永く親しんできた吸収のよい自然食品

「はちみつの歴史は人類の歴史」といわれるほど、はちみつと人との関わりは深いようです。ギリシア神話の最高神ゼウスは、はちみつと山羊の乳で育てられたといい、はちみつは、世界最古の栄養食&甘味料といえるかもしれません。

はちみつには微量ながらアミノ酸やビタミン、ミネラルが含まれていて、健康の維持に役立ちます。カリウムは高血圧の予防に効果が期待されています。また、主成分がブドウ糖と果糖なので吸収されやすく、昔から病気見舞いとして喜ばれました。

お菓子や料理に使うとソフトな甘みに仕上がり、お米を炊くときに少量入れると、ごはんがいっそうおいしくなるそうですよ。

日本では色が淡くクセのないレンゲ蜜やアカシア蜜が好まれますが、フランスでよく使われているソバ蜜、ロシアやドイツで好まれるシナ（ボダイジュ）蜜、アメリカで人気のあるクローバー蜜など、非常にたくさんの種類があるので、食べ比べてみるのもいいですね。

ただし、ボツリヌス症のリスクを避けるため、1歳未満の乳幼児には食べさせないよう指導されています。

オープン1年を経た兵庫県災害医療センター

Pulse news

災害救急医療情報の司令塔も担う 災害時の医療提供の拠点

兵庫県災害医療センターは大地震に備えた免震構造で発電機設備や雨水の飲料水化装置などを備える。後方支援を行う神戸赤十字病院の屋上がヘリポートになっている

兵庫県災害医療センターは災害時に適切な医療の確保を行うなど、災害時の救急医療提供の拠点となるもので、2003年8月に設立されました。

平時は救命救急センターとして重症患者を24時間受け入れ、到着前から救命医療が行えるようドクターカーを24時間体制で運用するほか、救急ヘリも受け入れます。設立から1年間をみると、ドクターカーは月平均50回を超える出動があり、救急ヘリは計16件の搬送を数えます。

建物は4階建てで、患者さんが最初に運ばれるのは1階の初療室。隣接して複数の手術が同時に行える手術室、ライフラインが途絶えても24時間測定可能な臨床検査機器が整う検査室などがあります。

2階には情報指令センターと研修室があります。情報指令センターは県災害救急医療情報システムの中枢として消防機関や医療機関に情報を提供しており、災害時には迅速・的確な患者搬送や医療提供が行われるよう医療情報を一元的に管理します。

3階は入院病棟で、12床のICUを含め全30床。災害時には研修室等に70床が増床され計100床となります。

4階は飲料水や医療資機材、医薬品、救援物資などの備蓄庫となっています。

2階の情報指令センターは災害時には患者の受け入れ情報や医療機関の被災情報などを収集し、消防機関や医療機関に伝達・中継する「司令塔」となる

災害時に十分な機能を発揮するためには日頃の訓練が欠かせません。そこで、センターではオープン以来、化学工場の爆発や航空機事故など各種の災害を想定し、情報システムの運用訓練やドクターカーの現地派遣訓練などを県下の関連機関を結んで頻繁に実施してきました。

また、災害医療コーディネーターや災害医療従事者の災害医療研修、JICAを通じた海外研修生の受け入れなども活発に行っています。

センターのスタッフは医師20名、看護師74名ほか総勢109名。救急医療のエキスパートたちが高度な医療の提供とその訓練に、日夜、情熱をもって取り組んでいます。

搬送されてきた患者さんが最初に運び込まれる救急初療室。医師、看護師、検査技師、放射線技師、薬剤師ら専門スタッフチームが診断、治療、看護にあたる

兵庫県災害医療センター
神戸市中央区脇浜海岸通1-3-1
☎078-241-3131

特集

いまや国民病 糖尿病をめぐって

成人の約6人に1人が糖尿病もしくは予備軍――。
いまや日本の国民病とも言われる糖尿病。
糖尿病は進行すると重大な合併症を引き起こすことがありますが、
反面、ライフスタイルの改善や心掛けひとつで
治療と予防に大きな効果が期待できます。
糖尿病に関する最新の話題も含めて
兵庫医科大学糖尿病科・難波光義教授にお聞きしました。

兵庫医科大学糖尿病科
難波光義教授に聞く

1 糖尿病って、どんな病気

血糖が有効に利用されず血液の中にだぶついている

血液中に含まれるブドウ糖を血糖といいます。ブドウ糖は私たちが生きていくために不可欠なエネルギー源であり、とくに脳にとっては唯一のエネルギー源となっています。

健康な人の体の中では、インスリンというホルモンが血糖の量を常に一定に保ち、エネルギーとして有効に活用できるようコントロールしています。

インスリンの量が足らなかったり、働きが悪くなったりすると、血液の中に血糖がだぶついて高血糖の状態になります。たくさん血糖があるのに活用されないのです。これが糖尿病です。

高血糖の状態が長く続くと、体の細胞は栄養不足になり疲れ切ってしまいます。また、血管も蝕まれ、さまざまなトラブルが起きてきます。

インスリン依存の1型とインスリン非依存の2型

糖尿病には大きく分けて1型糖尿病と2型糖尿病があります（表1）。現在のわが国では、全体の1～3%が1型、残りの97～99%が2型です。

1型糖尿病は、膵臓にあるインスリン分泌細胞が何らかの原因で破壊されてインスリンが絶対的に足らなくなり、血糖がコントロールできなくなった状態です。ウイルス感染などがきっかけで引き起こされるのではないかと考えられています。体がやせてきて発見されることが多く、治療にはインスリン注射が欠かせません。

2型糖尿病は、血糖値が上がったときそれを処理するためのインスリン分泌の反応性が非常に遅いという遺伝的な要素が、まずあります。そこへ、ストレスや肥満、運動不足などの生活習慣が重なってインスリンがもっと必要になったとき、「分泌の反応が遅い」「量が足りない」という悪循環が生じてさらに血糖値が上がると解釈されています。

2型糖尿病の治療は食事療法と運動療法が主体になります。

■表1

1型糖尿病 インスリン依存型糖尿病	遺伝や生活習慣とは関係が少なく、インスリンの分泌にトラブルが生じて発症。治療にはインスリンが欠かせない。
2型糖尿病 インスリン非依存型糖尿病	遺伝的な要素にストレスや肥満、運動不足などの生活習慣が重なって発症。治療は食事療法と運動療法が主体。

2 増え続ける糖尿病

糖尿病と糖尿病予備軍が全国で1620万人

２００２年厚生労働省の調査によると、治療をしている人も含めて糖尿病が強く疑われる人が約７４０万人、今のままのライフスタイルを続けるといずれ糖尿病になる可能性を否定できない予備軍の人が約８８０万人、合わせて約１６２０万人。成人の6.3人に1人が、すでに糖尿病あるいは、その予備軍だというのです（表２）。

増加のスピードは少し鈍り始めているとはいえ、１９９７年の前回の調査に比べ全体で２５０万人増えています。

別の調査では、昭和30年頃を1とした場合、現在は30倍から数十倍になっている、さらに、この10年間で約3倍に増えているというデータもあります。

欧米では日本より早い時期に加速度的に増え、今はやや頭打ちの状態。一方、経済発展がめざましい東南アジアや中国では、急激に増加しつつあります。

■表2　2002年厚生労働省の調査から

糖尿病が強く疑われる人	約740万人
将来、糖尿病になる可能性が否定できない人	約880万人
計	約1620万人

ペットボトル症候群 昏睡状態で運ばれる若者

さて、ペットボトル症候群という言葉を聞いたことがありませんか。正式にはソフトドリンク・シンドロームといい、昏睡状態に陥った若者が救急車で運び込まれるなどして驚かれています。

就職や恋愛、進学、試験など非常に強いストレスが加わった時に人は口の渇きを感じます。渇きをいやすためにコーラやジュースなど糖分が大量に含まれているソフトドリンクを飲むと、血糖値が上がります。血糖値が上がるとまた口が渇き、また飲みます。これを繰り返していると、血糖値は５００、７００、１０００と急上昇。血液はどろどろです。そうなると体がだるくて起きられず、会社や学校にも行けなくなり、ついには意識レベルが低下して昏睡に至るのです。

もともと肥満傾向がある若い人で、過食や運動不足など2型糖尿病の予備軍的な人、さらに独り住まいをしている人は要注意です。

マスコミを賑わせている 劇症1型糖尿病にも注意

今、新聞などで盛んに取り上げられている劇症1型糖尿病は、ペットボトル症候群とよく似た症状で救急車で運ばれてきます。初期の症状は風邪に似ていますが、急激に血糖が上がったり、急激にやせたりして、1～2週間で昏睡の状態になったときには、この劇症1型糖尿病も疑う必要があります。

これは、ある種のウイルスに感染して膵臓のインスリン製造工場が破壊されてしまったために起こるらしく、1型糖尿病の中でも最重症のタイプです。的確な処置が行わなければ数日で死に至ることがあるため、注意が促されています。

3 こわい糖尿病の合併症

目、腎臓、神経 深刻な糖尿病の合併症

糖尿病が怖いのは、進行すると重大な合併症を引き起こすことがあるからです。糖尿病網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害が三大合併症と呼ばれ、糖尿病の人だけに特有の病気です（表３）。

次に多いのが、虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）、脳血管障害（脳動脈硬化症など）、末梢血管障害です。これらは糖尿病の人だけに特有ではありませんが、糖尿病でない人に比べて10年位早く現れる、あるいは、約2倍の頻度で現れるといわれています。

■表3　糖尿病の主な合併症

三大合併症	糖尿病網膜症 糖尿病性腎症 糖尿病性神経障害
その他の合併症	虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞） 脳血管障害（脳動脈硬化症など） 末梢血管障害など

糖尿病網膜症、糖尿病性腎症
糖尿病性神経障害

糖尿病網膜症は糖尿病になって5～10年で発症するとされ、初期は網膜の毛細血管の弱くなった部分にこぶのようなものができ、眼底に小さな出血が見られたり、網膜に白斑ができたりします。進行すると、眼球内に大量の出血が起こり、視力障害が強く起こります。

現在の日本で、後天的な失明の原因のトップが糖尿病網膜症です。年間およそ3000人が糖尿病網膜症による視力障害で身体障害者手帳を交付されています。非常にショッキングなことです。

次に、今、全国で人工透析を余儀なくされている約21万人のうち3人に1人、約7万人が糖尿病性腎症です。腎臓の中には糸球体という器官があり、ここで血液中のさまざまな成分を濾過して尿のもとを作ります。高血糖になると、この糸球体の血管が弱って尿にたんぱくが出るなどし、やがて腎不全になります。

糖尿病性神経障害は、痛みや熱さを感じる知覚や運動神経、自律神経が冒されるものです。とくに悲惨なのは、壊疽による足の切断です。壊疽は、足の方へ行く血管が動脈硬化を起こして血流が悪くなり、しかも神経障害があるために、巻き爪や水虫などの痛み・痒みが分からず、そこにバイ菌が入り込んで起こります。欧米でも日本でも、糖尿病の人が足を切断するリスクは、糖尿病でない人の十数倍と言われています。

4 糖尿病の治療と予防

きちんと体重管理
ライフスタイルを見直す

糖尿病の治療と予防はまったく同じコンセプトです。最も大切なのは、体重管理です。遺伝による部分は急激には変えられませんが、ライフスタイルを改善することによって、すでに発病したものをよくしたり、予備軍なら発病しないようにすることが可能です。BMI22（※）以下を目指したいものです。

まず、食事については動物性脂肪をできるだけ減らし、野菜や海草やきのこ類など食物繊維をたっぷり摂ります。ガイド書を参考にして自分で作ってもいいでしすし、一定の期間、糖尿病用の宅配食を利用して、自分に見合うカロリーや味付けを目と舌と体で覚えるのもいいでしょう。甘みの強いものやお酒をちょっと控えるといった努力も大切です。

運動については特別なことはしなくても、通勤や家事などで少しでも歩くように工夫することです。

糖尿病の大部分を占める2型糖尿病のほとんどは食事と運動によって、よりよくコントロールすることができるのです。

※BMI (Body Mass Index)
世界で標準的に使われている肥満度の指標

■BMIの求め方

BMI＝ 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

（例）身長160cm・体重55kgの人なら55÷1.6÷1.6≒21.5

■表4　糖尿病のセルフチェック

こんな症状が出たら…	ライフスタイルなど
●ダイエットや運動を始めたわけでもない、酒を減らしたわけでもないのに、なぜか体重が落ちてきた ●食後などに喉のひりつきや口の渇きを感じる ●夜中にトイレが近い ▼ などの症状があれば、早めに近くの主治医で尿や血液を調べてもらってください。	●肉類や揚げ物が好き ●過食ぎみ ●野菜や海藻はあまり食べない ●お菓子やケーキなど間食が多い ●ジュースや炭酸飲料をよく飲む ●お酒をよく飲む ●ストレスが溜まっている ●家族や親戚に肥っている人が多い ●家族や親戚に糖尿病の人がいる

■表5　血糖コントロールの指標と評価

<table>
<tr><th rowspan="3">指標</th><th colspan="5">コントロールの評価とその範囲</th></tr>
<tr><th rowspan="2">優</th><th rowspan="2">良</th><th colspan="2">可</th><th rowspan="2">不可</th></tr>
<tr><th>不十分</th><th>不良</th></tr>
<tr><td rowspan="2">ヘモグロビンA1c（%）</td><td rowspan="2">5.8未満</td><td rowspan="2">5.8～6.5未満</td><td>6.5～7.0未満</td><td>7.0～8.0未満</td><td rowspan="2">8.0以上</td></tr>
<tr><td colspan="2">6.5～8.0未満</td></tr>
<tr><td>空腹時血糖（mg/dl）</td><td>80～110未満</td><td>110～130未満</td><td colspan="2">130～160未満</td><td>160以上</td></tr>
<tr><td>食後2時間血糖（mg/dl）</td><td>80～140未満</td><td>140～180未満</td><td colspan="2">180～220未満</td><td>220以上</td></tr>
</table>

2004年5月改訂　科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドラインより
ヘモグロビンA1c（%）＝赤血球に含まれる色素ヘモグロビンのうち、ブドウ糖が結合したものの割合。
健常者では約4～5%。表内の数字は血糖コントロールの中・長期的指標

あなたは大丈夫? セルフチェックしてみよう

あなたは、自分が糖尿病または糖尿病予備軍かもしれないと思ったことがありますか。表4を参考に自分と自分の周囲を見てください。親族や家族に肥っている人がいませんか。多い場合は、肥りやすいライフスタイルが考えられます。親族や家族に糖尿病の人が多いなら、さらに要注意です。

かつては成人病といわれた生活習慣病ですが、糖尿病もすでに大人だけの病気ではなくなっています。ライフスタイルが欧米型になったことで、肥満から軽度の2型糖尿病へと進んでいく子どもたちが増えています。

食生活や運動に気を配ることは糖尿病にかぎらず生活習慣病を予防し、健康長寿のために行うものですから、すべての人に取り組んでほしいものです。

膵島(すいとう)移殖やインスリン吸入 新しい治療法に光明

1型糖尿病の人は毎日、血糖値をはかってインスリンを注射しなければなりません。大きな社会的障害を伴い、精神的・肉体的な負担も少なくありません。

そこで注目されているのが膵島移殖です。これは、インスリン分泌細胞に処理を施して肝臓や脾臓などに細い管で注入するもの。そうやって移殖された細胞が、患者さんの血糖に応じたインスリンを出し、自然に治療されるのです。

インスリン分泌細胞を増殖させて多くの人に用いることができ、注入は内科医にも可能。膵臓移殖に比べて経費も体の負担もはるかに少なくてすみます。アメリカでは千数百例が報告されており、これから日本でも広まっていくでしょう。

もう一つ注目されているのは、吸入タイプのインスリンです。気道という広い面積を持つ粘膜からインスリンを吸収させるもので、欧米では治験がほぼ終わり、日本でも治験が始まろうとしています。注射ほど精度は高くありませんが、外出先でもできますし、患者さんにとっては朗報でしょう。

家庭医を持つことが大切 病診連携が理想

糖尿病の治療と予防には、ふだんから定期的に検査を受け、今の暮らし方でいいのかを評価してもらうことが大切です。そのために、ぜひ持ちたいのが身近な家庭医です。家庭医のいいところは、患者さんを含めた家族の遺伝的な体質やライフスタイルを知っていることです。

お父さんはお酒が好きだとか、夜が遅いとか、お母さんは甘党で子どもにお菓子をたくさん与えているなど、プライバシーに踏み込んで見ていけるのが強みです。気軽に行けるという点でも有益です。

重症の場合や薬が合わなくなった場合には、家庭医から専門医のいる地域の基幹病院が紹介されます。そこで一定の期間、指導や治療を受けて再びもとの家庭医へ戻る——。これからの医療は、こうした「病診連携」が非常に大事です。

治療方針の立て直しや薬の見直し、新しく出た治療法と患者さんとのマッチングなど、いわば「曲がり角」を上手に曲がれるようにするのが専門医の役目というところです。

GOODS

生活習慣病 肥満対策グッズ

肥満は万病のもと。肥満や生活習慣病の予防には、バランスのよい食生活と適度な運動が大切です。家庭や職場で使えるお気軽グッズを紹介します。

豆乳やおから作りが家庭で手軽に楽しめる

豆乳サーバー付きジューサー

ビタミンやミネラル、悪玉コレステロールを減らす不飽和脂肪酸などをいっぱい含んだ豆乳。健康と美容に効果アリと人気の豆乳を、家庭で簡単に作ることができるマシーンです。ひと晩水につけた乾燥大豆と水を入れるだけで、豆乳はガラス容器に、おからは本体内部にたまるしくみ。豆乳は加熱して飲めるほか、にがりを加えて豆腐も作れます。もちろん、野菜や果物を使ったジュース作りにもおすすめです。

1万7640円
(大丸神戸店本館7階/電器売場)

年齢別の体力に合わせて楽しくウォーキング!

体力判定機能付き歩数計

ストレス解消や生活習慣病予防に効果的なウォーキングは、幅広い年齢層に愛好されています。この歩数計は年代・性別による適切な運動量がわかり、歩数や消費カロリー、脂肪燃焼量の表示のほか、耳たぶに脈拍センサーを装着すると体力レベルが6段階で判定されるのが特徴です。30歳代から10歳刻みで4種あるので、自分に合ったものを確認して。

3,675円
(東急ハンズ三宮店6階/Bフロア)

1日30回の腹式呼吸でいつでもどこでもリラックス

スーパーダイエット

イライラしたり、ドキドキするとき、お腹で深く呼吸をすると落ち着いてきます。慣れない人には、腹式呼吸の感覚はわかりにくいのですが、このグッズを使えば簡単。背筋を伸ばして肩の力を抜き、口にくわえて鼻から息を吸って1〜2秒停止。お腹をへこませながら息を吐き切りますが、このとき排気口から「シューッ」と音を出すのがコツ。1日30回が目安ですが、1日で2〜3回に分けて行ってもOKです。

1,260円
(東急ハンズ三宮店6階Bフロア)

協力/大丸神戸店、東急ハンズ三宮店
●商品に関するお問い合せは、
大丸神戸店TEL.078-331-8121(代)
東急ハンズ三宮店TEL.078-321-6161(代表)まで。

Pulse report

ていねいなカウンセリングが身上の 女性医師による 女性のための診察室「女性外来」

身体の調子がすぐれない。でも、男性医師にみてもらうのは恥ずかしいし、何科へ行けばいいのかもわからない。こんな経験は、どの女性にもあると思います。そんなときに気軽にノックしたいのが女性外来。神戸市立中央市民病院に、兵庫県で初めての女性外来が開設されたのは、2003年4月のことでした。女性外来のいまを、伊藤彰子先生に紹介していただきます。

アメリカ発の「性差医療」 女性医師が女性の立場で診察

女性外来と聞くと、婦人科をイメージしがちですが、それは一部に過ぎません。女性外来とは、女性医師が女性患者の立場に立って診察を行うもので、1980年代後半にアメリカではじまりました。

それまで女性と男性の身体は、乳腺と生殖器以外の構造は同じだと思われていましたが、実際には遺伝子もホルモンの働きも異なり、薬の効き方にも男女差があることがわかりました。そのため、女性患者を男性患者と同じ基準で診察や検査を行うのは好ましくなく、女性という「性」に配慮する必要があると考えられるようになります。この「性差医療」が、日本でも注目されるようになりました。

日本初の女性外来が設けられたのは鹿児島大学医学部付属病院で、2001年5月のこと。その4カ月後の9月、都道府県立病院初の「女性専門外来」が千葉県東金病院で開設され、兵庫県では2003年4月に神戸市立中央市民病院の女性外来がスタートしました。

女性特有の病気の相談やセカンドオピニオンを求めて

「患者さんは10～80歳代と幅広く、20～50歳が75%を占めています。50歳代の更年期鬱病の方の相談が比較的多く見受けられます。子育てが終わり、ご主人の定年も見えはじめ、老人介護の必要も出てきた。環境がガラリと変わって、ホルモンバランスがくずれ、ついていけないという症状です。また、婦人科で子宮摘出手術をすすめられたが、本当にその必要性があるのかと、セカンドオピニオンを求められた方もおられます」と伊藤先生。

診察は直通電話による完全予約制。初診時には30分の診察時間を設けて患者の相談に十分に応じます。保険適用なので安心して診察を受けることができます。

「女性の病気は一般検査では原因のわかりにくい、精神的な影響によるものも少なくありません。複数の症状を抱えている方も多いので、マニュアル通りではなく、さまざまな可能性を考えなければなりません。まずは、総合内科的な立場に立って、いろんな角度

神戸市立中央市民病院
予約受付専用電話
TEL 078-302-4623（9:00～17:00）

からお話をうかがいます」

伊藤先生の診察室では、患者さんの最低限の情報を得るため、必要に応じて採血や検尿などの基本検査が行われます。さらに腹部エコーMRIの検査が行われることもあります。

「心配事や不安を口に出した段階で、すっきりして帰っていく方もおられます。ある種、駆け込み寺的でもありますが、調子がよくなるのなら、カウンセリングだけでも来ていただければいいと思っていますよ」

それぞれの症状にあわせて専門診療科が紹介される

年代別の疾病傾向は、20歳代は鬱病や拒食症、無月経、生理不順、外陰部のトラブル、30歳代は乳腺症や乳腺腫瘤、不妊相談、40～50歳代は更年期障害による動悸やめまい、のぼせなどの症状、60歳代からは尿モレ、慢性の腰痛や肩こりと、内容は多岐にわたっています。症状により婦人科、外科、心療内科、泌尿器科、整形科などの専門医が紹介されます。

専門医も女性であることが望ましいのですが、神戸市立中央市民病院では、乳腺に関わる外科と婦人科には男性医師しかいないので、どうしても女性医師を希望される場合は、他の医療機関が紹介されています。

「一般外来では1人につき3～5分の診察といわれますが、女性外来ではその10倍近い時間をかけて、ていねいにカウンセリングを行います。重度の心身症などを担当した場合、医者とは違う立場の専門家、臨床心理士がいれば違った方法が見つかるのではとも思います。これからの女性医療は、老年科や小児科のように、婦人科とは異なる、女性の専門家が集まった一つの組織が作られればいいと思いますね」と伊藤先生。

「私自身の課題としては、専門は消化器内科なんですが、女性外来で診察するようになり、専門分野以外でまだまだ勉強が足りないと実感しています。昔から患者が医者を育てるといわれますが、まさにその通り」と、難しさの中にも、やりがいを感じておられます。

患者からの信頼度は高く半数以上がリピーター

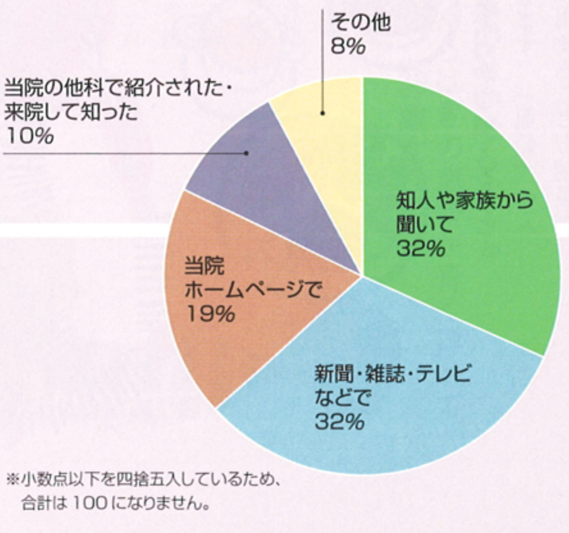
現在、こうした女性を対象にした医療機関は総合病院からクリニックまで裾野が広がり、全国で130カ所以上あります。膠原病や脳腫瘍などの重大な病気が見つかることも少なくありません。

神戸市立中央市民病院の月平均患者数は約50名。平成15年度の患者へのアンケート調査によると、90％以上の患者がゆっくりと話を聞いてもらえ、回答にも満足できたと答えています。加えて、初診の半数以上が再診を受けていることからも、女性外来への信頼度の高さがうかがえます。

女性外来を開設している公立病院は、神戸市立中央市民病院「女性外来」（毎週火・木曜）、兵庫県立塚口病院「女性総合外来」（毎週木曜）です。

女性外来を何で知りましたか

神戸市立中央市民病院の平成15年度の患者さんへのアンケート調査から



※小数点以下を四捨五入しているため、合計は100になりません。

けん・こ・う

Q&A

専門医がやさしくお答えします

兵庫県医師会では、新聞、ラジオ、インターネットで、みなさんからの健康や医療に関するご質問、ご相談を受け付けています。いずれも、すべての診療科目にわたり専門医が親身になって、わかりやすくお答えします。どうぞお気軽にご活用ください。このページでは、これまでに寄せられたご質問の中から、比較的多くの方からいただいた3項目を例にあげて掲載しています。

神戸新聞【カルテQ&A】ラジオ関西【みんなの健康相談】【ホームページ】
みなさんの健康づくりに兵庫県医師会の相談コーナーをご活用ください。

神戸新聞【カルテQ&A】…………毎週水曜朝刊　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
【ホームページ】……http://www.hyogo.med.or.jp

Q　最近、食べ物の味がよく分からないのですが…（23歳女性）

A　「味がしない」「何を食べてもおいしく感じない」などの味覚異常に悩む方が増えてきています。

私たちは、「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」の基本の他に「うま味」「渋味」「辛味」「えぐ味」、また「熱い」「冷たい」などの食べ物の温度の感覚、「かたい」「やわらかい」などの食感、さらに視覚、嗅覚など、さまざまな要素がからみあって味を感じています。同じ食べ物でも、おなかが空いているときと空いていないとき、体調や気分の良いときと悪いときでは、おいしさがまったく異なります。

味覚障害は、口の中の炎症、口や耳の神経の損傷、脳出血後遺症、肝臓の病気、高血圧症、糖尿病、ビタミン欠乏症、貧血症、胃腸病、唾液分泌の不足などが原因で起こるほか、他の病気で治療中の場合の薬剤が原因のこともあります。遺伝的なものや老化によるもの、さらに栄養不足、とくに亜鉛が不足した場合にも起こってきます。

ですから、味覚障害の診断と治療はそう簡単ではありません。患者さんの病気面だけでなく、体質や食生活を含む日常生活、精神状態などのすべてを把握する必要があるからです。

味を感じることは生きている実感を得る大切な要素であるため、味覚障害が起こると、生活そのものに影響してしまいます。できるだけ早めに主治医に相談して、主治医と二人三脚で根気よく原因を探りながら治療を続けてください。

でも、ご安心ください。この方のように若い女性の味覚障害の多くは、極端なダイエットや好き嫌いによる栄養不足が原因で貧血を起こしたり、亜鉛不足になったりしたためのものです。まず規則正しい健康的な日常生活を取り戻し、亜鉛不足の場合は、食事に米ぬかを加えることをおすすめします。「亜鉛」の入った胃薬を服用することも効果があります。「キトサン」「マカ」「カキエキス」などのサプリメントを服用するのもよいでしょう。

Q 眠っているあいだに呼吸障害があるようで、ちゃんと眠れていないようなのです。起きたとき、とても疲れています。（37歳男性）

A お話からは、近年話題になっている睡眠時無呼吸症候群（SAS）が考えやすいでしょう。これは、睡眠時に断続的に無呼吸を繰り返し、その結果、日中の傾眠、意識混濁、頭痛などの症状を引き起こすものです。機械の操作や乗り物の運転などに支障をきたすこともあります。

肥満型の体型の方に多くみられるほか、上気道の形態異常や神経疾患でも起こることがあります。高血圧症や心臓疾患を持っている率が高いというデータもあります。

診断には、睡眠時の状態の観察（10秒以上の無呼吸、いびき、覚醒の状態等）を知ることが重要です。検査としては、睡眠時の身体状況をモニターするポリソムノグラフィーがありますが、一晩以上の入院が必要で、大きい病院でなければ設備が整っていないので、お近くの病院に問い合わせるか、インターネットで検索してみるといいでしょう。

治療としては、減量や禁煙、禁酒など生活習慣の改善がまず第一です。その上で、プラスチックのマスクを装着して送風装置で空気を送り込むことによって上気道を広げるなど、さまざまな器具を用いたり、外科的に気道を拡張したりする場合もあります。

この疾患による居眠り運転が交通事故を引き起こすなど、睡眠時無呼吸症候群は大きな社会問題になっています。適切な対応をすることは自分のためでもあり、社会的にも重要であると思います。

Q 一日中、立ち仕事のせいでしょうか、足がだるく、ふくらはぎの血管が青く浮いて見た目も悪いです。（39歳女性）

A 下肢静脈瘤と思われます。下肢の静脈が太く浮き出るもので、多くの場合、曲がりくねって瘤（こぶ）のようになっています。誘因としては立ち仕事や出産などがあり、女性に多く見られるのが特徴で、30～40代から年齢とともに増加します。代表的な症状は「むくむ、だるい、重い、痛む、ほてる」などです。

静脈瘤の原因について説明します。血液が心臓に戻ることを静脈還流といいますが、この静脈環流を潤滑に行い、逆流を防止するために静脈弁が働いています。この静脈弁が機能しなくなると、心臓にうまく血液が還らなくなり、下肢に血液がうっ血して静脈が拡張し、やがて静脈瘤になるのです。

日常の対処法としては、❶長時間の立ち仕事のときは、時々、足を心臓より高くして休む。また、歩き回ったり足踏みしたりして足を動かす（静脈還流がよくなります）❷夜、寝るときは、クッションなどで足を高くして寝る❸立ち仕事や外出の際は弾性ストッキングを着用する、などを心がけましょう。

治療法には、静脈の中に薬剤を注入して血管の壁をくっつけてしまう「硬化療法」、弁不全を起こしている静脈を引き抜く「けっさつ術」、弁不全を起こしている静脈を縛って切り離す「ストリッピング手術」などがあります。これらをうまく組み合わせれば、簡便で再発率も低い治療が可能になりますので、一度専門医の受診をおすすめします。

地域医療シンポジウム
平成16年11月18日(木)14:00～
場　所●東灘区民センター5階うはらホール
「健康と生活習慣病V－ストレスは身近なお友達、上手につき合って病気を防ごう－」をテーマに講演やシンポジウムを行います。

●灘区医師会
灘区民健康講座
毎月第4金曜日
（8月・12月・特別講座が行われる月を除く）
14:00～
場　所●灘区医師会館
内　容●講演会、無料健康相談

灘区民健康特別講座
平成16年10月30日(土)14:00～
場　所●灘区民ホール
「糖尿病について」の講演など。

子育て支援相談コーナー（無料）
奇数月の第4金曜日
場　所●灘区役所5階

●中央区医師会
第6回三師会シンポジウム「震災10年の検証」
平成16年11月13日(土)14:00～
場　所●神戸市医師会館
「医療として～できたこと　できなかったこと」をテーマに開催。

●尼崎市医師会
保健懇談会
地域医療活動の一環として尼崎市社会福祉協議会との共催でさまざまなテーマについて講演・懇談会を開催。日時未定（昨年度は1月29日）。

●伊丹市医師会
第4回市民健康フォーラム
平成16年10月30日(土)14:00～16:30
場　所●いたみホール(伊丹市宮ノ前1-1-3)
「高血圧 しのびよる危険～あなたの血圧は高くありませんか～」をテーマに高血圧がもたらす病変とその予防について講演や質問など。

●川西市医師会
第14回かわにし市ヘルストーク
平成16年12月4日(土)14:00～16:00
場　所●みつなかホール(阪急川西能勢口下車)
内　容●「高血圧なんか恐くない！」
愛媛大学医学部教授　檜垣實男氏

●明石市医師会
21世紀の健康づくりシリーズ第44回大会
平成16年10月14日(木)13:30～16:00
場　所●明石市民会館中ホール
「たばこと健康」をテーマに、ビデオ上映、シンポジウムや講演などを行います。入場無料。

●加古川市加古郡医師会
加古川ツーデーマーチ（協力）
平成16年11月13日(土)・14日(日)
場　所●加古川市役所前広場
心身の健康づくりを願って播磨路を歩き、自然に親しみ、歩く喜び、ふれあいを目指します。

加古川マラソン（協力）
平成16年12月23日(木・祝)
場　所●県立加古川河川敷マラソンコース
西日本初の常設・公認のリバーサイドフルマラソンコース「みなもロード」において全21部門で開催します。

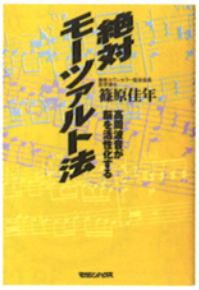
●高砂市医師会
脊椎ストレッチウォーキング in 高砂
平成16年11月7日(日)
場　所●高砂市総合運動公園陸上競技場
コースは3kmと5km。一般成人が対象で定員200名。参加費（保険料・資料代等）500円。
【詳しくは】
高砂市医師会事務局 TEL0794-42-0794へ。

●姫路市医師会
「平成16年 骨と関節の日」講演会
平成16年10月7日(木)14:00～16:00
場　所●姫路市医師会館（入場無料）
内　容●腰痛入門－腰痛と上手につきあう方法－
神野病院副院長　宮田輝雄氏

姫路皮膚科泌尿器科医会 市民公開講座
平成16年11月20日(土)14:00～16:00
場　所●姫路市医師会館（入場無料・予約制）
内　容●アトピー性皮膚炎について

●赤穂市医師会
市民健康大学講座
平成16年11月11日までの毎週木曜日
14:00～16:00
場　所●赤穂市総合福祉会館
健康に対する知識と理解を深め、自己の健康管理に役立てていただくため毎年開催。

BOOK●SELECTION

『絶対モーツァルト法』
■篠原佳年／マガジンハウス1,575円
現代人はストレスが多く、100の音を聴いても、50くらいしか耳に届いていないそうです。しかし、意識が聴くことへ向かえば、エネルギーが集中して、脳の活性化につながります。どうすれば聴力の感性が取り戻せ、ゆがみが改善できるのかが解説されています。

『食べるクスリ―免疫力を高める食材ベスト66』
■陳惠運著／飛鳥新社1,575円
万病予防の観点から、免疫を高める効果や抗がん作用などを基準に、66種類の食材が順位付けされています。食材ごとの効能や中国での食べ方などのほか、副作用や食べ合わせにも配慮。上手な調理法やレシピなども紹介された便利な1冊です。

医学雑学・おもしろ事典

初ものを食べると75日長生き?!
日本人は昔から、食卓の味覚で四季の移り変わりを感じてきました。初もの、出盛り、食べおさめなどがありますが、なかでも「初もの75日」といって、その時期に初めてとれる野菜や果物、魚介を食べると75日長生きすると、出始めの"はしり"を重んじてきました。誰もが手に入れられない味覚を長寿になぞらえた言い方で、江戸時代には粋を競って初もの嗜好がエスカレート。値がつり上がり、徳川5代将軍・綱吉は物価の高騰をさけるために野菜の売り出し日を定めたほどです。現在は、栽培技術や流通網の発達で、いつでもどこでも、ほしい食品が手に入るようになりました。便利な一方、初ものに対する感度や、四季折々の味覚を慈しんできた日本人の心が忘れられていくようで、ちょっと寂しい気がします。

2 ザーネセット
毎回 2名様
角質層に直接働いてお肌を整え、皮膚をすこやかに保つザーネクリームなどの詰め合わせです。
●提供／エーザイ

3 アミノバリュー（500m 24本入）
毎回 2名様
カラダづくりに欠かせないアミノ酸BCAAに着目。スポーツに、リフレッシュに、ダイエットに、アクティブな毎日の頼もしいパートナーです。
●提供／大塚製薬

4 ジョブスト
毎回 2名様
医療技術から生まれた圧迫機能ストッキングです。働く女性の脚をファッショナブルにサポートして疲れやむくみを防ぎ、美脚へ導きます。●提供／テルモ

5 ヘルスカウンタDIET
毎回 2名様
脂肪燃焼量の表示、7日間の歩行データ記憶など、ダイエットのためのウォーキング管理をサポートします。
●提供／オムロンヘルスケア

6 平松愛理 ニューアルバム『秋の虹』
11月31日締切　5名様
「部屋とYシャツと私 2004」「YOU ARE MINE」ほか全10曲、DVDライブ映像付き。静かに穏やかにカラダとココロを包み込んでくれる、カシミヤのようなサウンドです。

healthy trend（トレンド）

大ブームの「スプラウト」
スプラウトとは植物の新芽の総称で、カイワレダイコンを思い浮かべれば分かりやすいでしょう。植物の新芽には成熟した野菜よりはるかに多くのビタミンやミネラル、カルシウム、鉄分などが含まれています。食物繊維も豊富です。とくに注目されているのがブロッコリー。ブロッコリーなどアブラナ科の植物に含まれるイオウ化合物成分は体内でスルフォラファンという物質に変わり、がん予防に効果があることがアメリカでの研究で分かっています。発芽3日目のスプラウトには、成熟ブロッコリーの20～50倍のスルフォラファンが含まれているそうです。

パルスプラザ Pulse plaza

パルスプラザはお知らせと交流の広場です。
皆様のリフレッシュと健康づくりに
お役立てください。

INFORMATION

兵庫県医師会からのお知らせ

分科医会や郡市区医師会主催の行事、
県民の皆様に参加していただく事業などを
ご案内します。

分科医会からのお知らせ

●兵庫県小児科医会

第15回「こどもの健康週間」大会（毎年10月に開催）

平成16年10月2日(土)13:00～16:30

場　所●女性センター　トレビエ（尼崎市武庫之荘3-36-1）

内　容●特別講演「アレルギーの子どもの食育」
同志社女子大学教授　伊藤節子氏

第9回日本ダウン症フォーラム2004 in 兵庫

平成16年11月20日(土)・21日(日)

場　所●「しあわせの村」研修館・たんぽぽの家（神戸市北区）

参加費●高校生以上3000円、中学生以下無料

事前に、神戸大学医学部保健学科内　実行委員長高田哲氏宛にＦＡＸ(078-796-4515)で登録申込が必要です。

**「小児救急公開フォーラム in 兵庫」
－安心できますか？子どもの救急医療－**

平成17年3月19日(土)14:00～18:00

場　所●シーガルホール(神戸市中央区相生町1-3-5)

内　容●基調講演　保護者の望むこと
シンポジウム

【お問い合わせ】
兵庫県小児科医会 TEL078-371-4114

●兵庫県耳鼻咽喉科医会

耳の日行事

毎年3月3日前後、県下各地で開催。耳に関する講演や無料相談、大学病院・神戸中央市民病院での無料相談などがあります。
詳しくは、3月3日以前の神戸新聞に「耳の日」座談会とともに告知します。

●兵庫県皮膚科医会

「皮膚の日」講演会（市民公開講座）

平成16年11月13日(土)15:00～17:00

場　所●アピアホール（宝塚市逆瀬川）

内　容●1.レーザー治療最前線－しみ、あざ、傷跡をレーザーで治そう－
鐘紡記念病院皮膚科部長　長濱通子氏
2.若々しい皮膚を保つための戦略－ケミカルピーリング
神戸大学医学部皮膚科講師　船坂陽子氏

●兵庫県整形外科医会

第10回「運動器の10年・骨と関節の日」市民公開講座

平成16年10月7日(木)14:00～16:30

場　所●シーガルホール（神戸市中央区相生町1-3-5）

内　容●講演1　「最前線での腰痛治療」
兵庫医科大学整形外科助手　夫 徳秀氏
講演2　「気をつけたい腰痛」
神戸大学医学部整形外科講師　土井田 稔氏

【お問い合わせ】
骨と関節の日事務局 TEL0795-42-8851

●兵庫県眼科医会

眼科僻地検診

平成16年10月31日(日)

例年どおり養父市において、眼科医会会員有志約20名の参加のもと無料眼科検診を行います。

目の愛護デー関連行事

平成16年10月上旬

神戸市、尼崎・伊丹市、宝塚・川西市、明石市、姫路市、加古川市、三田市、三木市、淡路地区の県下9会場において、目の無料相談、公開講演会を行っています。

郡市区医師会からのお知らせ

●東灘区医師会

区民健康講座

毎月第2金曜日（2月を除く）13:30～

場　所●東灘区医師会館（3月は会場変更）

内　容●講演会と質疑応答による健康相談

GOODS●SELECTION

**街歩きにも快適な
ナースシューズ**

看護師をはじめハードな立ち仕事の人たちのための、神戸・長田発の高級牛革製の健康サンダル。ドイツの健康靴を手本に、日本人8000人のデータを加えて日本人に合う型が生み出されました。土踏まずに沿ったクッションとかかとを固定する中敷きで、フィット感が高められ、長時間はいても疲れにくいのが特徴。白、茶、黒があり、普段使いにもおすすめです。各7,200円のところ、パルス読者に限り4,200円の特別価格。電話でお問い合わせください。(ワーカーズコープ)

**敏感肌の人に評判の
食物繊維のスポンジ**

天然素材を自然乾燥させたこんにゃくスポンジは、江戸時代から赤ちゃんの肌洗いに愛用されてきました。現代でも、そのソフトな使用感は敏感肌の人やアトピーの人に好評です。乾燥させたタイプの「つやの玉(左手前、525円)」、あらかじめ湿り気を与えた「こんにゃく美肌（左奥、714円）」「ハンディタオルタイプのこんにゃく美顔(右、840円)」があります。(有限会社シオザキ)

**座りっぱなし姿勢をサポートする
エアサンダル**

かかとの重厚なエアクッションが、疲れやすい足元を優しくガード。かかとからつま先にかけての凹凸がほどよい刺激を与えてくれ、オフィスワークをはじめ、旅行や出張の機内や車内もラクラクです。22～26.5cmの男女兼用フリーサイズで、耐体重は75kgが目安。足幅はマジックテープで調整しますが、飛行機内では気圧が安定してから装着します。
1,890円
(東急ハンズ三宮店6階／Aフロア)

**身体にかかる荷重を軽減する
エアバッグ**

肩や腕の痛み、腰痛があるとき、重い荷物はつらいもの。腰と肩にエアクッションを内蔵し、身体への負担を軽減するワンショルダーバッグです。腰のクッションが腰のくぼみに当たるよう肩ストラップを加減して、身体にジャストフィットさせることがポイント。小さなエアポンプ付き。リュックタイプもあります。
7,350円(東急ハンズ三宮店6階／Aフロア)

●商品に関するお問い合せは、東急ハンズ三宮店TEL.078-321-6161(代表)、ワーカーズコープTEL.078-646-5112、有限会社シオザキTEL.06-6719-3659まで。

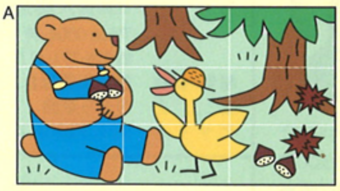
QUIZ & PRESENT

まちがいさがし

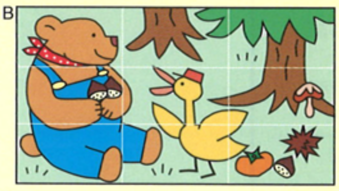
AとBの2枚の絵には違いが4つあります。違うところが含まれているピース1～9の番号を4つお答えください。正解者の中から抽選でステキな賞品をプレゼントします。

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(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】
〒650-0004神戸市中央区中山手通6丁目1－30
兵庫県医師会「パルス・プレゼント」係
本誌へのご意見、ご感想もお書き添えください。

【締め切り】
第1回●2004年11月30日消印有効
第2回●2005年 1 月31日消印有効
第3回●2005年 3 月31日消印有効
当選者の発表は賞品の発送（翌月中旬）をもってかえさせていただきます。

プレゼント賞品

**1 ツムラの日本の名湯
毎回3名様**

日本各地の温泉の泉質を科学して生まれた薬用入浴剤です。自宅のお風呂で温泉めぐりをお楽しみください。
●提供／ツムラ

Pulse 2004 Vol.4
健康ひょうご21 すこやかな心と体づくりの情報誌

平成16年9月発行
発行 社団法人兵庫県医師会 〒650-0004 神戸市中央区中山手通6丁目1番30号 ☎078-371-4114

one point exercise 4

目が疲れたときに・・・

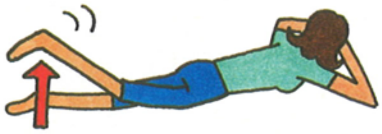
長時間のパソコンワークやテレビの見すぎ、読書などで疲れた目をいやしてあげましょう。目の周囲の筋肉を鍛えるのも有効です。数分間、目を閉じて頭の中を空っぽにするだけでも、気分が落ち着いて疲れがやわらぎますよ。

1. 人さし指で目頭を2〜3秒圧迫して離します。これを数回繰り返します。
2. 中指を中心に3本の指でこめかみを2〜3秒圧迫して離します。これを数回繰り返します。
3. 次は目の体操です。両目を上、下、上、下、右、左、右、左と動かし、最後に、ぐるりと回します。ゆっくり行いましょう。

腰痛予防ストレッチ

悪い姿勢や長時間同じ姿勢を続けていると腰痛を起こしやすくなります。運動不足や柔軟性の低下も腰痛の原因になります。すでに腰痛のある人は主治医に相談してから行ってください。

1. まず、イスに座ってできるストレッチです。イスに浅く腰掛けて脚を開き、ゆっくりと息を吐きながら上半身を折り曲げて頭を両ひざの間に入れます。
2. 3秒ほど止めて、ゆっくり戻します。これを数回繰り返します。背筋を伸ばして行いましょう。



3. 次は、腰の筋力をアップさせる軽い運動です。うつ伏せになり、膝を伸ばしたまま、ゆっくりと片足を持ち上げ3秒ほど止めてからゆっくり下ろします。
4. もう片方の足も同じようにして交互に数回繰り返します。太股の裏側で持ち上げるようなイメージです。

編集後記

経済不況が回復の兆しを見せていると報じられても私たち国民にはなんの実感もなく、どこの国の話?と疑いたくなります。それより何より恐ろしい事態が医療界に迫ってきました。ついに、小泉首相の口から混合診療解禁に向けて年内に結論を出すよう指示がありました。WHOや世界各国から高く評価されているわが国の現行の医療保険制度を死守せんとする日本医師会や厚生労働省（意味合いは違いますが）の強い反対により、そう簡単には実現しないとする考えもあります。しかし、相手は何しろ独裁者（元自民党議員 野中氏談）や財務官僚、そして飽くなき営利追求を是とする企業のトップたちであることを考えると、呑気に構えていられません。Pulse第4号の発刊にあたり、暗い話になりましたが、事ほど左様に国民の医療は危機に直面しているのです。

なお、最後になりましたが平成16年4月1日、兵庫県医師会の新会長に西村亮一が就任しましたのでお知らせいたします。

※また、編集スタッフにも変更がありました。今後ともより良いPulseの発刊に努めてまいりますのでよろしくお願い申し上げます。

【編集スタッフ】 竹政順三郎　山川雅義　山鳥嘉彦　北川武志　足立光平　大林良和　大田黒義郎　渡辺弥生　近藤七郎　門屋眞知子　江草康夫　西脇　至　児玉　岳

Pulse パルス
平成16年9月発行　通巻4号
発　　行　社団法人兵庫県医師会
〒650-0004 神戸市中央区中山手通 6丁目1番30号
☎078-371-4114
編集・制作　神戸新聞総合出版センター
協　　力　さくら企画
デザイン　BEE FLIGHT

表紙イラスト・寺田順三／中面イラスト・豊永めぐみ