

特集

公平な 国民医療を 守ろう!

Pulse report
アルツハイマー病

けんこう

Q&A

Pulse plaza

パルス

健康ひょうご21
すこやかな心と体づくりの情報誌

Pulse

vol
5

2005

Pulse talk

バトンで元気に!

水野啓子さん

北田有加さん

Healthy Foods

アーモンド/ 酢

Pulse news

食中毒の予防法



バトンを始めてから 丈夫になった

——日本にバトンが入ってきたのはいつごろですか。

水野 ● 1959年にNHKのテレビ番組で紹介されてから広く知られるようになりました。60年代には、気軽に楽しめるレクリエーションとして人気が高まり、学校のクラブや地域のスクールがたくさんできました。

——バトンの重さは？

北田 ● 軽すぎるとかえって扱いにくいので、500グラムから1キロまででしょうか。

結構、力が必要ですよ。私の腕なんて、筋肉もりもりです。

——競技にはどんな種目があるのですか。

水野 ● 世界選手権に通じるものとしてフリースタイルの個人、ペア、団体の3種目があり、個人はコンパルソリー（規定演技）も行います。これとは別に全日本選手権があり、こちらは技の披露に主眼を置いたソロトワール、2本のバトンを使うトゥーバトン、パレードの先頭に立つソロストラット、ダンスの動きにバトンを

Pulse talk

ゲスト
日本スポーツバトン協会副理事長
水野啓子バトンスクール主宰

水野啓子さん

第28回全日本バトントワリング選手権大会
ダンストワールグランドチャンピオン

北田有加さん



北田有加
(きただ・ゆか)
小学校3年生でコンテストに初出場し金賞受賞。質の高いダンスワークと華のある個性が、新しいトワラーの方向性を示すものとして期待されている。2000、2002、2003年、内閣総理大臣杯受賞。2003年、第28回全日本バトントワリング選手権大会ダンストワールでグランドチャンピオン。水野啓子バトンスクール所属。兵庫県西宮市在住。

水野啓子
(みずの・けいこ)
世界バトントワリング連合公認審査員。日本スポーツバトン協会副理事長。水野啓子バトンスクール主宰。指導者として、また各種大会運営や国際審査員として幅広く活躍。兵庫県芦屋市在住。

PROFILE

バトんで元気に！

日本のバトントワリングが長年、名実ともに世界一だということは、意外に知られていないようです。現在、日本を代表する競技者の一人である北田有加さんと、指導者の水野啓子さんに、バトンの魅力と健康との関係についてうかがいました。

1日遠足に行くのと、3日間寝込むような状態でした。でも、心の中ではスポーツにそこがれていました。そんなとき、入学した中学校にバトンクラブがあり、持たせてもらったらクルクル回ったんです。私にもできるかもしれないと思って始めたら、次第に体が丈夫になっていきま

した。以来、バトンの魅力にとりつかれ……。北田 ● 私は小学校二年から始めました。音楽が聞こえると自然に体が動いてしまうような子供で、踊ることや動くことが大好きでした。何か習ってみたいと母とスタジオを訪ねたら、たまたまバトンのクラス。やって

みると面白くて、これだ！と思いました。水野 ● 最初に有加を見たとき、踊り心のある子どもだなという印象でした。選手権にデビューした小学校6年のとき、関西2位で全日本へ進出、全国でも入賞という幸先のいいスタートでした。



調和させたダンストワール、2人組で行うペアの5種目があります。

——バトンを始めたきっかけは。水野 ● 子供のころ体が弱く、

自分らしい演技を心がけ グランドチャンピオンに

——毎日、どれぐらい練習するのですか。

北田●今は大会前なので、1日の半分はレッスンです。ふだんは、1日3時間から4時間ぐらいです。ストレッチやランニングを入念してからバトンを持ちます。筋力トレーニングもします。激しい動きの中でバトンを体の一部のように扱うには持久力や瞬発力も必要です。

水野●バトン漬けの毎日ですよ。じつは、有加は高校卒業のとき大学進学するかどうか迷ったのですが、私としては本気でバトンだけをやつてほしかった。それだけの光る素質があったからです。

——その期待どおり全日本のグランドチャンピオンに。

北田●チャンピオンになりたいと思つてレッスンしたのではなく、先生に注意された点を心にとどめて、自分らしい演技をすることだけを考へていたら結果につながりました。うれしかったです。

水野●世界選手権大会では、日本のレベルは高く、金メダルが比較的とりやすいのです。毎年、各部門で複数個獲得しています。

しかし、全日本選手権のグラ

ンドチャンピオンというのは、

すべての部門を通じてたつたつ。小学校、中学校、高校、大学、一般のそれぞれの1位が、再度演技をして一人が選ばれる。本当に難しいんです。有加は19歳で、世界選手権金メダリストのそうそうたる選手を抑えてグランドチャンピオンになりました。

——北田さんの良いところは。

水野●新しい時代の方向性を示すような個性的なムードをダンスで表現できます。一度見ると忘れられない、人をひきつける何かを持っていますね。高度な技ができればいいというのではなく、ダンスワークとブレンドされたバトンの表現が素晴らしい。

——つらいと思つたことはありませんか。

北田●いつでも、何もかも、うまくいくわけはありません。練習しても、練習しても、うまくいかないときは悩みます。そして乗り越える。その繰り返しです。でも、競技会という本番があるから頑張れるのだと思います。

——いちばん思い出に残つている受賞は。

北田●チームの全国大会でグラプリ内閣総理大臣杯を3回いただいています。そのうちの2回はチームリーダーとしての受賞だったので、特にうれしか

つたですね。

——表現力を養うためなど、バトン以外にしていることはありますか。

北田●バレエやジャズダンス、体操のレッスンも受けています。あとは、先生が海外のバレエ団の公演や宝塚歌劇を観に連れて行つてくださいます。これが、勉強になるとともに息抜きにもなっています。

水野●世界の一流の演技を鑑賞することで感覚を養うことができます。本物を見るのが大事なんです。技だけでは人の心を打つことはできません。まず伝えたいものがあり、ストーリーがある。それを、気持ちも含めて全身で伝える。バトンはその一部なんです。

バトンで体を動かし健康に 見るだけでも元気になれる

——けがの心配はありませんか。

北田●大きなけがはありませんが、しょっちゅうバトンを受け損ねて頭に当たったり、腕に当たったり、打ち身が絶えません。大事なものは、練習前のウォームアップと練習後のクールダウン。長く競技生活が続け、さらに長くバトンを楽しむためにも、専門のトレーナーについて充分にケアしています。

——バトンの魅力は。

北田●私にとっては音楽に合わ

せて楽しめることです。バト

ンと体と音楽が一体になったら最高に気持ちいいです。バトン全体では、バレードやステージ、体育館、いろんな場面で見ているだけの魅力だと思います。

水野●お正月にイギリスのロンドンバレードに参加してきましたが、観客の方がとても喜んでくださったし、私たちも皆さんから幸せをいただきました。だれでもバトンを楽しむ権利があります。競技や成績がすべてではありません。

——見ているほうも必ず元気になりますね。

水野●そう思います。スポーツとして競う面のほかに芸術的、文化的な面も備えています。心身の健康を考えらうえからも、バトンは手先など末梢神経の刺激になりますし、音楽と合わせることでリズム感が養われます。

北田●姿勢もよくなるし、体を動かすことが何よりいいですね。私は精神的にも強く、柔軟になれたと思います。

水野●自分に合った何かを続けることは大切ですね。学校や仕事の場合、好きだといえるものは幸せですね。

——これからの目標は。

北田●とにかく、いい演技を

すること。世界大会に出ることが目標です。

水野●私も一生勉強だと思っていますので、生徒たちの良い道標になれるよう一緒に成長していきたいですね。そして、バトンの楽しさを多くの人に伝えていきたいと思っています。

——北田さんは今年8月にアメリカ・セントポールで開催される第1回インターナショナルカップソルトワールアダルト部門の日本代表に選ばれましたね。おめでとうございます。素晴らしい演技を期待しています。

水野●ありがとうございます。第26回ワールドカップに併設される新しい大会です。

北田●記念すべき第1回の日本代表なので、とてもうれしです。頑張つてきます！



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。からだにいい食材を毎日の食卓に工夫して取り入れましょう。

アーモンド

バランスの取れた
栄養価の高い植物性食品

西アジア原産といわれるアーモンドはバラ科サクラ属の植物。春先に可憐な薄ピンクの花を付ける姿は、驚くほど桜に似ています。ここで取り上げるのは、ナッツ（木の实）のアーモンド。チコレートなどのお菓子のほか調味料や食用油、化粧品などに幅広く使われています。ナッツ類は全般に発芽のための栄養が豊富ですが、とりわけアーモンドはすぐれた栄養食品で、ヨルダン地方では今から4000年以上も前から栽培されていたといわれています。まず、アーモンドはカリウム、カルシウム、リン、鉄などのミネラルを豊富にバランスよく含



んでいます。また、脂質の約7割は一価不飽和脂肪酸で、その99%が、善玉コレステロールを維持したまま悪玉コレステロールを制御するオレイン酸です。老化を防ぐビタミンEや腸を整える食物繊維もたっぷりです。最近、アメリカやカナダで、アーモンドを食生活に取り入れることで心臓病や糖尿病の予防に効果があるという報告がなされ、日本でも話題になりましたね。高カロリーなので摂取量は注意が必要ですが、1日に軽く一握りが目安。砕いてパスタやサラダに入れるなど、工夫してとるようにしてはいかがでしょうか。

酢

料理をおいしくして
体を元気にする調味料

酢は、世界中で古くから愛されてきた調味料ですが、近年は健康食品としても注目されています。「食欲を増進させる」「疲労回復を早める」「ミネラルの吸収を高める」。この3つが酢の三大効能といわれています。



酢の主成分である酢酸やクエン酸、リンゴ酸などの有機酸は人体に不可欠なものではないのですが、酸味が唾液や胃液の分泌を促したり、清涼感が食欲を刺激したりすることを私たちの体は経験的に知っています。自然と求めるようになるのでしよう。また、酢酸やクエン酸は、疲労の大きな原因となる乳酸が体内に蓄積されるのを防ぎますが、これも、経験として先人たちは知っていたのでしようね。さて、「お酢を飲むと体がやわらかくなる」といいませんか。魚や肉を煮るときに酢を加えると、生臭さが消えるだけでなく、骨がやわらかくなります。これは、酢がカルシウムやマグネシウムなどのミネラルを溶かして吸収しやすくするからです。でも、私たちが飲んだ酢は体内で分解され、直接骨に届くことはないのです。「体がやわらかくなる」とは考えられません。念のため。このほか除菌や変色防止、カビ取り、シンク磨きなど、酢は暮らしのさまざまなシーンで活躍しています。

大切な家族を守る 食中毒の予防法



Pulse news

食中毒が急増する梅雨もすぐそこ。
いま一度、家庭でできる
6つの予防ポイントを確認しましょう。



昨年末から今年にかけて、全国の高齢者施設などで集団食中毒が相次ぎました。その原因となったノロウイルスは、カキなどの2枚貝に蓄積されることが多いウイルス。「冬場になぜ？」と思われた方も多かったようですが、最近では、暖房器具の普及や食品の大量流通などで、1年を通して食中毒が発生しやすい環境にあります。また、平成15年度の厚生労働省食中毒統計では、発生は飲食店や



仕出し弁当が33・7%、家庭内はその約半分の15・9%を占めていることも見逃せません。食中毒の原因の9割以上は、O・157などの病原性大腸菌、サルモネラ、腸炎ビブリオ、黄色ブドウ球菌などの細菌やウイルスによるもの。予防の三原則は細菌を「付けない」「増やさない」「殺菌」。毎日の食生活で以下の6つのポイントを実践してください。

①食品の購入
生鮮食品は新鮮なものを、表示のある食品は消費期限などを確認。肉や魚などは水分がもれないよう、個別でビニール袋に入れて持ち帰ります。



使用後のまな板や包丁も洗浄、熱湯消毒します。冷凍食品は必要量だけを解凍、使用しましょう。

④調理
加熱する食品は十分に火を通します。食品の中心温度を75度で1分以上加熱が目安。

②家庭での保存
帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫へ。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃に保ちましょう。

③下準備
調理器具やふきんは常に清潔に。調理前は必ず手を洗います。加熱しない野菜や果物は流水で十分に洗います。生の肉や魚をさわった後は手指をよく洗い、

⑤食事
料理は常温で放置せず、できるだけ早く食べます。温かい料理は65℃以上、冷たい料理は10℃以下にして食べましょう。

⑥残った食品
早く冷めるように、浅い容器に小分けして保存します。時間が経った食品は捨てましょう。少しでも怪しいと感じたら、絶対に口に入れないでください。



Pulse

特集
西村亮一
兵庫県医師会
会長に聞く

聞き手
角野啓子
さん



いつでも、どこでも、だれでも 良質な医療が受けられる 国民皆保険制度を守ろう

医療に格差が生じるおそれのある混合診療
兵庫県医師会は安全で公平な国民医療を守ります

公的な保険が適用される診療と、

適用されない自由診療を併用させる混合診療の全面解禁が話題になっています。

平等をうたう日本の医療はこれからどうなるのか。

「生命や健康のことに市場原理を持ち込んではいけない」と

兵庫県医師会の西村亮一会長は訴えます。



混合診療とは どういうもの？

角野 ●いま、混合診療を全面解禁しようという動きが出てきています。この混合診療とは、どういふものですか。

西村 ●国民健康保険などの公的な医療保険が適用される保険診療と、公的な医療保険の適用が認められない保険外診療（自由診療）を組み合わせたものです。保険診療の部分は健康保険を使い、自由診療の費用は自己負担する仕組みです。

現在の日本の保険制度では、一部の例外を除いて混合診療を認めていません。

角野 ●なぜ認められていないのですか。

西村 ●平等な医療を提供するためです。患者さんが、どうしても自由診療を受けたい場合は、初診にさかのぼって、すべての診療が全額患者さん負担となるルールになっています。

角野 ●先ほど、一部の例外を除いてということでしたが、その例外とは。

西村 ●現在の制度で認められている混合診療は「特定療養費」といい、厚生労働省が認めた施設だけで行われる高度先進医療がそうです。また、差額ベッドなどの選定療養も混合診療として認められています。

しかし、この高度先進医療も、安全性や有効性が確認され、倫理性が確立されれば、速やかに公的な保険の適用範囲に移行されるべきだと思います。差額ベッドなど、患者さんのアメニティ（快適性）に関わる部分については、

多少の選択はあってもいいでしょう。しかし、医療そのものに差があってはならないのです。たとえば、新大阪から東京までの新幹線で、グリーン車に乗っても普通車に乗っても、東京に着く時間は同じというようなことです。

貧富による不平等や 安全性の問題が浮上

角野 ●混合診療が全面解禁になれば、高度な最新医療や新薬など、患者さんの選択肢が増えていいような印象を受けます。

西村 ●たしかに、選択肢が増えるように思えますね。マスコミもそういう受け取り方をしている場合があります。しかし、すべての患者さんがそうなるわけではありません。自由診療のお金を払える人だけ、選択の幅が広がるのです。国民みんなが等しく医療を受けられない。貧富によって医療に不平等が生じる可能性が出てくるのです。

角野 ●一方で、最新医療や新薬が、安全性が確認される前に使用されるのではないかという危惧はありませんか。

西村 ●ご指摘のように、新しい治療法や新薬が

使われやすくなるのも心配です。その安全性はだれが保証するのでしょうか。本当に安全で多くの人に有効なら、公的保険を適用すればいいのです。

現在、特定療養費となっている高度先進医療も、あくまで保険導入を前提とした医療ということで「保険導入検討医療」という呼び方をしようという動きもあります。そうした医療を公的保険の枠組に入れていく道筋を作るのが、今、いちばん大事なことでないかと思えます。

角野 ●では、なぜ、政府は混合診療を全面解禁しようとしているのでしょうか。

西村 ●政府は年間30兆円という医療費を縮小しようとしてやっきになっています。お金のかかる先進的な医療は出来るだけ公的保険から切り離し、患者さんの負担にしようとしているのです。

そうすると、これまで保険適用範囲だった高度な医療も適用外にされる可能性があります。

「これは保険がききません」と言われたら、患者さんは自費で払うか、民





療保険が発達していて、お金持ちは、ほとんどどんな医療でも受けられる高額保険に入っています。一方、非常に貧しい人には公的な保険があります。しかし、それ以外の四千万人の人が何の保険にも入っていないというのが現状です。

日本の保険制度を WHO も高く評価

西村 ● 日本の政府は、財政難を理由に国の医療費を減らし、自費部分を増やしているようにしています。国民の多くはそれに対応するために民間の保険に入ろうとします。民間は利益を追求しなければなりませんから国民の負担は今より増えるでしょう。その結果、国民全体としての医療費は40兆円、50兆円と膨らみます。

一時的には、経済が活性化するかも知れません。すでに、混合診療全面解禁に備えて、外資を中心に民間の保険会社のPRがさまざまに。医療を、ひとつのビジネスチャンスととらえているのです。

角野 ● そうなると、医療機関も自由診療の部分を増やそうというビジネスになつてしまうようで心配ですが。

西村 ● 収益の上がりやすい患者さんを選び、収益の上がりやすい医療だけを行うというように、医療の質が根本的に変わっていく可能性があります。とくに、弱者に対して医療の質が低下するのではないかと心配です。いいところのつまみ食いしかしくなつては困ります。



本来、生命や健康というものは、市場経済の原理に縛られるものではないと思います。医療に貧富の差が出るようなことは防がなければなりません。

われわれ医師会でも、医療の公共性を死守し、営利をむさぼってはいけないと厳しく戒めています。そういう基本的なことが崩れていくと、こわいですね。

角野 ● 私たちも病院に行きにくくなりそうです。

西村 ● 日本の国民皆保険制度は、医療の質、平等性ということで、WHO

(世界保健機関) から世界一であると評価されています。保険証一枚あれば、町の診療所から大学病院まで、いつでもだれでも行くことができる。これは、すごいことなんです。

みんなで守ろう “保険証一枚の安心感”

角野 ● 日本の医療費は高いといいますが、実際、GDPに占める割合はそれほど高くないようです。

西村 ● 7・4%ぐらいではないですか。

間の保険に入つて負担を軽くするしかありません。お金のある人は高い掛け金を払つて手厚い保険に入ることができず、お金のない人は自己負担もできない、保険に入ることができず、受けたい医療が受けられないということになりかねません。

角野 ● アメリカのテレビドラマ「ER緊急救命室」を見ると、そんなシーンが出てきますね。

西村 ● 自由の国アメリカでは民間の医

先進国の中では低いですね。むしろ、増やしてもいいのではないですか。

じゃあ、財源はどうするのか。私なら、健康や医療に使うお金は、消費ではなく投資であるという発想を持ちます。そして、無駄と思われる部分を改めていく。日本は他の諸国に比べて薬が極端に高いですね。医療器材もそうです。同じチタンでも、関節に使う数センチのクギは何十万円もしますが、もっと大きいゴルフクラブは数万円で手に入ります。そういう部分を見直していくだけでも、財政難はかなり解消されると思いますよ。

あるいは、タバコに新税をかけるとか、消費税をちょっと上げるとか、目的をはっきりさせれば国民に納得してもらえらると思います。みんなで協力して、助け合っていくという精神風土の国ですから、健康や教育、福祉に関する部分は、もっと公的な部分でまかなっていきけるのではないのでしょうか。いつでも、どこでも、だれでも、保険証一枚の安心感”。これが、いったん崩れてしまったら、なかなか元には



角野啓子(すみの・けいこ)
京都外国語大学卒。ABCラジオ「ザ・シンフォニーホールアワー」、サンテレビ「いざいジャーナル」県議会リポートなど、キャスター・司会者として活躍。芦屋市在住。

戻らないと思います。

角野 ● 国民皆保険制度を守るために、兵庫県医師会としては、どのような取り組みをされていますか。

西村 ● 医師会などの医療関係者だけではなく栄養士会や老人クラブ、婦人会、子ども会なども一緒になって兵庫県国民医療推進協議会が組織されました。そこで、こうしたテーマについて話し合っています。昨年12月には、第1回会議として「国民医療を守る兵庫県民集会」を開催しました。

角野 ● そういう催しをどんどん実施していただいて、まず、広く知らしめてほしいですね。そして、私たち国民も正しい知識と理解を深めていかなければなりません。私も何かの形でお役に立ちたいと思います。

西村 ● ありがたいですね。水道をひねったら水が出るように、当たり前のように思っている国民皆保険が、いかに素晴らしいものか。世界に誇るこの制度を、みなさんと力を合わせて守っていききたいものです。

混合診療とはなんですか

混合診療とはなんですか。

日本の健康保険制度では、健康保険が適用される診療の範囲を限定しています。混合診療とは、この健康保険の範囲の費用は健康保険でまかない、それ以外(自由診療)の費用を患者さんが支払うものです。支払が混合するので、混合診療といえます。診療には、薬や材料も含まれます。

兵庫県医師会は、なぜ混合診療の解禁に反対しているのですか。

混合診療が解禁されると、現在、健康保険の範囲でみている診療も、保険外となる可能性があります。保険外の診療が増えると、患者さんの負担が重くなります。自由診療分のお金を払える人だけに選択が広がることになり、お金のある人とない人の間に医療の不公平が生じます。

現在でも差額ベッドなど自費の部分があります。

現在の制度の中で認められている混合診療として、高度先進医療と選定医療があります。選定医療とは、差額ベッドなど患者さんのアメニティ(快適性)に関するもので、そもそも診療行為ではありません。ですから、混合診療の問題とは異なります。また、高度先進医療も、安全性や有効性が確認されれば、速やかに保険範囲に取り入れられるべきです。



民間保険に入って自由診療分をカバーすればよいのでは。

誰もが、すぐに入れるわけではありません。病気のリスクが高い人は制限があったり、保険料が高かったりします。民間はコストを抑えて利益を追求するので、保険料が今より高くなるでしょうし、低所得者や病人などの弱者は排除されやすくなるでしょう。いずれにしても、国民の負担が増えることとなります。

今、保険で認められていない薬も、混合診療が解禁になれば使えるようになるのでは。

安全で、有効なことが客観的に証明されているなら、速やかに健康保険で扱えるようにするべきです。そうすれば、すべての患者さんが公平にその恩恵を受けることができます。そういうルールを作ることのほうが重要です。





専門家による正しい診断で アルツハイマー病の早期発見を



兵庫医科大学精神科
守田嘉男 教授

老年期の認知症(痴呆)の半数強はアルツハイマー病が原因であるといわれています。アルツハイマー病は脳の神経細胞が減って正常に働かなくなる病気です。しかし、進行を遅らせる薬もありますし、世界中で日々研究も進んでいます。心の準備をし、的確な介護の方針を立てていく上でも重要なのは早期発見。アルツハイマー病の今について、兵庫医科大学精神神経科学教室の守田嘉男教授にうかがいました。

アルツハイマー博士が 脳組織の変化を初めて報告

アルツハイマー病は1907年、ドイツの神経病理学者アルツハイマー博士が報告したレポートに始まります。

アルツハイマー博士は、数年間の入院生活の末に亡くなった二人の患者さんの脳の組織を顕微鏡で調べ、「老人班」と「神経原線維変化」が発生していることに気付きました。

アルツハイマー病によって引き起こされる最大の症状は認知症(痴呆)です。記憶の障害を欠く認知症はないといわれ、アルツハイマー病は、この記憶障害を中核の症状として、他のさまざまな症状を呈するようになります。

初期の症状は、いわゆる物忘れです。住所や日

付を書き間違えたり、人の名前や物をしまった場所を忘れたりというものです。物忘れだけなら、本人も家族もそれほど苦しむことはありません。

しかし、次第に道を間違えたり、家の中でトイレと台所を間違えたり、食事をしたことを忘れたり、自分の年齢や名前がわからなくなったり、家族がわからなくなったりします。

そして、感情的に不安定になって暴力を振るったり、徘徊や妄想などの異常行動が出たりして、



介護が困難になっていきます。

アルツハイマー病は、こうして初期から中期、晚期へと確実に進行し、ついには言葉を発することもできなくなり、寝たがりの状態になります。

進行を遅らせる薬や 向精神薬を有効に活用

アルツハイマー病の人の脳には、どんな変化が起きているのでしょうか。

大きな変化は、最初にも述べたように「老人班」と「神経原線維変化」です。「老人班」はベータアミロイドというタンパク質が蓄積してでき、「神経原線維変化」は神経細胞がねじれたように変化して行くのです。いずれも、大脳皮質や記憶の中枢である海馬に見られ、最終的には脳全体に見られるようになります。

「このような脳の神経細胞の変化が起こる最大の因子は加齢です。つまり、だれもが老化による脳の変化は避けられないということです。しかし、病変があるからといって必ずしも認知症を発症するとはかぎらないのです」と守田教授。病理と症状の間には、なお説明されていない部分があるのです。

アルツハイマー病の進行を完全に食い止める治療法は今のところありません。

「しかし、ドネペジル（商品名アリセプト）という抗痴呆薬は初期段階に有効で、1年くらい症状の進行を遅らせたり、症状を改善させたりすることがあります。ドネペジルと併用することで効果が高まる新薬も開発中ですし、去年の学会ではアルツハイマー病のワクチン療法も脚光を浴びました」と守田教授。アルツハイマー病の研究は世界中で日夜進んでおり、必ず、近い将来、かなり有効な治療法や予防法が確立されるでしょう。

また、「行動の異常や妄想、精神的な不安定に對しては、向精神薬でかなり対処できます」と、専門的な知識を持つ医師が処方すれば、よい結果を生むことが報告されています。

早期発見で的確な対策を 気軽に専門家を訪ねましょう

アルツハイマー病の予防の決め手も、まだありません。ですから、早く病気を見つけて今後の対策を立てることが最良の対処法になります。

早期発見において、まず重要なのは、「認知症であるかどうかの専門家による診断。また、認知症にはいくつかのタイプがあるので、きちんと区別しないと介護や治療に影響してきます」と守田教授は力説します。

日本では、脳梗塞等の脳血管障害に続発して発症する血管性の痴呆が多いといわれていましたが、実は、アルツハイマー病が逆転。疫学調査では認知症全体の約半数強がアルツハイマー病といわれて

います。

ほかに認知症を引き起こす病気として、レビー小体が大脳全体に出現するものや前頭葉と側頭葉だけに病変を起こすピック病などがあります。

検査には、さまざまな方法が用いられます。記憶のスクリーニングテストには「改訂長谷川式簡易知能評価スケール」が有効です。MRIで脳に萎縮がないかどうかを見たり、脳脊髄液中の「タウ」と呼ばれるタンパク質の量を測定したりする方法もあります。

「いま、その患者さんがどの時期にあるかを判定し、今後どうなっていくかをご家族に知っていたり、今も、気になることがあれば、物忘れ外来や精神科外来などを早めに受診してください」と、守田教授は専門外来に気軽に相談することをすすめています。





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。どうぞお気軽にご利用ください。
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。

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>



**健康診断で脂肪肝と言われました。
こわい病気ですか？ 肥ってはいませんが、
お酒は結構飲む方です。(55歳・男性)**

さて、ご質問の脂肪肝ですが、「こわい病気？」と聞かれたら「いえ、そうでもありません」ということになります。

「飽食の時代」と言われる現代、ある程度の年齢になれば、人は多かれ少なかれ脂肪肝になっています。大多数の人が脂肪肝になっているなら、その状態を「病気」と呼ぶのはたぬらわれず。そういう意味では怖ろしいものではありません。
しかし、脂肪肝は病気として認識されています。なぜでしょう？そ

れをちょっと考えてみましょう。

そもそも肝臓には、正常でも3〜5%の脂肪が含まれています。それが10%をも超えるようになると、肝臓を顕微鏡で覗いた時、脂肪滴という「脂の粒」が見えるようになってきます。この脂肪滴がどんどん増え、正常肝臓細胞を圧迫するようになったものが、脂肪肝と呼ばれる状態です。ただ、肝臓という臓器は、予備力が非常に高く、少々障害では何の症状もでません。しかし、その状態が進行するのを食い止めない、さすがの肝臓も

へばつてしまいます。肝炎を起こしやすくなったり、線維化を来した最終的には肝硬変に至ります。あなたの脂肪肝が、どの程度の状態なのかは、血液検査や超音波、CTなどが診断の助けになります。大切なのは、長期的・定期的に診てもらうことです。

この脂肪肝は、アルコール摂取過剰やカロリー摂取過剰で起こるので、脂肪肝の人は、他の生活習慣病、たとえば動脈硬化や高血圧症、心臓病・脳卒中の合併も起こしやすくなっています。ですから、アルコ



ールを控えたり、ライフスタイルを改善したりして肝臓をいたわり、楽しく生涯にわたってアルコールを嗜めるようにしたいものです。

Q 点眼薬について教えてください。(71歳・男性)

A 目の病気の治療にいちばん効果があるのは点眼薬(いわゆる目薬)です。目には結膜炎、白内障、緑内障等の多くの病気がありますが、それらの病気の治療に点眼薬が使われます。病気によっては内服薬、眼軟膏も一緒に使います。

まぶたの内側に保存できる涙液の量は0.03mlとわずかです。点眼薬1滴は0.03〜0.05mlですから、点眼した薬の大部分は涙と一緒に眼外へあふれるか、鼻から消化管へ流れます。鼻のほうへ流れたものは鼻の粘膜に吸収されます。吸収される量はわずかですが、薬ですから中には副作用のあるものもありますので、点眼量は1〜2滴を守ってください。2種類以上の点眼薬を入れる場合、それぞれの点眼を5分程度あければ、点眼の順序に関係なく効果があります。

点眼薬は厳しい開封条件を克服し、さし心地がよい、しみないといった条件もクリアしていますが、それでも目にとっては異物ですから、少しはしみます。また、開封後も保存できるように、目に

刺激のない程度のわずかな防腐剤が入っています。

点眼の際は最初によく手を洗いましよ。下まぶたを下へ強く引つ張つて、下まぶたの裏がよく見える状態にし、下まぶたの赤いところに薬を入れると簡単です。いやがる子どもさんには、お昼寝のときにもそつと入れてあげたらうまくいくでしょう。点眼後しばらくは目を閉じるか、目頭を押さえてください。

点眼回数は必ず守ってください。また、自分に効いたからといって、他人がその薬を点眼するのは危険です。容器開封後は容器の口から汚染されることがあるので、1カ月くらいで使い切ってください。



●スキントイプ別にみたサンスクリーン剤の選び方

目的 スキントイプ	短時間の屋外作業 (~1時間)	散歩・買い物 (1~3時間)	屋外レジャー (3時間~)
I型 赤くなるが黒くならない人	SPF10 PA+	SPF30 PA+++	SPF50 PA+++
II型 赤くなって黒くなる人	~SPF10 PA+	SPF20 PA++	SPF30 PA+++
III型 すぐに黒くなる人	~SPF5 PA+	SPF10 PA+	SPF20 PA++

市橋正光「紫外線Q&A—お日さまと仲良くつき合う方法—」シーエムシー出版:2002年より

Q 春は紫外線が強いと聞きました。夏と同じように対策が必要ですか。(26歳・女性)

A 紫外線にはよい面もあるのですが、やはり気になるのは健康への悪影響です。白内障などの眼疾患、「しみ」「しわ」といった光老化現象、さらには皮膚がんの原因にもなるといわれています。

紫外線は波長の長いものからUV-A、UV-B、UV-Cに分類されます。UV-Aは皮膚の色を黒くし、UV-Bは赤くします。皮膚がんの原因になるUV-Cはオゾン層でほとんど吸収されるのですが、最近オゾン層の破壊が問題になっています。

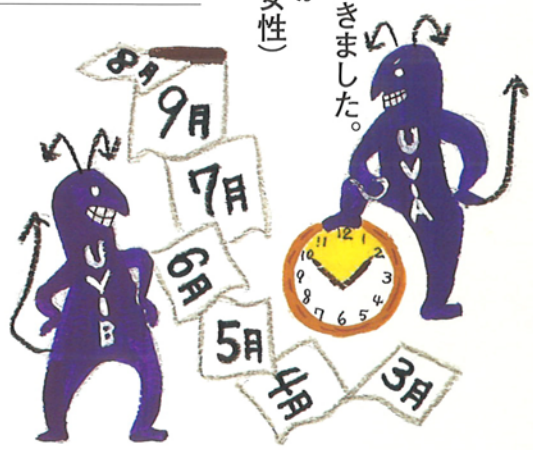
紫外線量が多いのは3月から9月。1日のうちでは正午をはさんで前後2時間。この期間と時間はとくに紫外線防御を心がけましょう。UV-Aはガラスを透過するので、

屋内でも注意しましょう。

紫外線対策としては帽子、サングラス、長袖の服、日傘、サンスクリン剤などがあります。サンスクリン剤の効果を示す指標で、SPFはUV-B、PAはUV-Aに対する防御効果を表します。紫外線に対する皮膚の反応の仕方は人によりさまざまで、I型の人とはとくに対策が必要です(表)。

サンスクリン剤は規定の量を外用しなければ、表示されている効果は得られません。また、時間が経つたり、汗をかいたりしたら塗りなおす必要があります。

サンスクリン剤に含まれる紫外線吸収剤で刺激感が生じる場合があります。そのときは、吸収剤が含まれていないものか、吸収剤が直接皮膚に接触しないよう開発されたものを選んでください。



●神戸市灘区医師会

灘区民健康講座

平成 17 年 4 月 ~ 7 月

場所 ● 灘区医師会館

内容 ● 4 月 22 日 (金)

「血圧について」講師：三好彩

5 月 27 日 (金)

「うつ病の知識」講師：三和千徳

6 月 24 日 (金)

「義歯の管理について」講師：谷岡望

7 月 22 日 (金)

「最近の眼科の話題 (仮題)」

講師：波田順次

第 8 回灘区民健康特別講座

平成 17 年 10 月 29 日 (土)

場所 ● 灘区民ホール

内容 ● 講演「成人病・悪性腫瘍の最近の話題

(仮題)」



●伊丹市医師会

第 5 回市民健康フォーラム

平成 17 年 11 月 12 日 (土) 14:00 ~ 16:30

場所 ● いたみホール (伊丹市宮ノ前 1-1-3)

テーマ未定、参加無料。

●川西市医師会

第 3 回市民医療フォーラム

「健康・子育て・老後 みんなで考えよう！」

平成 17 年 6 月 18 日 (土) 14:00 ~ 17:00

場所 ● アステホール (阪急川西能勢駅下車)

内容 ● 講演「出来る限り介護を必要としないために」

講師：日本医師会総合政策研究機構首席
研究員 川越雅 弘氏

講演「健やかに老いるために」

講師：JR東海総合病院院長 高木 弘氏

第 15 回かわにし市ヘルストーク

平成 17 年 12 月 3 日 (土) 14:00 ~ 16:00

詳細未定

●加古川加古郡医師会

こどもの健康週間兵庫大会

平成 17 年 10 月 15 日 (土)

場所 ● 加古川市民会館

内容 ● 特別講演、こどもの医療相談など。

加古川ツーデーマーチ

平成 17 年 11 月 12 日 (土)・13 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

平成 17 年 12 月 23 日 (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・公認リバーサイドフルマラソン
コース「みなもロード」で開催します。

●赤穂市医師会

市民健康大学講座

平成 17 年 9 月 1 日 ~ 11 月 10 日の毎週木曜
14:00 ~ 16:00

(9 月 8 日のみ 13:30 ~ 16:30)

場所 ● 赤穂市総合福祉会館

(9 月 8 日のみ赤穂市消防本部)

内容 ● 家庭人として、また、地域や職場のリー
ダーとして健康維持・増進に必要な知識
を身につけていただくため、市内の医師
による講演を行います。

●丹波市医師会

丹波市民公開講座

平成 17 年 4 月 2 日 (土) 14:00 ~ 16:30

場所 ● 丹波の森公苑大ホール

内容 ● おしっこのことで悩まれていませんか
PART V

介護の中での排尿の問題を中心に泌尿器
科医ら専門家が講演します。参加無料。

BOOK ● SELECTION

「温め美人プログラム」

■石原結實/WAVE 出版 1,365 円

現代人、とくに女性は低体温の人が多く、平熱が
35 度台の人も珍しくありません。手足が冷える、
むくむ、便秘、イライラ、体がだるいなど女性に多い
トラブルの原因は「冷え」。漢方を踏まえ、簡単で続け
やすい「体を温めるプロ
グラム」を紹介しています。



「脳をきたえる「じゃれつき遊び」」

■正木健雄、井上高光、野尻ヒデ/小学館 1,260 円

昔の子どもは外で飽きるまで体を動かし、群れて遊ん
でいました。そうすることで脳が刺激され集中力がた
くそうです。前頭葉を刺激する「じゃれつき遊
び」で、子どもは生き生き成長。
親子や兄弟姉妹で楽しめる
遊びが豊富に紹介されて
います。



医学雑学・おもしろ事典

トマトが赤くなると医者が青くなる

活性酸素をやっつけるという話題のリコピンをはじめビ
タミン C や鉄分、クエン酸、リンゴ酸、カルシウム、カリ
ウムなどなど栄養価の高いトマト。西洋には「トマトが
赤くなると医者が高くなる」ということわざがあるほど
です。原産は中南米。世界の数ある野菜の中でもとく
に生産量の多いトマトですが、これほど一般的になった
のはここ 200 年ほどのこと。ヨーロッパでは観賞用に
栽培され、長い間、北欧や北米では毒草だと信じられて
いました。アメリカには、トマトの安全を証明するため
公衆の前で山盛りのトマトを食べた人の武勇伝が今も残
っています。

healthy trend

アサーション

用事があるのに友達が電話で愚痴をたらたら…。電車を
待っている列に割り込んできた人が…。断りたいけど言
えなかったり、頭ごなしに注意して反感を買ったり。こ
んなときに取り入れたい表現方法がアサーション。も
とに契約の概念ですが、最近では自己表現とか自己主張とい
う意味で人間関係を円滑にするスキルとして注目されて
います。自分の気持ちに素直になり、しかも、相手の気
持ちは考えて、「話を聞きたいんだけど今ちょっと。あ
とで掛け直していい?」「すみませんが、最後尾はあち
らですよ」など、自分にも相手にもストレスがたまるな
いような表現方法です。職場や家庭で実践してみれば?

3 スゴイダイス
毎回 125ml 入り
24 本のギフト券を 2 名様
おからの部分まで使用した「ま
るごと大豆」ならではの優れた
栄養分、大豆タンパク・食物
繊維・大豆イソフラボンたっぷ
りの健康飲料です。
●提供/大塚製薬



5 オムロン電子体温計
「けんおんくん」毎回 2 名様
わきにしっかりフィットする新スタイル
で 30 秒検温を実現! 大型液晶表示で見
やすく、子どもからお年寄りまで
安心して使用できます。
●提供/オムロン ヘルスケア



4 ステンレスマグカップ
毎回 2 個セットを 3 名様
2006 年のじぎく兵庫国体オリジ
ナルグッズのマ
グカップ。マス
コットのはばタ
ンがモチーフ
です。



6 クマのぬいぐるみ
毎回 2 名様
日本医師会のキャラ
クター、赤いハート
の鼻を持つ白クマ
くんです。白い体は白
衣を、赤いハートは
生命の象徴である血
液と、慈悲のシンボ
ルである心臓を表しています。
(高さ 20cm) ●提供/日本医師会



7 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
をファッションブルにサポートし
て疲れやむくみ
を防ぎ、美脚へ
導きます。
●提供/テルモ



パルスプラザ

Pulse p l a z a



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。

分科会からのお知らせ

●兵庫県眼科医会

眼科僻地検診

平成17年10月30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17年10月初旬

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。



●兵庫県皮膚科医会

「皮膚の日」講演会

平成17年11月5日(土)

伊丹市において、皮膚疾患に関する講演会2題
を予定しています。

●兵庫県整形外科医会

第11回「骨と関節の日」市民公開講座

平成17年10月6日(木) 14:00～16:30

場所●神戸市産業振興センター
(神戸ハーバーランド)

内容●テーマ「スポーツと整形外科」

【お問い合わせ】

骨と関節の日事務局 TEL0795-42-8856

●兵庫県脳神経外科 神経内科診療所医会

神経難病フォーラム

平成17年秋ごろ

内容●講演、シンポジウム

●兵庫県小児科医会

第16回「こどもの健康週間」大会

平成17年10月15日(土) 13:00～16:30

場所●加古川市民会館小ホール

内容●甲南女子大学・稲垣由子氏の特別講演、
こどもの医療相談など

郡市区医師会からのお知らせ

●神戸市中央区医師会

2005年世界禁煙デー-KOBE

平成17年5月28日(土) 13:30～

場所●神戸国際会館9階

内容●喉頭がんを乗り越えたコロムビア・ライ
トさんの「心に太陽を 唇に言葉を 唇に笑
いと禁煙を」と題した講演会。入場無料。



GOODS●SELECTION

ウォーキングが 軽やかに!

糸の編み分けによるパワー切り替えて、
疲れが出やすいふくらはぎをサポートするハイソックス。立ち
仕事や長時間のドライブ、ヨガ、
太極拳、ゴルフ、スキーなど、
日常からスポーツまでカバーし
てくれます。サイズは22～
25cm、カラーは他にブラウン
とアイボリー。
2,415円(大丸神戸店5階/
スポーツ用品売場)



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わせは【大丸神戸店】☎078-331-8121(代)、【東急ハンズ三宮店】☎078-321-6161(代)まで。

さっぱり&しっとりの 洗顔石鹸

やさしく肌の汚れを落とす石鹸成分に、微粉末の炭と粘
土成分を配合。粉末の炭
は吸着性に優れ、余分な
皮脂汚れを洗い流し、粘
土成分が肌の水分を保って、
乾燥から保護してくれます。
潤いのある洗い上がり特徴
で、150gのたっぷり
使えるビッグサイズ。
714円(大丸神戸店B2
階/コスメティックラボ)



足裏を洗浄しながら マッサージ!

足裏に刺激を与えて血液循環を促し、マッサージ効果も
期待できるフットケアマット。使い方は、毛足の細長い
ゴム製マットに湯をかけて、ボディソープなどを泡立て、
両足をのせて前後に動かしてするだけ。指の間もしっかり
洗いながら、角質を除去します。
各2,079円
(東急ハンズ三宮店3階/
Cフロア)



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
うところが含まれているピ
ースの番号を4つ答えてく
ださい。正解者の中から
抽選でステキな賞品をプ
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(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●2005年6月30日消印有効
第2回●2005年8月31日消印有効
第3回●2005年10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。

1 ツムラの日本の名湯 毎回3名様

日本各地の温泉を科学して生まれた
薬用入浴剤です。おうちのお風呂で
温泉めぐりを楽しみながら体と心を
リフレッシュさせ
てください。

●提供/ツムラ



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
膚を健康に保つザ
ーネクリームなど
の詰め合わせです。

●提供/エーザイ



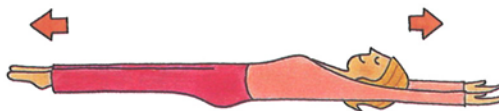
プ
レ
ゼ
ン
ト
賞
品

one point
exercise

5

5分早起き、ストレッチング!

ストレッチングは柔軟性を高め、毎日行うことで筋肉の衰え防止にもつながります。ポイントは反動をつけず息を止めないで自然に呼吸をしながら行うこと。気長に続けることも大切です。起きぬけに体をゆっくり伸ばすと、1日がさわやかに過ごせます。



- ① 寝たままバンザイの姿勢で、手と足の指先までゆっくりと全身を伸ばしていきます。
 - ② 次に上体を起こし、両足を伸ばします。
 - ③ 両膝を開きながら両足先を両手で握り、足先をお腹に近づけていきます。
 - ④ 上体を前方へ倒していき、きつく感じたら20秒静止。その後、ゆっくり戻します。
- 以上、無理をせずに5回ほど繰り返します。



その場で手軽に体力アップ!

運動不足は気になるけど時間がなくて…という人も仕事や家事の合間に、軽く体を動かすだけならできるのでは。体を動かしながら疲れをとるように意識すれば、より効果的です。

- ① いすに座って腹筋運動
座って行う腹筋運動は腰椎に負担がかからないので安心。いすに浅く座り、上体をゆっくり後ろに倒します。背もたれにつく直前で止めて10秒数え、ゆっくり戻します。これを疲れな程度に数回。
- ② その場バックウォーキング
普段あまり使わない太腿の裏側とお尻を刺激します。机などにつかまって姿勢よく立ち、左右のかかとを交互にお尻につけるように上げます。膝から下だけを動かし、膝を前に出さないのがポイントです。テンポよく、1分間ほど行いましょう。



編集後記

昨年から今年初めにかけ自然災害が多く、我が国でも多数の被害が出ました。阪神・淡路大震災後10年目を迎え、災害の被害を最小にすべく新たな心構えが必要です。

一方、人災とも言えるべき混合診療は660万を超える国民の反対署名を集め、衆参両院議員の8割に及ぶ賛同を得て請願が採択されました。首相の所信表明演説に対する反対運動で請願が採択されたのは憲政史上初めてのことです。

いつでも、どこでも、だれでも良質な医療が受けられる国民皆保険制度が守られ、世界に誇る我が国の公平な国民医療がひとまず堅持できたことは喜ばしいことです。医療に国民間の階層化があってはならず、医療を営利の対象にしようとする動きは、今後とも全国民が厳重に監視していかなければなりません。

春になりました。今年は兵庫県でプレ国体が始まりますが食中毒の季節でもあります。Pulse第5号いかがでしたか?兵庫県医師会は県民の皆様の健康を守ることを主眼に健康情報を発信してまいります。(J.T)

【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 門屋真知子 江草康夫 西脇 至 児玉 岳



パルス
Pulse

平成17年5月発行 通巻5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 <http://www.hyogo.med.or.jp>

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