

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
7

2006

Pulse talk
歌とライター

木村弓さん

兵庫県医師会会長
西村亮一

特集

熱中症に
ご用心

Pulse report
兵庫県医師会の
学校保健事業

けんこう

Q&A

Pulse information
兵庫県医師会からの
お知らせ

兵庫の医人

Pulse plaza

兵庫県医師会

震災後の街を見たときの思いを
「いつも何度でも」に重ねて

会長 ● 歌と演奏、どちらもありがとうございました。「いつも何度でも」は、ほんとうに、いつも何度聴いてもいい歌ですね。

木村さんの歌と演奏には、一人ひとりの心に語りかけるような、元気になってほしいと祈るような、優しさで力強さを感じます。

木村 ● ありがとうございます。

会長 ● この歌は、どんなきっかけで生まれたのですか。

木村 ● ずっと以前から宮崎駿監督の作品が好きでした。こんな透명한意識を持っている方が日本におられることが、うれしい驚きでした。特に「もののけ姫」を観たときに強く印象に残るものがあり、宮崎駿監督の愛すべきキャラクターに私の歌で花を添えられたらいいなという思いが深いところから湧いてきて、涙がぼろぼろとこぼれてきたのです。それで、手紙を書きましたら、すぐにお返事をくださいました。その中に、当時、宮崎監督が進めておられた「煙突描きのリン」という作品について書かれてありまして…。

会長 ● ということは、「千と千尋…」のために作られた歌で

Pulse talk

ゲスト
歌とライター

木村弓さん

聞き手
兵庫県医師会会長

西村亮一

PROFILE

木村弓 (きむら・ゆみ)
高校一年時、神戸女学院から単身渡米してピアノを学ぶ。帰国後、声楽家を志すが脊椎を害し一時断念。再起の中で癒しや祈りに関わる歌に目覚める。1988年にライターに出会い、独自の弾き語りスタイルを確立。2001年、宮崎駿監督の映画「千と千尋の神隠し」の主題歌「いつも何度でも」を作曲して歌い数々の受賞。アルバム「流星」に収録された「世界の約束」も同監督の「ハウルの動く城」の主題歌に。アルバム制作やコンサートなど一期一会を大切に活動している。



生かされていることに感謝し
胸にひびく歌を届けたい
澄んだ歌声とライターの音色で
聴く人の心に優しさと勇気を贈る木村弓さん。
対談の前にも「いつも何度でも」を歌ってくださいました。



はないのですか。

木村 ● そうなんです。大地震に見舞われた東京で、焼け残った銭湯の煙突に絵を描くリンという女の子が屋根の上で口ずさむ歌なのです。じつは、阪神・淡路大震災の直後、宝塚の叔母を見舞ったときに目にした街のイメージが重なっているんです。その企画は流れてしまったのですが、一年半ほど

して宮崎監督から、新しい映画に、この歌を使うというお話がありました。

会長 ● 続く宮崎監督の「ハウルの動く城」にも木村さんの「世界の約束」が主題歌として使われています。詞は谷川俊太郎さんですね。

木村 ● これは、2003年の「流星」というCDのために作った曲で、たまたま、それを宮崎

監督がお聞きになって気に入ってくださったのです。

会長 ● 「世界の約束」は別れの歌ですが、「ありがとうございます、楽しかったよ」という明るい感じですね。

木村 ● はい。谷川さんに詞を作っていただくときも、出会ったことに対する感謝が強調されるような詞にしてほしいとお願いしました。

会長 ● 木村さんは、金子みすゞさんの詩にも曲をつけておられますね。「草原の夜」だとか、「お堀のそば」だとか、いずれも有名な、懐かしい詩です。昔のよき時代の子どもの心がいいですね。

木村 ● 金子さんの詩も大好きなんです。聴いてくださってありがとうございます。

日々、客観的に自分を振り返る 自分が変われば周りも変わる

会長 ● ライアーというのは珍しい楽器ですね。

木村 ● もともとピアノを勉強していたのですが、大学を出てからは、自分がいちばんやりたいのは、やはり歌だと気付き、歌の勉強を始めました。そのとき、膝に抱えて弾ける堅琴みたいなものがあればいいなと思っていたのですが、なかなか見つからず諦めていました。そんなある日、友人からコンサートの券をいただいて、行きましたら、たまたまライアーの合奏があり、これは私がイメージしていた楽器だと。

会長 ● 正倉院にも似たような楽器がありますから、この楽器は歴史が古いようですね。

木村 ● おっしゃる通りです。ドイツの思想家シュタイナーに共感した人たちによって考案されたのは1926年ですが、原型はエジプト時代やメソポタミア時代だといわれています。2列に張られた右手側の弦がピアノの白い鍵盤の音、左手側が黒い鍵盤の音になっています。

の時期があつたように聞いておられますが。

木村 ● 声楽を勉強し始めてしばらくしたころに体調を崩して、歌えなくなつてしまいました。ゆつくりとゆつくりと良くなつてきまして、今は元気です。

会長 ● 健康回復法として、心がけておられることはありますか。

木村 ● 私の場合は腸が悪かつたようなので腸の中をきれいにしておく酵素を取るなど、ふだんから気をつけています。

会長 ● 心の健康はいかがですか。ストレスの退治法は。

木村 ● 気持ちの切り替えには、瞑想といえますか反省といえますか、できるだけ客観的に自分をみて、思い方の癖や感じ方の癖を直していくようにしています。自分の感情をコントロールできる自信がついてくると、

相手のことも落ち着いて見られるようになります。自分が変われば周囲も変わると思っています。

音楽は心の癒し 患者さんとも心の通い 合いを大切に

木村 ● 会長も音楽をなさつていらっしゃるのでしょうか。

会長 ● オークストラで管楽器をやっているんです。僕も音楽が好きで、診察室の横にマリリンを置いていましたね。欲求不満にいいですよ。

木村 ● マリンバでどんな曲を弾かれるのですか。

会長 ● モーツァルトのトルコ行進曲とかアイーダの凱旋などが賑やかでいいですね。また、新たな気持ちで患者さんに向かうことができる。とくに忙しいときによくやりますね。

木村 ● 病院というのは苦しんでいる方がたくさんいらっしゃる場所です。そういう場所での心の平安を保つことはとても大変なことでしょう。会長には何か秘訣がありますか。

会長 ● やはり音楽ですね。

木村 ● 病院にもつと音楽があればいいと思うのですが、会長 ● たしかにそうですが、聴診器で静かに音を聴かなければなりませんので…。最近はやや写真ばかり見て、患者さんを診ない医者が多いとい

われますが、私は、目と目を合わせ、肌に触れて、心と触れ合わせることを大事だと思っています。

よい医療というのは、お金をかけるとか精密検査をするとかいうことではなく、聴診器で心臓の音を聴き、目を合わせ、患者さんとの人間関係を大事にすることだと思っています。

木村 ● 私もそう思います。

会長 ● 最近はずっと私たちのことも気がかりです。日曜の昼というのに公園で誰も遊んでいない。心身両面の健康を考えなければなりません、心の健康には音楽が役に立つと思います。

木村 ● 心の抵抗力ですね。子どもたちが、自分が必要とされていることを感じられるような家庭や社会でありたいですね。

会長 ● 木村さんの音楽は、そういう豊かな情操を育てるためにいいと思います。

木村 ● ありがとうございます。歌いたくても歌えないという苦しい時期を経験して、自分自身と向き合ったときに、苦しさや辛さのもつと深いところに、生かされていることの素晴らし



さみしいものを瞬間的にですを感じるようになりました。歌は人の情緒を声に乗せて送るものですが、どんな喜怒哀楽を歌うにしても、その根底に感謝や畏敬の念を持っていたい。聴いてくださる方が励まされるような、力が湧いてくるような歌を歌っていきたいと思

会長 ● いいお話です。木村さんがよく言われる「頭ではなく胸にひびく歌」ですね。これからも、どうかお元気で歌い続けてください。今日は、ありがとうございます。



熱中症にご用心!

熱中症を起こさないために 日ごろの体調管理と こまめな休息、水分&塩分補給を



児玉医院院長
児玉岳 医師

これから初夏、そして盛夏と、気温が上昇する季節がやってきます。地球温暖化の影響もあって近年、真夏日が増えています。そこで心配なのが、熱中症。健康への関心の高まりからスポーツの裾野が広がり運動時の熱中症が増えていることも気がかりです。熱中症の予防と対策について、
尼崎市児玉医院の児玉岳院長にお聞きしました。

熱中症とは? 熱中症の症状は?

熱中症とは
“熱に中(あた)る”こと
運動時の熱中症が増えている

私たち人間の体温は、通常、37度で一定になるように調節されています。高温の環境におかれたり、あるいは運動などによって体の中から大量の熱が発生したりした場合、汗をかくなどして体温

が上がるのを防ぎます。このとき、何らかの理由で体の中からうまく熱が放出されない、体温が上がりが、さまざまな障害が生じてきます。これが熱中症です。

熱中症を引き起こす外的な条件としては高温、多湿、無風、強い日差しや照り返しなどがあります。一方、そういった環境に十分に対応できない体の条件があります。

熱中とは文字通り“熱に中(あた)る”という意味です。熱射病や日射病という言葉になじみのある方も多いでしょうが、

熱中症の環境因子

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風がない、あるいは弱い
- 日差しが強い
- 道路などの反射熱が大きい





今は、体の中と外の温度や熱によって引き起こされる病気を広く熱中症と呼んでいます。

環境省の熱中症保健指導マニュアルによると、日本で熱中症が初めて報告されたのは1889年（明治22年）です。熱中症による死亡者は1995年から2003年までの年平均で256件。炭鉱や鉱山の閉鎖、職場環境の改善などで労働時における発生件数は減っていますが、最近、運動時や日常生活での熱中症が注目されています。

のどが渴いてきたら要注意 進行すると痙攣や脳症状が

人間は、暑ければ汗をかきます。その汗が蒸発するときに体の熱が奪われ、体温の上昇を防ぐのです。汗によって失われた水分や塩分などが補充されなければ脱水症状を起こして体温調節ができなくなるのはもちろん、血液はドロドロになって循環機能に影響が出てきます。

熱中症の最初の症状は、のどの渇きです。この時点で水分や塩分を適切にとればよいのですが、放置すると腕や脚にいわゆる「こむら返り」が起こります。これを熱痙攣といいます。熱失神といって、一時的に失神する「立ちくらみ」の状態になることもあります。脈拍や呼吸が速くなり、顔色も悪くなつてきます。

さらに進むと手足や体が重くだるくなったり、吐き気や嘔吐があったり、目が回る、頭が痛い、気を失うなどの症状が表れます。熱疲労と呼ばれています。

そして、熱射病といわれる段階になると、

意識障害が起こったり、呼びかけに反応しなくなったりするなどの脳症状が現れ、大変危険な状態になります。

熱中症は軽度から重度へと進行しますが、これらの症状が重なり合つて現れたり、非常に短い時間の間に重篤になったりすることもあるので注意が必要です。適切な対応をすれば予防することも進行を抑えることも可能ですから、こんな症状が出たら、本人あるいは周囲の人は熱中症を疑って、すぐに対処しましょう。

どんな人がなりやすい？ すぐにできる手当ては？

子どもや高齢者は特に注意 疲労や睡眠不足も大敵

熱中症は“あつさ”によって起こります。発生のピークは7月、8月ですが、暑くなり始めのころや、梅雨時、梅雨明けなどにも多く発生します。

気温や室温が高いとき、湿度が高くて汗が乾きにくいとき、風がないか、あつても弱いとき、道路などの照り返しなど

■熱中症の症状

軽度

- 手足の痙攣
- 立ちくらみ
- 短時間の失神
- 顔色が悪い
- 脈拍や呼吸が速い

中度

- めまい
- 疲労感
- 頭痛
- 吐き気
- 失神

重度

- 意識障害
- 手足が動かない

■熱中症のサインを見逃すな



暑いのに全く汗をかかない

ひどい頭痛

顔が赤い

めまい

体温が異常に高い

その他

- 吐き気や嘔吐
- 反応が鈍い
- 意識がない
- 手足が動かない…など

が強いときは起こりやすいと考えてよいでしょう。ですから、真夏の屋外やボイラーのそばなど高温の環境で作業をしている人は、まず注意が必要です。運動場や体育館でスポーツをしている人も同じです。

そして、先ほども述べたように、のどが渴いたことに気が付きにくい子どもや高齢者も注意しなければなりません。子どもや高齢者はもともとからだの水分保有量が少ないので、青・壮年に比べて少し汗をかいただけでも脱水症状を起すことがあります。

高齢者は日差しの強い屋外だけでなく、密閉性の高い屋内でも脱水を起こすことがありますので、本人はもとより周囲の人も気を付けましょう。

また、気になるのは、小さい子どもの車中への置き去りです。夏、閉め切った車内の温度は50度以上にも達します。自分で渴きや暑さを調節できる大人ならまだしも、小さい子どもが犠牲になったニュースは本当に悲惨です。大人の責任として、厳に慎みたいものです。

最近、特に目立つのはスポーツをしている時の熱中症です。健康ブームでスポーツの裾野が広がってきたのはよいことですが、高齢化社会でスポーツ年齢が上がっていることもあり、無理や無茶をする場合が少なくないようです。

また、熱中症で医療機関に運ばれてきた人の話を聞くと、前日はよく寝ていなかったとか、疲れていたとかいうような個人の状況がベースにある場合が少なからずあります。

これらのほかに地球温暖化の問題もあります。10年前に比べて平均気温が1度上がっているといえます。昔に比べると日差しがきつくなっていますし、木陰も少なくなっています。

真夏日の日数と熱中症による死亡者数の間には有意な相関関係が認められると、

環境省のマニュアルでも述べられており、特に、最高気温が38度以上という高温の日が続いたり、急に高温になったりした場合に死亡者が増えるといわれています。

熱中症が疑われたら まずは手近なスポーツドリンク

のどが渴けば自然に水分がほしくなりますが、遊びに夢中になっている子どもや暑さに対する感覚がうすくなっている高齢者などは、自分がのどが渴いていることに気が付かない場合がありますから、周囲の人が気を付けなければなりません。

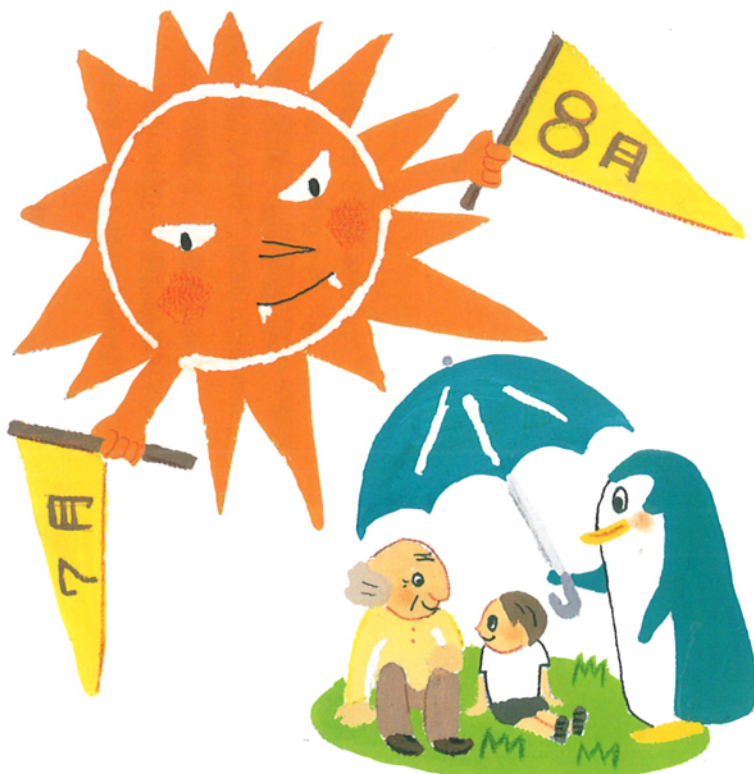
熱中症が疑われるときは、意識がしっかりして自分で水分がとれる場合はスポーツドリンクなどを飲みましょう。

痙攣があったり目が回ったりして自分で飲めない場合でも、応答が明瞭で、意識がはっきりしているなら、そばにいる人が介助して飲ませてあげるとよいでしょう。ふつうの水だけでは塩分などの電解質が補充されず、血液の濃度が下がらないので、イオン飲料あるいは0.1%の食塩水が最適です。

そして、衣服をゆるめ、涼しい部屋や木陰などで横になります。額や脇の下を冷やすのも効果的です。濡れタオルや自販機のジュースなど、手近にあるものを利用するとよいでしょう。

症状が改善しても、必ずあとで医師の診断を受けておきましょう。

意識がもうろうとしているときは、誤嚥（水などが誤って気管に入る）の危険があるので、やみくもに水分をとらせてはいけません。症状が重いと判断したら、



どうしたら防げる？ 危険予知はどうやって？

熱中症にならないために 知恵と予防と体調管理

熱中症は非常に身近なところで起こるものです。

熱中症にならないためには、まず、暑い環境を避けることです。日中に出歩かない、炎天下でスポーツをしたり作業をしたりしない。どうしても出かけた作業したりする場合は、帽子や日傘を使用し、こまめに休息して、水分や塩分を

GOODS

熱中症予防には 睡眠をしっかり！

ヒノキの森林浴効果
リラックス入浴で心地よく就寝

ひのき玉

天然ヒノキで作ったボールをネットのまま浴槽のお湯に浸けると、ほのかに香ります。植物から発散される香り「フィトンチッド」は疲れた心と体にやすらぎを与えてくれます。室内やタンス、下駄箱にもOK。2個を片手で軽く握り、てのひらでコロコロ転がすと適度なマッサージにも。

714円（東急ハンズ
三宮店/3階Aフロア）



いびき軽減に効果あり
横向き寝用のカシコイ枕

グースリーパー

ピーナッツのような形で、太いほう、細いほうの両方が使えます。タテ、ヨコどちらも使え、腕で抱くこともできます。横向きに寝ると睡眠時に気道が狭くなるのを緩和し、いびきが軽減されます。ぐっすり眠って、さわやかに目覚めたいものです。

写真は小5,250円、
大は8,400円（東急
ハンズ三宮店3階
Cフロア）



協力/東急ハンズ三宮店

●商品に関するお問い合わせは
東急ハンズ三宮店 TEL.078-321-6161(代表)まで

こんな備えも…

- 外出時に濡れタオルやおしぼりを凍らせたものを携帯
- 市販の保冷剤を活用
- 保冷機能のあるペットボトルカバーなどを利用



補給することです。

熱中症は、症状に気付かず重症になるケースが多いようですので、少しでも症状があれば無理をせず、適切な処置をとること。グループで注意を促すことも大切です。

また、日ごろの体調管理や規則正しい生活習慣も重要です。特に屋外での作業や、屋外または体育館などでスポーツをする場合は、前日に無理をせず、しっかり睡眠と休養をとっておくことが欠かせません。それまでの経験や自分の体力への過信は禁物です。

暑さへの慣れも必要です。屋外作業の初日や、夏の暑くなり始めなどに熱中症が多いのも、体が暑さに順応していないことが原因でしょう。また、まだ大丈夫という油断もあるでしょう。

熱帯の砂漠で生活する人が、なぜ、全身を包むような衣服を身につけているのか。

あれは日差しを避けるためで、肌を出しているより、むしろ涼しくて、熱中症になりにくいのです。

慢性疾患のある人も要注意です。糖尿病があれば脱水になりやすいですし、心臓疾患があれば心臓により負担がかかります。

熱中症は、防ごうと思えば確実に防げますので気象や環境、体調に気を配り、水分と塩分をしっかりとって、休むべきときは休んで予防に努めたいものです。

人体の熱の出入りに大きく影響する気温や湿度、放射熱（地面などからの反射熱）を取り入れた熱中症の指標（WBGT）を示す計



器が市販されているので活用するのもいいでしょう。

環境省や日本気象協会ではホームページに熱中症予防情報を掲載していますので、ぜひ参考にしてください。

- 環境省のホームページ
<http://www.nies.go.jp/wbgt/>
- 日本気象協会のホームページ
<http://www.n-tenki.jp/HeatDisorder/>



兵庫県医師会は、 学校医研修会の実施など 学校保健事業に積極的に取り組んでいます

医師は地域の小・中・高校の校医として、

また、幼稚園の園医、保育園の嘱託医として学校の先生方や教育委員会、

保護者のみなさんと連携しながら、

明日を担う子どもたちの心身にわたる健康の維持増進に努めています。

兵庫県医師会では、研修会を開いて学校医の最新知識の吸収を図るなど、

学校保健活動を強力にサポートしています。

健康課題が多岐にわたる現代 学校医の役割はますます重要

学校保健の年間計画でなじみの深いものといえ、就学前の健康診断と定期健康診断です。内科医を中心に眼科、耳鼻科などの各校医が検査や聴診、問診を行い、病気の有無などを診断していきます。たとえば、身長や体重を測る身体計測では、栄養状態の評価や肥満度の判定を行うほか、脊柱や胸部、四肢の変形や発達状態なども詳しくみていきます。

こうした定期健診のほかにもプールの授業やマラソンがある場合には、その前に内科の校医が健診を行います。

学校医は、学校における子どもたちの健康管

理の実務責任者ですが、近年、生活習慣病の低年齢化や各種アレルギー疾患の増加、不登校やいじめ、学級崩壊など、子どもたちの心身の健康を取り巻く課題は多岐にわたっています。

「これらの課題を解決していくためには、精神科・産婦人科・整形外科・皮膚科などの各科専門医の協力や支援、そして、地域との連携が重要になってきます」と、兵庫県医師会学校保健担当役員の松永剛典常任理事。

「医師会と直接には関係はありませんが、最近では不審者の侵入やO157など学校安全や危機管理の問題も大きく取り上げられていますね。シックハウスなど環境衛生の問題もありますし、たばこや薬物の乱用、エイズなども問題になっています。これまでのように内科や眼科、耳鼻科の校医だけでは学校保健は成り立っていないかな



平成18年3月2日、兵庫県医師会館大会議室で行われた学校医研修会には学校医のほか養護教諭も参加

いのです」

平成14(2002)年度の新学習指導要領の施行によって、学校保健における学校医の役割はさらに大きくなりました(図)。

なかでも、健康教育や保健組織活動に関する活動は重要になってきます。たとえば、学校医は各学校で開催される学校保健委員会の要請を受け、「O157」や「スポーツ外傷」などの時事テーマに沿った講話を行ったり、教職員や保護者を含めた保健指導を行ったりします。

学校医の最新情報の吸収と 技術のレベルアップを図る

今や学校医の活動は、単に学校内での健康管理を行うだけではなく、子どもたち一人ひとりのライフサイクルを通じた保健活動として、地域医療の中で重要な位置を占めてきています。学校医の配置は国の法律で決められており、基本的には自治体の教育委員会から地区の医師会に医師の推薦依頼を行い、医師会では最適な医師を選んで推薦します。

県立の高校、盲・聾・養護学校の校医については、任期は2年で、兵庫県医師会が推薦を行います。

さらに、兵庫県医師会では、学校保健関連の研修会を年に3〜5回実施し、学校保健の最新情報を提供するとともに学校医の技術的なレベルアップを図っています。

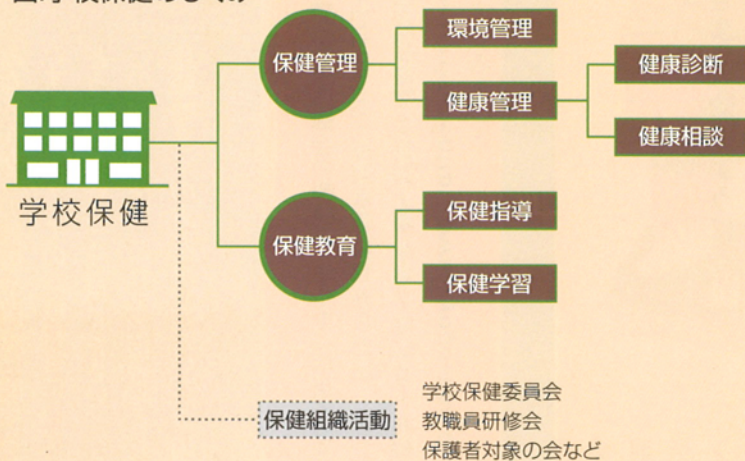
平成17(2005)年度は、学校保健研修会として「学校検尿異常と小児の腎疾患」「子どもとコンピュータ」と題した講演会を開催した他、県下3地区で学校医研修会を、また、「学校検尿と糖尿病」をテーマに学校医実務研修会をそれぞれ開催しました。

このほか月に一度のペースで、各地区医師会の学校保健担当役員や、内科、眼科、耳鼻科、精神科、産婦人科、整形外科、皮膚科の専門医による委員会を開き、医師レベルで学校保健についての討議をしています。さらに、各地で行われる学校保健関連の研修会・大会を兵庫県医師会としてバックアップしています。

「研修会などで取り上げるテーマは実にさまざまです。学級崩壊、発達障害、子どもの発育と睡眠の関係、PTSDなどの精神保健…。現代社会の世相がそのまま学校保健にも反映されています」と松永常任理事は言います。

兵庫県医師会は、これからも、次代を担う子どもたちの健康増進のために、学校保健活動の支援など学校保健事業に積極的に取り組んでいきます。

図.学校保健のしくみ



「学校検尿と糖尿病」と題して行われた学校医実務研修会





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。

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>



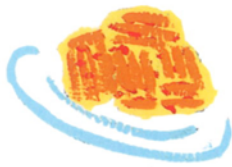
汗かきで、特に首から上にすぐく汗をかきます。滝のように流れるので恥ずかしいです。カレーが好きなのですが、よけいひどくなるので食へられません。

(33歳・男性)



汗は皮膚から分泌され、水分バランスや体温の調節をしています。暑い時や運動をした時、緊張した時などには、個人差はありますが誰でも汗をかきます。これは、体としては当然の正常な反応であり、決して病気ではありません。しかし、汗が過剰に分泌されることにより、日常生活に支障をきたすような場合を多汗症といいます。

多汗症には、全身の発汗が増加する全身性多汗症と、手足や腋など、一部の皮膚からだけ汗が多く出る



局所性多汗症があります。ご質問の方は、頭や顔からの汗が特に多いようですが、基本的には「汗かき」とのことですから、全身性多汗症と考えられます。

全身性多汗症の原因には、甲状腺機能亢進症や糖尿病などの代謝異常、結核などの感染症、脳の中枢神経や自律神経の障害、それに更年期障害などがあります。まず、甲状腺ホルモンを調べて、異常がなければ、それ以外のさまざまな病気を想定して検査を進めていきます。

全身性多汗症を治療するには、その方のもともとの病気を発見して、それを治療することが重要です。汗止めの塗り薬などでは対応できません。また、内臓に特に異常がなくても、カレーやキムチなどの刺激物を摂取すると発汗が多くなるので避けたほうがよいでしょう。ストレスや水分の過剰摂取も発汗増加の要因となりますので、注意してください。





10歳の長男は身長145cm、体重60kg。肥満で、血糖値が高いと言われました。揚げ物など脂っこいものが好きです。どうしたら… (37歳・女性)



中等度ないし高度の単純性肥満として回答します。

小児の肥満は成人の肥満につながり、糖尿病、高脂血症、高血圧、脂肪肝などを生じるため、早期に治療が必要です。血糖が高ければ糖尿病であるか、また、糖尿病ではその種類の診断が必要です。

肥満の治療には、①食事療法、②運動療法、③生活療法の3つのポイントがあります。食事療法では、間食や夜食を止める、市販のジュース類や炭酸飲料はカロリーが高いので控える、1日3回の食事をきちんととる、毎食1人分を盛りつけてから食べる、早食いを止め、よくかんで時間をかけて食べる、などを行います。三大栄養素は糖質45%、脂質30%、タンパク質15%~20%を基本とします。食品交換表などで食品のおよそのカロリーを知ることも役立ちます。これらの食事療法の詳細は医師や栄養士とご相談下さい。

運動療法は、運動を続ければ基礎の消費エネルギーが多くなって肥満解消に役立ちます。帰宅後、子どもだけでなく家族と一緒に、一日20~30分程度を目安に運動をしますが、続けることが大切です。



生活習慣では、一般に肥満の子もは体を動かすことを好みませんので、手伝いをさせて、こまめに体を動かす習慣をつけさせます。また、テレビゲームは時間を区切って許可します。体重測定を週1回、朝に行つて記録します。

このほか、精神的なストレスが肥満のきっかけになることがあり、カウンセリングが必要な場合もあります。治療は長期にわたりますが、以上のポイントを参考に、医師や栄養士などとよく相談して治療を続けてください。



子宮内膜症と診断されました。痛みがひどいです。痛みを和らげる方法はあるでしょうか。また、将来、子どもが産めるかどうか心配です。 (29歳・女性)



まず、子宮内膜症について説明します。

子宮内膜は子宮の内側にあり、月経の時、はがれて出血とともに出ていきます。子宮内膜症は、この内膜組織が何らかの原因で本来あるべきところ以外で発育増殖するため、月経のたびに出血を起こします。卵巣にできるとチョコレートとう腫といつて古い血液様のものが卵巣内にたまり、子宮筋肉内にとこると子宮は大きくなり、子宮筋腫と同様の症状を呈します。子宮の周囲に起こると卵管や卵巣が癒着し、さらには腸などにも及ぶことがあります。症状は月経時痛が強く、月経量の増加や月経以外でも下腹部痛や性交痛を起こすことがあります。

診断は一般には症状と内診所見により行いますが、超音波検査も役に立ちます。月経時痛が強いからといって、必ずしもこの病気とは限りません。

治療は手術療法と薬物療法がありますが、あなたの場合は出産を希望されているので薬物療法が中心になるでしょう。飲み薬、点鼻薬、注射などがあり、いずれも月経を止めて病巣を治していきます。しかし、治療してもなかなか治らな

かったり、治療終了後しばらくして再発したりすることもあります。ただ、妊娠すれば、この病気は良くなつていきますので、薬物治療後、早めに妊娠できればより効果的となります。

子宮内膜症だから子どもが産めないということはありません。しかし、放置し重症になると不妊症になることがありますので、早めに身近な医師を受診され、相談のうえ、最良の治療法を選択されることをおすすめします。



みなさんのご参加をお待ちいたします

第17回
日本小児科医会セミナー
県民公開フォーラム
テーマ「子どもの食を考える」

参加無料

日時 ●平成18年6月11日(日)
15:30~17:00(受付14:30~)

会場 ●神戸ポートピアホール(ポートピアホテル内)
定員1,200名

内容 ●1.基調講演「食はいのち:世界調査から食育を考える」
家森幸男(京都大学名誉教授)

2.講 演「子どもの食の問題点」
根岸宏邦(愛仁会高槻病院理事長)

3.講 演「子どもの食を引き出す」
坂本廣子(食育・料理研究家)

主催 ●日本小児科医会セミナー／兵庫県小児科医会
ホームページ <http://jpa.umin.jp/guidance.htm>

お申し込み方法

参加ご希望の方は、はがき・FAX・E-mailのいずれかで、[1]代表者氏名、[2]住所、[3]電話番号、[4]参加人数をご記入の上、下記「第17回日本小児科医会セミナー・県民公開フォーラム」事務局までお申し込みください。折り返し、ご参加のご案内をお送りします。

締め切り ●平成18年5月26日(金)消印有効

申し込み先 ●「第17回日本小児科医会セミナー・

県民公開フォーラム」事務局(株)ジェイコム内

〒530-0001大阪市北区梅田2-2-22

ハービスENT11階 担当:江口

TEL.06-6348-1391

FAX.06-6456-4105

E-mail 17seminar@jtbcom.co.jp

お産は、昔も今も、母親と赤ちゃんにとって難事業である。日本は、新生児の死亡率の低さを世界に誇っているが、ほんの数十年前までは、生まれたばかりで亡くなる赤ちゃんの数は少なくなかった。産婦人科と小児科の狭間にある新生児を診る医師がいなかったからだ。この新生児を救おうと立ち上がったのが三宅廉である。

新生児を救うために
周産期医療を確立

周産期とは妊娠満22週から生後7日までをいい、この期間は母子ともに異常が生じやすく、緊急事態に備えて産婦人科・小児科が連携した総合的な医療体制が必要になる。

兵庫の医人 ①
三宅 廉 みやけ けん
1903~94



ら京都一中を経て京都府立医大を卒業した三宅廉は、各地で小児科の臨床経験を積む中で、産婦人科と小児科が協力して新生児医療に取り組むことを決意する。しかし、診療科間の壁は厚く、既存の病院ではなかなか協力が得られない。それならと自分で病院を作ることにした。

資金も場所もなかったが、義兄の理解と協力を得て1950年、大学を辞めて神戸市でパルモア診療所を開設。ようやく志を同じくする産婦人科医も見つかり、1956年、わずか21床でパルモア病院を

スタートさせた。そして、日本で初めての、妊婦から分娩新生児、小児まで一貫させた医療を確立していくのである。生来の子どもの好きと、クリスチャンゆえの生命そのものに対する深い慈しみ、そしてパイオニアとしての使命感に生き抜いた三宅廉。周産期医療という新たな分野を開拓したその生涯は、今なお輝きを放って語り継がれている。

著書に「いのちを育む」「こだますいのち パルモア病院のこどもたち」ほか。兵庫県社会賞、神戸新聞文化賞受賞。

参考 ■神戸ゆかりの50人神戸新聞社、他



神戸市中央区のパルモア病院

兵庫県医師会からの お知らせ

分科医会や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17回日本小児科医会セミナー
県民公開フォーラム(入場無料)
平成18年6月11日(日) 15:30~17:00
場所●神戸ポートピアホール(神戸市中央区)
内容●テーマ「子どもの食を考える」
詳細および参加要領は12ページに記載。



■兵庫県眼科医会

目の愛護デー関連行事
平成18年9月下旬~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
場においてパネル展示、眼圧測定、目の無料相談、
公開講演会などを行います。

■兵庫県整形外科医会

第12回「骨と関節の日」市民公開講座
平成18年10月5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「肩こり」
講演と質疑応答



■兵庫県皮膚科医会

「皮膚の日」講演会 市民公開講座
平成18年11月18日(土) 15:00~
場所●兵庫県医師会館
内容●講演2題

■兵庫県耳鼻咽喉科医会

「鼻の日」行事
平成18年8月上旬
8月7日を「鼻(ハナ)の日」として、鼻の病気に
関する行事を例年行っています。本年も、8月上
旬に神戸新聞紙上に鼻の疾患に関する記事を掲載。
その紙面上で電話無料健康相談等、行事の詳細
を案内する予定です。

市区医師会からのお知らせ

■神戸市東灘区医師会

平成18年度区民健康講座
8月と2月を除く毎月第2金曜日 13:30~
場所●東灘区医師会館(平成19年3月は会場変更)
内容●東灘区保健福祉部との共催で講演会と質
疑応答を兼ねた健康相談を行っています。

■神戸市灘区医師会

第235回灘区民健康講座
平成18年4月28日(金) 14:00~
場所●灘区医師会館
内容●前立腺ガンの早期発見と住民健診
講師●連沼行人医師
引き続き、泌尿器科・産婦人科・眼科の健康相談
を開催します。
第236回灘区民健康講座
平成18年5月26日(金) 14:00~
場所●灘区医師会館
内容●目と糖尿病
講師●細井千草医師
引き続き、皮膚科・耳鼻科・眼科の健康相談を開
催します。

■宝塚市医師会

市民のための心肺蘇生法AED研修会
平成18年6月3日(土) 14:00~17:40
場所●アピアホール(阪急逆瀬川駅前)
内容●(1) 講演「心臓突然死とAEDの歴史」
小坂井嘉夫
(2) 講演「心肺蘇生の過去・現在」
垣内英樹
(3) 講演「あなたは愛する人を
救えますか?」
河村剛史
(4) 心肺蘇生法 消防救急救命隊
(5) 実習
【問い合わせ】
宝塚市医師会
TEL.0797-86-1114(5月10日から)



■川西市医師会

第4回市民医療フォーラム
平成18年7月17日(月・祝) 14:00~17:00
場所●アステホール
内容●テーマ「健康・子育て・老後 みんなで考
えよう!—医療崩壊の危機」
講演:前ハーバード大学医学部助教授
李 啓充氏

■転倒骨折予防

平成18年7月22日(土)
場所●アステホール
講師●東京大学大学院教授
武藤芳照氏
市民健康大学講座
平成18年7月6日(土)~9月28日(土)の毎週
木曜13:30~16:00(8月17日は休)

場所●川西市保健センター
内容●テーマ「健やかに生きる」

■西脇市多可郡医師会

西脇市多可郡医師会市民公開講座
平成18年6月17日(土) 14:00~16:30
場所●西脇市アピカホール
内容●糖尿病治療と食事療法のお話
—明るい未来にむけた家族の健康—
定員180名、入場無料

■高砂市医師会

第5回高砂市医師会市民公開講座
平成18年4月8日(土) 14:00~(13:30受付)
場所●高砂市福祉保健センター 中ホール
内容●テーマ/
かくれ肥満とメタボリックシンドローム
基調講演●「最近話題の
メタボリックシンドロームとは」
大北・牛尾クリニック院長 大北 実氏
特別講演●「食べたいけれどやせたい人の為に」
京都府立医科大学臨床教授
京都市立病院糖尿病・代謝内科部長
吉田俊秀氏

入場無料

【申し込み】

高砂市医師会 TEL.0794-42-0794
保健センター TEL.0794-43-3936



■姫路市医師会

第21回姫路市医師会美術展
平成18年9月頃開催予定
会員、家族、従業員の作品を展示します。

■赤穂市医師会

平成18年度市民健康大学講座
平成18年9月7日~11月9日までの毎週木曜日
14:00~16:00
(9月14日のみ13:30~16:30)
場所●赤穂市総合福祉会館
(9月14日のみ赤穂市消防本部)
内容●市内の医師を講師に、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
ていただくために開催。家庭人として、また、
地域や職場の健康づくりのリーダーとし
て健康維持・増進に必要な知識を身につ
けることを目的としています。



BOOK SELECTION

『食塩と健康の科学』

■伊藤敬一／

講談社ブルーバックス 800円

高血圧や脳卒中予防の見地から「減塩、減塩」とやかましく言われる一方で、食塩は体に必要な要素なので制限してはならないという意見もあります。知っているようで知らない食塩のこと。この本では、食塩と健康の関係に関する正しい知識を網羅し、一人ひとりに適した食塩摂取のためのガイドラインを目指しています。食塩にまつわる歴史的なトピックスも挿入され興味深く読めます。



2006年版

『目で見る食品カロリー辞典』

おかず・素材編

■GAKKEN 760円

健康管理にはカロリーを知ることが欠かせません。でも、面倒くさい…。そんなカロリー計算が簡単にできるのが本書。野菜や豆腐などの素材のほか、田楽などのおかずや、牛丼などの献立ごとにカロリーが表示されているのでとっても便利。外食が多い人でも、これがあれば安心です。



医学雑学・おもしろ事典

食べてすぐ寝ると牛になる!?

「食べてすぐ横になると牛になるよ」と聞いたことはありませんか。もちろん牛にはなりません。行儀の悪さをたしなめる言葉なのですが、実際には、食後すぐに動き出すと胃腸や肝臓に負担をかけるので、しばらく静かにしているのは好ましいことです。ただし、横になるには注意が必要。とくに高齢者は胃酸が逆流して食道炎を起こす心配などがありますので、上半身は起こしておくのがいいでしょう。まして本当に眠ってしまっただけはいいけません。食物が胃で消化されるには2～4時間かかりますので、就寝前の食事は禁物。かえって胃に負担をかけ、体の疲労も回復しません。

healthy trend

5 A DAY(ファイブ・ア・デイ)運動

1991年、アメリカの農産物健康増進基金と国立がん研究所が連携して始めた運動で、1日に5～9サービング(単位)の野菜と果物を摂って、がんに勝とうというもの。アメリカでは3万5000店のスーパーマーケットが参加する国民運動に発展し、野菜・果物の摂取量が増加したり、生活習慣病での死亡率が減少傾向となるなどの成果を挙げています。摂取量の目標は一日350gの野菜と200gの果物。小鉢程度の野菜料理5つとみかん程度の果物2個が目安です。この運動は今や世界約30カ国に広がっており、日本では2002年に5 A DAY協会が設立されています。

読者からの お便りコーナー



いただいたご質問は次号以降のQ&Aで取り上げさせていただきます場合があります。

- パルス5号の混合診療の記事を読みました。今の制度を守りつつ財源をどうするか、国民一人ひとりがかっと関心を持たなければなりませんね。(34歳・女性)
- 裏表紙のエクササイズの「5分早起きストレッチング」を実行しています。頭がスッキリし、心のウォーミングアップにもいいようです。(39歳・女性/50歳・女性)
- 家族がアルツハイマー病なので興味を持たせていただきました。(31歳・男性/53歳・女性/58歳・女性)
- 頻りに結膜炎になります。予防、対処法を教えてください。(24歳・女性)
- 肛門内括約筋が老化していると医師に言われました。強化する運動法などありましたら…(75歳・男性)
- しょっちゅう中心性網膜症になり困っています。目の無料相談があると知ってぜひ参加したいです。(36歳・男性)
- 病院で撮ってもらったレントゲンのフィルムは借りたり、もらったりできるのでしょうか？(65歳・女性)
- ヘルシーフードの記事はとてもためになります。料理にたくさん酢を使おうと思います。(25歳・女性)
- この年になると病気に対して不安になり、パルスを参考にさせていただきます。(70歳・女性)

2 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。わが家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



3 オムロン電子体温計 「けんおんくん」 毎回2名様

使いやすさを追求したユニバーサルデザイン採用の新製品。先端部が平らで動きにくく、大きい文字。便利なプザー付きです。

●提供/オムロンヘルスケア



4 G・U・M詰め合わせ 毎回2名様

歯周病菌の殺菌だけでなく、歯周病菌が出す毒素も除去する先進機能を持つ「G・U・Mデンタルペースト」および「G・U・Mデンタルリンス」と、「G・U・Mデンタルブラシ」のセットです。

●提供/サンスタースター株式会社



5 アカシヤ・山のはちみつ 毎回3名様

地元六甲山麓で採れたおいしいはちみつです。なかでも、アカシヤ蜜は、上品な香りとクセのないまろやかさが特徴です。季節の果実を漬けて自家製シロップを作ってみてはいかがでしょうか。

●提供/六甲みつばち八二一農場神戸店



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



DVD

「いざというときの

救命救急処置のやり方」
～AEDを使用した心肺蘇生法～
期間中、応募者全員の中から5名様に。

心筋梗塞などで心臓突然死する人の数は増加傾向にあります。迅速な心肺蘇生法の実施やAED(自動体外式除細動器)による処置は救命率の向上につながります。このDVDでは、等身大の人形を使い、現場を想定して、意識の有無の確認や心臓マッサージ、AEDの取扱いなどをわかりやすく解説しています。指導・監修:医学博士 河村剛史/提供:健康スポーツ関連施設連絡協議会



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。



GOODS SELECTION

足の疲れを取り血行を促す

「足ゆび元気くん」

足ゆびの間を広げてストレッチすると血行が促進され、一本一本の柔軟性が高まります。また、つけたまま室内を歩くと足ゆびに指圧効果が得られ、アキレス腱もノビノビ。外反母趾や水虫の予防にもおすすすめです。ソフトとハードがあり、サイズはS・M・Lの3種。各2,625円(東急ハンズ三宮店3階/Bフロア)



持ち歩きに便利な

バナナホルダー

手軽なエネルギー補給源として人気のバナナは、免疫力アップや腸内環境をよくすることも注目されています。そんなバナナを優しく包み、持ち運びやすとしたのが、このホルダー。デザインもキュートなので、さっそく愛用してみてください。

315円(東急ハンズ三宮店2階/Cフロア)



協力●東急ハンズ三宮店
商品に関するお問い合わせは東急ハンズ三宮店 ☎078-321-6161(代)まで。

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。からだによい食材を毎日の食卓に工夫して取り入れましょう。

梅干し

口の中をさっぱりさせ
疲れを取るのにも有効

梅干しが作られるようになったのは平安時代の末といわれていますが、ごく一般の家庭で作られるようになったのは江戸時代に入ってからだそうです。

「医者を殺すにゃ刃物は要らぬ、朝昼晩に梅(干し)を食え」と

言われたように、梅干しは食用としてだけでなく薬用としても広く用いられてきたようで、関節などの痛みに梅干しの湿布、咳やたんに梅干しの黒焼きなど、梅干しを使った民間療法もたくさん伝わっています。

それはともかく、暑くて食欲がないときや、さっぱりとした口あたりもののがほしいときなどに梅干しは重宝されています。

梅の酸味はクエン酸ですが、塩で漬けて梅干しにすることによって塩化ナトリウムと結合したクエン酸ナトリウムとなり、独特の旨味を出します。

クエン酸には疲労の原因となる乳酸の生成を抑える効果があります。また、酸っぱい梅干しは食欲を促し、夏バテにも効果的です。だから一日1個の梅干しを、というわけですね。

最近では、塩分の摂り過ぎに配慮した低塩梅干しや減塩梅干し、はちみつ入りなど、種類が豊富です。ご飯の伴として常備したいですね。



黒砂糖

エネルギーになりやすく
ミネラルやビタミンが豊富

黒砂糖は、簡単に言えば、サトウキビの搾り汁を濾過して煮詰めたものです。

サトウキビは原産の南太平洋の島々から東南アジアを経てインドに伝わり、インドでは昔、サトウキビの汁を煮詰めて作った砂糖を疲労回復や病気による衰弱の薬としていたそうです。

糖分はブドウ糖として体内に吸収され、エネルギーに変わりますが、黒砂糖は白砂糖よりブドウ糖に近い構造をしているのでエネルギーになりやすいと言えます。

また、黒砂糖は白砂糖に比べて精製度が低いので、ミネラルやビタミンが多く含まれています。ミネラルは、カリウム、カルシウム、鉄、リン、イオウ、塩素、ナトリウム、マグネシウムなどです。なかでもカルシウムは100g中に240mgと多く、牛乳1本に匹敵する量です。これらは体内の細胞の活性化、心臓や筋肉の機能調節に重要な働きをするものです。

一方、ビタミンはビタミンB群が多く、糖質や脂質のエネルギー代謝の効率をよくする働きがあります。

しかし、黒砂糖がすぐれた食品といっても摂り過ぎると糖分過多になるので注意しましょう。100gのエネルギーは354kcal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ところが含まれているピースの番号を4つ教えてください。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】

〒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●2006年6月30日消印有効
第2回●2006年8月31日消印有効
第3回●2006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予定)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 スゴイダイズ
125ml入り
12本のギフト券を
毎回2名様

プレゼント賞品

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



大腰筋トレーニング

健康づくりの基本は正しい姿勢で歩くことです。大腰筋は足を前に振り出す、歩行には欠かせない筋肉です。「歩行時につまずく」「背筋が曲がってきた」などは、大腰筋の低下が考えられます。

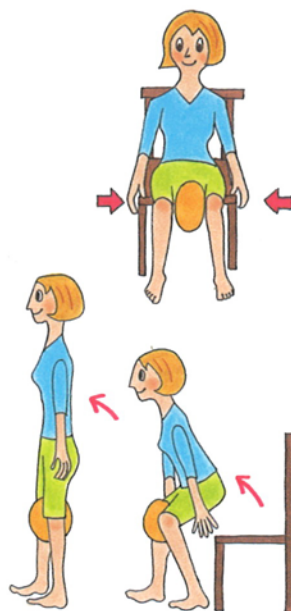
- 1 仰向けに寝て、手のひらを床に付けます。
- 2 足先を自分のほうに向け、片足をゆっくり床から20~30cm程度上げて2~5秒間静止します。
(きつい場合は膝を少し曲げて上げてください。)
- 3 ゆっくりと元の位置に戻します。
- 4 左右各10~20回程度行います。
(注意) 無理なく継続して行いましょう。呼吸を止めずにゆっくり行いましょう。



膝痛予防トレーニング

膝痛予防に効果的ですが、筋力が低下してすでに内側の膝痛がある場合も、このトレーニングで膝関節が正常な状態に戻り、内側の膝痛が緩和します。

- 1 背筋を伸ばし、浅く椅子に腰をかけます。
- 2 肩幅より少し足を開き、太ももの内側の筋肉(内転筋)を意識しながら、ゆっくりと立ち上がります。
このとき、足先や膝が外に開かないように注意します。足を内側に縮めて、使っている筋肉を意識しながら行いましょう。
- 3 ゆっくりと元の位置に戻します。
- 4 10~20回程度行います。
(注意) 無理なく継続して行いましょう。よい姿勢で呼吸を止めずに行いましょう。勢いよく腰を下ろすと危険です。直径20~25cmの柔らかいボールなどを膝にはさみ、内側に縮めながら行うと効果的でしょう。



(指導) 健康スポーツ関連施設連絡協議会

編集後記

新しい「パルス」が出来ました。皆さんの健康管理に少しでもプラスになれば幸いです。

兵庫県医師会は県民の皆さんが安心できる医療を確保するために、これからもさらなる責任を自覚して努力を続けます。ご声援ください。

ところで、主治医を持つ重要性はご理解いただいていると存じますが、主治医を持つということが、健康管理のプロの専属コーチを持つということだと認識しておられるでしょうか。主治医と二人三脚で取り組むことで、からだやこころの弱点や病気とうまくつき合って、健康と変わらない生活を続けましょう。(Y・O)



【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

パルス Pulse

平成18年4月発行 通巻7号

発行 社団法人兵庫県医師会
〒651-8555 神戸市中央区磯上通 6丁目11番11号
☎078-231-4114 <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