

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
8

2006

Pulse talk

バレリーナ

瀬島五月さん

兵庫県医師会会長

西村亮一

特集

肝臓と C型肝炎

Pulse report

兵庫県医師会の
産業保健活動

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②

Pulse plaza

兵庫県医師会

毎日、一時間かけて
身体をきちんとメンテナンス

会長 ● バレエを始められたのは
小学校一年のときだそうですね。
瀬島 ● 幼なじみが始めたので、
私も…。小さいときから踊
ることは好きだったようで、い
つのまにかバレエのとりこになり、
プロになるんだって勝手に思っ
てました。

会長 ● 幼稚園のお遊戯とは違
つてバレエはかっこいいですからね。
瀬島 ● でも、最初の練習は膝
を外に曲げることから始まり
ました。バレエは美しいとい
イメージがあつたのに、がに股
なんて…。あまりにも不恰好で、
シヨクでした。

会長 ● そうでしたか。しかし、
脚がびたつとくつくほうがいい
のでしょうか。

瀬島 ● はい、横から見たとき
に膝が入って弓のように反り、
足の甲の部分が前に出ているのが、
美しいラインが出る脚だといわ
れています。

会長 ● 瀬島さんにとってのバレ
エの魅力はなんでしょうか。

瀬島 ● やはり、自分と音楽と
が一体になったときの快感ですね。
その喜びが観客の皆さんに伝わ
つたと実感できたときは最高です。
そのために指の一本一本まで、身
体のすべてで美しく楽しく表
現できるように努力しています。



「眠れる森の美女」オーロラ姫のソロ

Pulse talk

ゲスト
バレリーナ
瀬島五月さん

聞き手
兵庫県医師会会長

西村亮

音楽と一体になれたときの喜びを 身体のすべてで伝えたい。

精緻なステップ、生命の底から弾むような躍動感、

華麗なグランパドドウ。ますます輝きを増す
瀬島五月さんの健康と美しさの魅力に迫ります。



PROFILE

瀬島五月 (せじま・さつき)
貞松・浜田バレエ団所属。
1998年全日本バレエコンク
ールジュニアの部第1位、1999
年アジアパシフィック国際バレ
エコンクールシニアの部第1位。
英国ロイヤルバレエスクール
に入学。2001年ロイヤルニュ
ージーランドバレエ団へ、全
作品にプリンシパル・ソリスト
として出演。帰国後も全国舞
踊コンクールパドドウ部門第1
位など受賞多数。若手プリ
マのなかでも抜き出した力量
が高く評価される。古典から
コンテンポラリーまでレパート
ーも多彩。

会長 ● ところで、われわれ医

師としては、バレリーナにとっ
て怪我が一番心配です。読者の
皆さんも関心を持っておられ
ると思います。いかがですか。

瀬島 ● 捻挫は軽いものから重
症まで、しよつちゅうですね。
腱鞘炎や疲労骨折もあります。

会長 ● やはり、そうですか。

大変ですね。予防のためにど
んなことを心がけておられま
すか。

瀬島 ● 捻挫はハプニングなので
どうしようもありませんが、
使わずで腫れたときなどはア
イシングで労わります。それ

から、高校生のときからの習
慣ですが、寝る前に一時間ぐら
いかけてマッサージとストレッチ
をします。

会長 ● そうしたメンテナンスが、
長く続けるために大切だと思
います。ケガで練習や公演が
できないことはつらいものでし
ょうね。

瀬島 ● ええ。左足の甲を疲労
骨折した時は半年ほど踊れな
かったことがあります。つらか
つたですね。

踊る楽しさ、表現する楽しさを子どもたちに教えたい

会長 ● 体重管理にも気をつけなければいけませんね。

瀬島 ● 成長期のころはかなり無理なダイエットをしていました。そのリバウンドで太りやすい体質になってしまったこともあり、その後、23歳ぐらいから約3年かけて7キロほど落としました。三食きちんと食べ、体が欲しているものは我慢しないようにしていくと、気持ちも満足して徐々にやせていきま

した。それからは急に太るということもなくなりました。

ただ、やせれば良いというものではなく、健康が第二ですね。

会長 ● バレエは全身の筋肉を使うので相当なエネルギーが必要ははずですよ。

瀬島 ● 激しい運動ですので、食べなければ踊れません。

会長 ● 体力のある人でなければ難しそうですね。

瀬島 ● そうでもないですよ。喘息を治すために

瀬島 ● 増えているようです。私は週に2回、子どもたちのクラスを、週に1回、大人のクラスを担当しています。

会長 ● バレエは指先まで神経を届かせて、体全体で喜怒哀楽を表現しますね。子どもたちに教えるときには、どんなことをポイントに。

瀬島 ● 踊る楽しさや表現することの楽しさです。音楽と一緒に体を動かす喜びをメインに教えています。

会長 ● 阿波踊りにしてもサンバにしても、リズムに合わせて体を動かすということは非常に精神的にはいいです。さらに、クリエイティブな表現をするとか、楽しさを表すとかいうようになつてくると、情操教育とか心の豊かさに強く結びついてきますね。

瀬島 ● そう思います。

多くの方に足を運んでいただき
ありのままを感じて
楽しんでほしい

会長 ● 日本では、バレエ教育のシステムが欧米のように充実していないことが残念です。バレエやオペラは、人間が表現するものとしては最高のものです。もともと国や社会がサポートして、レベルアップしていく仕組みがあればいいと思うのですが。

瀬島 ● 私たちが舞台のレベルを上げることで多くの方が劇場に足を運んでくださるようになります。それも、自分たちの大きな仕事だと思えます。「こうだったらいいのにな」ばかりではなくて、自分たちも頑張らなくては。

会長 ● 素晴らしいお言葉です。その姿勢をさらに若い世代に伝えていってください。

ところで、パートナーのアンディさんとはユージランドで知り合われたのですか。

瀬島 ● そうです。バレエをやっているときは喧嘩ばかりしていますが、他人には言いにくいことも言えるところがいいですね。パートナーを組んで3、4年で、やつと安定してきたところです。

会長 ● 二人が仲良くしていることが一番、心身ともに健康なこと。信頼関係がなければパドドゥなんてできないでしょう。精神が安定しているということが大事だと思います。

最後に、今後の主な公演予定を教えてくださいませんか。

瀬島 ● 10月に創作りサイタルがあります。これは昨年、文化庁芸術祭で大賞をいただいた貞松・浜田バレエ団の「DANCE」という作品の再演です。今年神戸で行われた全国舞踊コンクールで3位をいただいた作品も踊ります。12月には恒例の「くるみ割り人形」を。いずれも神戸文化ホールです。

会長 ● 楽しみですね。鑑賞する方々に対して何かアドバイスがありますか。

瀬島 ● 見るというより感じてほしいです。頭で考えるのではなくて、ありのまま感じたものを持って帰ってもらいたいと思います。

会長 ● もっと多くの人に足を運んでいただいて、バレエが身近になればいいですね。今日は、ありがとうございます。これからのいつそのご活躍に期待しています。



会長 ● そうですか。今、老いも若きも生活習慣病が問題になっていて、多くの人が体重のコントロールに非常に関心を持っておられます。スポーツジムや体操教室も人気です。

瀬島 ● バレエ教室にもたくさん来ておられます。

会長 ● 子どものバレエ人口は多いのですか。



肝臓とC型肝炎

肝硬変、肝がんにつながるC型肝炎 今の肝臓の状態を正しく知り 有効な肝炎治療と肝がん予防を



兵庫医科大学
内科学 肝・胆・膵科
西口修平 教授

肝臓は生命の維持に必須の重要な臓器です。

しかし、「沈黙の臓器」といわれるように、

トラブルが起きているにもかかわらず自覚症状が出ないため適切な対応が遅れがちです。

生命に係わる肝障害、すなわち肝硬変や肝がんの大半はC型肝炎が原因ですので、

今回はC型肝炎にフォーカスを当て、治療の現状とこれからの展望について兵庫医科大学 内科学 肝・胆・膵科の西口修平教授にうかがいました。

肝臓は体内の「化学工場」 余力の大きい「沈黙の臓器」

肝臓は右側の胸の下で肋骨の奥に位置し、肺と腸の間にあります。肝臓は実質臓器（中身の詰まった臓器）の中で最も大きく、重さは1kg〜1.5kgもあります。

肝臓は、いわば体内の「化学工場」。

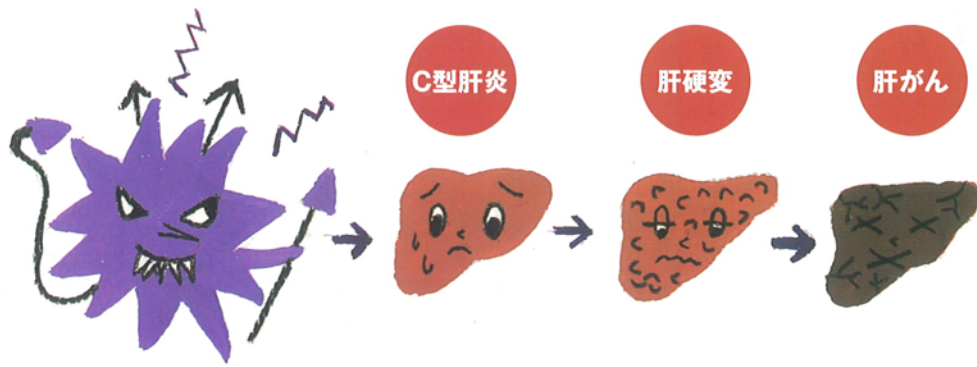
栄養素を加工したり、エネルギーを蓄えたり、消化を助ける胆汁を作ったり、毒を分解したりと、重要な役割を担っています。

たとえば、炭水化物が分解されたブドウ糖は肝臓でグリコーゲンという物質に変えられて貯蔵されます。そして、必要に応じてブドウ糖に戻され血液中に出されます。アミノ酸という形で吸収されたたんぱく質も、肝臓で再び人体に利用できる形に変えられます。また、肝臓は、体内に入ってきたア

ルコールなどを分解して害のないものに作り替えます。腸内細胞から出されるエンドトキシンという毒素も肝臓中のクッパー細胞が分解してしまいます。

肝臓は非常に余力のある臓器で、命を維持するために必要な能力の4倍から5倍の実力を持っています。すなわち、何かトラブルが生じていても、もともとの4分の1ぐらいまでパワーが落ちて初めて症状が出てくることとなります。なかなか症状が出ないので肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれますが、決





して無理が大きとか、放っておいても大丈夫ということではありません。腹水や黄疸などの肝障害特有の症状が出てきたときには、すでに相当のダメージを受けているということを知らなければなりません。

肝がんの7割に関わる

C型肝炎
日本では150万〜200万人とも

日本では、肝臓病による死亡で最も多いのは肝がんです。年間約3万2千人が肝がんで亡くられています。そして、その約7割にC型肝炎が関わっていることから、C型肝炎に関心が集まっています。

C型肝炎は、C型肝炎ウイルスに感染して起こる病気です。慢性化することが多く、長く感染すると肝硬変、肝がんの発症につながります。日本ではC型肝炎ウイルスの感染者が150万人から200万人いるといわれています。C型肝炎は、昔の輸血や非加熱製剤の使用、いれずみなど、人為的な理由による感染が多いのが特徴です。

C型肝炎が肝硬変から肝がんへ進むメカニズムは、次のように考えられています。

肝細胞がウイルスに感染すると、免疫細胞は感染肝細胞を殺します。すると、殺された肝細胞のぶんを埋め合わせるために残りの肝細胞が分裂し再生します。せっかく再生した肝細胞にもウイルスが感染し、それがまた免疫細胞によって殺されます。このようにウイルスの

持続感染が生じ、この間、炎症と壊死

や再生を何度も繰り返すことになり、細胞分裂の繰り返しは、老化と同じで遺伝子の異常を生む可能性が高くなります。しかも、炎症が起こることによって肝臓の中に活性酸素が出てきて、その活性酸素自体も肝細胞のDNAを傷つけます。この状態ががん化に結び付くのではないかとわれています。

生活習慣とも

密接な関わり

適切な食事と運動を

最近、肝がんは生活習慣病とも深いつながりがあることがわかってきました。肝臓は「沈黙の臓器」ですから、持続的に障害が起きていても自覚症状がまったくなく、多くの場合、20年も30年も放っておかれます。その間、特にC型肝炎の場合、脂質の代謝が落ち、い

わゆる脂肪肝になりやすいといわれています。そういう脂肪肝の方は、そうでない方に比べて約2倍、がんになりやすいことがわかってきたのです。つまり、今、注目されているメタボリックシンドロームの方は早く肝がんになりやすいというわけです。

C型肝炎の方は、昔は、しっかり栄養をとって安静にしなさいと指導されました。たしかに栄養不足はいけません。食が、食べ過ぎもいけません。余計なカロリーは肝臓の負担になりますし、脂肪もたまりやすくなるからです。ですから、C型肝炎の方は、その方が消費する基礎代謝量をきちんと測定したうえで、適正なカロリーを割り出さなければなりません。

一方、腹水があるなどのよほど重篤な状態でない限り、運動は必要です。適切な運動をすれば、がんになりにくく、長生きすることがわかっています。C





則正しい生活と運動の習慣を心がけた
いものです。

肝臓を守るために お酒と鉄分は 要注意

肝臓を守るために、患者さん自身で
今すぐできることのひとつが、お酒を飲
まないことです。アルコールは脂肪肝
を作りますから、肝炎のウイルスを持
っている方は絶対に飲んではいけません。
節酒ではなく断酒が必要で、「自分は
飲めない」と周囲に宣言してしまうこ
とが大切です。

肝臓に関するいくつかの「常識の嘘」に
も注意が必要です。シジミやレバーは
肝臓にいい食品と考えられていました。
これらの食品には鉄分が多く、鉄分を
摂取すると活性酸素がたくさん出て炎
症が助長されます。このため、肝臓病
の人はシジミやホウレン草、レバーは
避けたほうがいい食品となります。昔
は肝臓によいと言われていた食べ物で
すが、今は、逆になっています。一般
の人には良いとされる健康食品も肝疾
患の方には逆効果のことがありますので、
医師に相談されるべきです。

難治性のC方肝炎にも 効果が期待できる 併用療法

C型肝炎の治療法としては、ペグイ
ンターフェロンと抗ウイルス内服薬の
リバビリンの併用療法が世界の標準的

治療です。インターフェロンによる治
療は1992年に始まり、その後、リ
バビリンの併用でウイルス排除率が上
がりました。さらに2004年には新
タイプのインターフェロン、ペグイ
ンターフェロンが登場しました。週一回
の治療注射で副作用が少なく、かつ高
い効果が期待できます。

C型肝炎ウイルスの遺伝子型は1b
型、2a型、2b型があり、日本人
に一番多い1b型でウイルス量の多
いタイプ（難治性）でも、約1年間の
治療で5割の方に効果が見られます。
C型肝炎全体では、ウイルスの7割が
消え、将来の発がんが5分の1に減り、
寿命が延びることがわかっています。
C型肝炎は、長くなると確実に肝がん
が生じ、約10年は寿命を縮めるとい
う病気です。インターフェロンが投与可
能な方は、この併用療法をおすすめし
ます。

この治療で効果のない方や高齢で投
与できない方には、少量インターフェ
ロンの長期投与をおこないます。さらに、
インターフェロンに代わる抗HCV
薬の治療が開始されるなど、世界中で
新薬の臨床研究が盛んに進められてい
ます。

まず専門医を受診し 自分の肝臓の 状態を知る

C型肝炎の方は、多くは感染してか
ら30年以上の長い臨床経過を持ってい
ます。かかりつけの主治医の先生の下

型肝炎の方は、主治医に、「肝硬変に

なっているかどうか」、なっていたら
代償期（残った肝細胞で肝機能が維持
されている時期）か非代償期かを診断
していただき、非代償期でなければ、
やはり、歩くことを中心とした有酸素
運動を一日に30分ぐらい行うことが大
事です。

最近、注目される 非アルコール性の 脂肪肝

脂肪肝の一種ですが、最近、注目さ
れている病気があります。アルコール
性の脂肪肝は以前から問題にされてい
ました。しかし、アルコールを飲まな
い人の脂肪肝、非アルコール性脂肪性
肝炎（NASH）ナッシュ）もC型
肝炎のように肝硬変や肝がんが発展す

ることがわかってきたのです。

糖尿病や高脂血症、高血圧、肥満な
どの生活習慣病を持った方の脂肪肝に
見られることが多く、アメリカではす
でに成人の3〜5%がかかっており、
10年で2割が肝硬変に進展していくと
いわれています。

日本では現在、3人に1人が脂肪肝
といわれていますが、そのうちの最大
10分の1がNASHではないかと推
定されています。このような方は、運
動療法と食事療法で、まずは体重を落
としていただき、次に薬物療法を行
います。

傾向として、内臓脂肪がたくさんた
まっている人のほうが、皮下脂肪がた
くさんたまっている人より、はるかに
脂肪肝になりやすいのは事実です。内
臓脂肪の量と脂肪肝は、かなり相関性
が高いことがわかっていますので、規

GOODS

適度な運動で 心身を健康に！

濡れた髪をスピードドライ
超吸水ヘアタオル

パウダールーム

運動のあとはシャワーや入浴でさっぱりしたいもの。シャンプー後の髪は、このタオルで素早く乾かしましょう。毛髪の100分の1という超極細繊維の束が、毛細管現象を促し、水分を素早く吸収発散。水分の拡散・蒸発にむすぐれ、いつもさらっとした使い心地です。

各1,575円(東急ハンズ三宮店/3階Cフロア)



24時間動作をチェックして
総消費カロリー量を知る

カロリーアイ

自分の身長や体重、生活スタイルなどの情報をセットして装着すれば、睡眠時まで24時間モニターして、総消費カロリーを計算してくれます。肥満度や歩数も表示されます。

4,980円(東急ハンズ三宮店/3階Bフロア)



適度な弾力のある握り心地が
優しく心を癒す

リラックス ビーンズ

強く握っても元の形に戻る反発性がとても心地いいですよ。カラフルで、豆の形もユーモラスで、いつもそばに置いておきたくなる愛らしさです。指先を刺激する運動にも効果的。

各525円(東急ハンズ三宮店/3階B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

で定期的に経過を見ていただくことが重要です。しかし、一度は自分が今、どのステージ(病期)にいるのかを診断してもらうべきでしょう。病期の決定は専門医を紹介してもらい、肝生検をおこなわねばなりません。その結果をもとに患者さんと専門医、主治医の三者がよく相談した上で治療方針を決めるのがいいでしょう。慢性肝炎や肝硬変はI、II、III、IVにステージが分かれば、ステージIなら1年間でがんが出る率はほとんどゼロ。ステージIIなら0.5~1%、ステージIIIで3%、ステージIVで7~10%です。ステージIからIVまで、それぞれ7年ぐらいで進んでいくといわれています。病期がすすみ発がんリスクの高い方は、インターフェロンなどの積極的な治療が必要です。インターフェロン治療はかか

りつけ医のもとでおこなうことが可能です。現在の日本でC型肝炎に新たに感染する可能性は極めて低いのですが、過去には医療行為を含め多くの感染要因が存在しました。C型肝炎は慢性化しやすく、長い間、自覚症状がありません。40歳以上の方は一生に一回で結構ですから、ウイルスを持っていかどうかかかりつけの医師に検査をお願いしてください。そして、もし陽性なら専門医を紹介していただき、抗ウイルス治療の必要性についてきちんと調べてもらうことが大切です。





兵庫県医師会の産業保健活動

労働者のメンタルヘルスケアなど 時代の要請でますます重要度が増す 産業医のサポートを推進しています。

労働者一人ひとりの元気は企業の元気であり、社会全体の元気につながります。ところが過労死や過労自殺の増加が示すように労働者を取り巻く環境は年々厳しくなり、高齢化も進んでいます。兵庫県医師会では、労働者の健康づくりや健康管理を担う産業医の研修会実施など産業保健活動を積極的に展開しています。

健康と労働を両立させる 重要な使命を担う産業医

産業医は、職場で働く人々が健康で安全に仕事ができるよう医学的側面から支援する医師です。常時50人以上の労働者が働く事業場では、産業医を選任することが労働安全衛生法によって義務づけられています。

1000人以上の事業場または有害業務のある500人以上の事業場では、専属産業医を一人を選任しなければなりません(表1)。



日本医師会認定産業医制度に基づく研修単位取得の申請に用いる手帳

■表1

事業場規模	産業医数	選任形態
50人以上	1人以上	囑託でも可
有害業務500人以上	1人以上	専属
一般業務1000人以上	1人以上	専属
3000人以上	2人以上	専属

※有害業務:高熱業務、粉塵業務、坑内業務など

医師が産業医の活動を行うためには日本医師会認定産業医制度の研修を履修し、規定の単位を取得する必要があります。また、産業医として認定された後も、更新するための生涯研修を受けなければなりません。

兵庫県医師会の会員で、この日本医師会認定産業医に認定されている医師は約2000人(平成18年4月現在)となっています。

産業医の仕事は、定期健康診断とその結果に



県医師会産業保健
担当役員の横林常任理事



兵庫産業保健推進センター主催の
産業医研修を県医師会もサポート

基づく指導、健康相談、健康教育、職業病や労働災害の発生を予防するための作業管理、作業環境の管理、職場巡視など多岐にわたっています。

急がれる、就労者のメンタルヘルスケア

わが国では平成10年から毎年、自殺者が3万人前後で推移しています。そのうち約9千人が就労者といわれています。これは、本人はもちろん家族にとっても、企業にとっても、社会にとっても大きな損失です。

終身雇用制の廃止、リストラ、成果主義の導入などにより、就労者の6〜7割が何らかのストレスを感じているといえます。また、15人に1人はうつ病を体験しており、その多くが医療を受けていないといわれています。そこで、重要になってくるのが職場におけるメンタルヘルスケアです。



地域の事業所担当者から作業環境の説明を受ける産業医

平成18年4月1日には、過重労働やメンタルヘルス対策としての医師による面接指導制度の導入などを盛り込んだ改正労働安全衛生法が施行されました。産業医が、さまざまなメンタルヘルスに対する知識や手法を積極的に学び、事業場におけるメンタルヘルス対策の中心的な役割を果たす時代が来たといえるのではないのでしょうか。

「とはいえ産業医だけでこの問題に取り組むのではなく、主治医や事業所関係者、家族などが緊密に連絡を取り合い、患者さんにとって有用な情報を共有することが大切。とりわけ産業医と精神科医とのネットワークが大切ですね」と、兵庫県医師会産業保健担当役員の榎林常任理事。兵庫県医師会産業保健委員会では、メンタルヘルスに関する県医師会ネットワーク構築に向けた取り組みが始まっています。

地域産業保健センターを核に かかりつけ産業医のすすめ

さて、地域における産業保健活動で大きな役割を果たしているのが、県下11の労働基準監督署管内すべてに設置されている地域産業保健センターです。各郡市区医師会の産業医会に所属する医師の中には、この地域産業保健センターの活動に登録している医師も少なくありません。地域産業保健センターでは、産業医選任の義務のない従業員50人未満の小規模の事業場の事業主や就労者の方々に健康相談や訪問指導を実施するなど地域に根ざした活動を行っています。

夜間や休日の相談、メンタルヘルスに関する相談も行っており、働く人たちの心強い味方です。そんな中で、榎林常任理事は「今後は、産業医の業務を地域医療全体としてとらえて考えて

いく必要がある」といいます。

とくに、榎林常任理事が医師会長をしてもらった尼崎市のように多くの事業場が地域と密着して産業活動を行っているような地域では、一般開業医が産業医として事業場の労働衛生分野に関わっていかなければ、地域医療全体の推進を図ることはできないとの思いがあるからです。

「家庭にかかりつけ医の必要性がいわれるように、小規模事業所も、何でも相談できる“かかりつけ産業医”を持つのが理想ですね」と榎林常任理事。

その意味からも、地域産業保健センターと産業医の役割は、ますます大きくなりそうです。



尼崎地域産業保健センターの相談風景

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。

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、疲れやすいので医院を受診したところ、鉄欠乏性貧血と言われました。どんな病気ですか。どのように鉄分を摂ればいいですか。

(22歳・女性)



A 貧血は、病名というより症状名です。何か原因があつて、それが貧血を起こすのです。貧血を起こす原因は、「造血の場」である骨髄が正常である場合と異常である場合に大きく分けられます。そして以下のような疾患があります。

骨髄が異常である場合…白血病、再生不良性貧血など

骨髄が正常である場合…①出血、②原材料(鉄、ビタミンB12等)不足、③造血ホルモンの異常、④溶血、⑤血液が薄まる(心不全)

(妊娠等)

それぞれは、だいたい一般診察と血液検査で目星がつかます。ただ、出血を疑う場合はどこからの出血かを精査する必要はあるでしょう。貧血が大腸癌や胃癌、あるいは子宮筋腫の初発症状であることもありますから。

さて、女性には生理出血がありますし、ストレスや不規則な食事、無理なダイエットなどで栄養分のバランスが崩れるなど、体内の鉄分が目減りして、ついには貧血になります。

普通の鉄欠乏性貧血であれば、

治療は鉄剤の投与です。多くは内服薬で改善します。一緒にビタミンCを飲むと鉄剤の吸収がよくなります。昔から「お茶で鉄剤をのんではいけない」と言われてきましたが、それほど気にならなくてもいいという報告があります。ただ、鉄剤を服用すると、お通じが真っ黒になりますのでびっくりなさらないよう。

貧血にまで至つてしまえば、食べ物だけで改善するのは難しいことが多いですね。普通の鉄欠乏性貧血



なら内服から1～2カ月で改善してきますが、その後も、鉄分の豊富に含まれる食物を積極的に摂るようお勧めします。



年をとると頻尿になると聞きます。私も昼間は6〜7回、夜中も2回は行きます。特に困ることはありませんが、やはり夜中は辛いです。改善できますか。(70歳・女性)



急に尿意を催して、トイレに行くまで我慢できずに漏らしてしまうほど頻繁に尿意を催すことはありませんか。過活動性膀胱といって、膀胱の活動が旺盛で、勝手に膀胱の収縮が起こるための症状の可能性が考えられます。年齢が高くなるほど、この病気で悩まされる患者さんの割合は増え、日本においては、40歳以上では約1割の方が過活動性膀胱の症状に悩まされていると推測されています。女性に多いのも特徴のひとつです。また、糖尿病、膀胱炎、前立腺肥大症による頻尿は、過活動性膀胱の場合の頻尿とは少し症状が異なります。

薬物療法と行動療法があり、薬物療法には抗コリン剤を服用します。口渇、便秘、排尿困難、眼圧上昇などの副作用があるので、患者さんによっては処方しにくい場合がありました。しかし、それらの副作用が少ない薬剤が開発されて医療の現場で用いることが可能になりました。しかし、前立腺肥大症や緑内障の程度の強い方には用いることはできません。漢方薬治療も有効ですので、からだに合ったものを処方してもらってください。

行動療法は、排尿を我慢して少

ずつ排尿の間隔を長くする訓練をし、膀胱の容量を増加させようというものです。尿が少ししか溜まっていけないのに排尿してしまう癖をつけると、少量の尿だけで反射的に尿意を催すようになってしまいうからです。尿意を催した際に我慢するためには、尿道や骨盤の筋肉を引き締める動作をしますが、この動作をひとつの運動として取り入れることで骨盤底筋を鍛え、尿漏れを防ぐという方法です。薬物療法の効果を確実にするには、行動療法も重要です。



もともと強い近視で、数カ月前から目の前を黒い小さな虫が飛ぶようなときがあります。これが飛蚊症でしょうか。重大な病気ですか。(41歳・男性)



「目の前に虫が飛ぶ」状態を飛蚊症といいます。飛んでいるものは蚊や虫であったり、糸くずや丸い輪であったりします。色も透明なものから、黒いものまでさまざまで、数も1個から数個、あるいは多数のこともあります。これらは目を動かすと一緒についてきます。何ともうつつというものです。

飛蚊症は、眼球の中の硝子体しょうしたに濁りができて、その濁りが網膜に写るために見えるものです。硝子体は、水晶体と網膜の間にある透明な、卵白のような粘りのある液体です。飛蚊症の原因は2つあります。年齢とともに硝子体は変化します。年齢とともに硝子体は変化します。40歳代になると、硝子体の中に粘りのない液体のたまった場所ができ、年をとるにつれてこの場所はどんどん大きくなります。同時に硝子体は収縮してきます。収縮した硝子体が前へ移動し、後方の硝子体は網膜からはく剥り離します。これを後部硝子体剥離といいます。こ



の後部硝子体剥離が飛蚊症の原因として最も多いものです。後部硝子体剥離は40歳代から出現し始め、加齢に伴い増加し、80歳代で80%の人に認められます。近視が強い人は、若い人でも後部硝子体剥離を起こすことがあり、飛蚊症を訴える人があります。病気で起こる飛蚊症としては、網膜裂孔めまくら、網膜剥離、ぶどう膜炎、硝子体出血、網膜出血などがあります。これらの病気がはできるだけでなく治療する必要があります。飛蚊症がある方は眼科受診をして、異常がないかどうか検査を受けてください。

第2回

「健康を考える集い」のお知らせ

兵庫県医師会と神戸新聞社が共催し、健康に関する情報と日本の医療制度について県民の方々と考えていく場として昨年度から開催しています。今年度は、兵庫県医師会広報委員会の委員と音楽療法士により、「音楽と健康」をテーマに3会場に分かれて開催します。

テーマ●音楽と健康

日時
および
場所

■平成19年2月18日(日)14:00

姫路市市民会館

■平成19年2月25日(日)14:00

兵庫県医師会館

■平成19年3月4日(日)14:00

尼崎市総合文化センター

※詳細・申込み等については、平成19年1月の神戸新聞紙上に掲載される予定です。

第8回

「生命を見つめる」フォトコンテスト

主催:日本医師会/読売新聞社

生命の尊さ、大切さを考えて欲しいとの願いを込めて開催しています。周囲の生きとし生けるものすべてが被写体です。レンズを通して「生命」を感じた作品をご応募ください。

作品
募集中!

■審査員(敬称略)

田沼武能(日本写真家協会会長)、椎名 誠(作家)、

ロザンナ(歌手)、織作峰子(写真家)

■賞

最優秀賞 1点(30万円) 優秀賞 3点(10万円)

入選 5点(5万円) 佳作 20点(図書券5千円分)

■締め切り

平成18年11月17日(金)必着

■応募先

〒104-8325 東京都中央区京橋2-9-2

読売新聞東京本社 事業開発部「フォトコンM」係

■お問い合わせ

☎03-5159-5886

原爆の悲惨さを世界に訴えた
原爆症の研究・治療の
第一人者

昭和20年8月6日、広島に世界で初めて原子爆弾が投下された。その24日後、広島に調査団を率いて乗り込んだのが都築正男だった。姫路市生まれ。姫路中(現県立姫路西高校)から東京帝国大学(現東京大学)卒業後、海軍軍医を経て母校の医学部外科教室教授となり、胸部外科の権威として放射線医学を確立していた。大学院時代には、強いレントゲン線が生物に及ぼす影響について論文を発表するなど、大量の放射線被ばく研究の先駆けだった。広島入りした一行は、水も電

兵庫の医人 2
都築 正男

(つづきまさお)
1892~1961



気も医療器具もないなか、不眠不休で被爆者の調査と治療にあたったが、GHQは原爆に関する報道や調査・発表活動を制限。その中で都築は常に先頭に立って被爆者の治療・原爆

症の調査を続けた。

昭和29年3月、アメリカのビキニ水爆実験によって、日本のマグロ漁船第五福竜丸の乗組員23人が被爆。この時も、公職追放から東大名誉教授に復帰していた都築は、医師団のメンバーとして活躍した。この第五福竜丸の被災を機に原水爆禁止運動が世界各地で

に關する報道や調査・発表活動を制限。その中で都築は常に先頭に立って被爆者の治療・原爆

起こり、昭和30年の第一回原水禁世界大会へとつながった。「核は人類を滅ぼす」と世界で初めて原爆の悲惨さを世界に訴えた都築。その後も日赤中央病院長や日本放射線影響学会初代会長などを務め、原子放射能症の権威として国際的に活躍した。姫路市名誉市民第1号となった都築の業績は、姫路市平和資料館で詳しく紹介されている。また、広島市立図書館には、都築が広島原爆被災調査の諸資料を体系的にまとめた書が所蔵されている。この功績に対し、都築は、広島市から同市初の名誉市民の称号を贈られている。

参考 ■播磨ゆかりの50人(神戸新聞社、他



姫路市平和資料館の都築正男博士展示コーナー

(写真提供:姫路市立平和資料館)

※右上の写真は都築正和氏ご提供

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。

●都合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。

健康ひょうご21県民運動

脊椎ストレッチウォーキングin明石

平成18年10月29日(日) 10:00~12:30

場 所 ●明石市立生涯学習センター分室
3階大会議室

コース ●明石公園遊歩道
(3kmコース、5kmコース)

対 象 ●一般成人

定 員 ●300名(先着順)

参加費 ●500円(保険料、資料代等)

申込み ●官製はがきに「ウォーキング」と明記の上、
①氏名②性別③年齢④職業⑤住所⑥連絡先(電話番号)⑦希望コースを記入して下記へ。

社団法人明石市医師会

〒673-0882 明石市相生町2-5-15

締め切り ●平成18年10月13日(金)必着

■問い合わせ

社団法人明石市医師会 ☎078-918-0751

分科医会からのお知らせ

■兵庫県皮膚科医会

「皮膚の日」講演会

平成18年11月18日(土)

場 所 ●兵庫県医師会館2階大会議室

内容 ●講演(1)「知っておきたい虫による皮膚病
一虫刺症、シラミ症、疥癬など」
兵庫医科大学皮膚科助教授 夏秋 優氏
講演(2)「最近増加している食物アレルギー
一食物依存性運動誘発性アナフィラキシー
一と口腔アレルギー一症候群」
県立加古川病院皮膚科部長 足立厚子氏

■問い合わせ

兵庫県皮膚科医会事務局

☎078-579-2230(たなか皮フ科形成外科)

■兵庫県眼科医会

目の健康講座

平成19年2月18日(日) 13:00~16:00

場 所 ●神戸新聞松方ホール

内容 ●第1部

講演(1)「緑内障で失明しないために」
神戸大学医学部眼科学教授 根木 昭氏
講演(2)「黄斑疾患で失明しないために」
大阪大学医学部附属病院教授
日下俊次氏

第2部

コンサート「ソプラノ&フルートのひととき」

■問い合わせ

兵庫県眼科医会 ☎078-222-1010

■兵庫県脳神経外科・ 神経内科診療所医会

第3回神経難病フォーラム

平成18年10月28日(土)

内容 ●「神経難病と地域の連携」をテーマに講演会を行う予定。

■問い合わせ

北村クリニック ☎078-261-3533

■兵庫県小児科医会

第17回「こどもの健康週間」大会

平成18年10月14日(土) 13:00~16:30

場 所 ●兵庫農業会館大ホール

(☎078-333-5951)

内容 ●特別講演「幼児期からの継続した発達支援」
神戸大学医学部保健学科教授 高田哲氏
ほかに医療相談やおやつ展示・試食など

郡市区医師会からのお知らせ

■神戸市東灘区医師会

平成18年度区民健康講座と健康相談

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月は東灘区役所4階会議室)

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。
テーマは、10月/健康食品・サプリメントと上手に付き合うために、11月/骨粗鬆症の予防と治療について、12月/うつ病について、1月/難聴について、3月/咳について

■問い合わせ

東灘区医師会 ☎078-811-2265

東灘区保健福祉部 ☎078-841-4131

■神戸市灘区医師会

第9回灘区民健康特別講座

平成18年11月18日(土) 14:00~16:30

場 所 ●灘区民ホール

内容 ●テーマ「心臓突然死を防ぐために」
~現場から病院への命を救う連携~
講演(1)「救急の現場から」
あなたが救う心臓発作~
灘消防署救急隊
講演(2)「心臓病治療の今」
①循環器内科における治療
竹内内科院長 竹内素志氏
②心臓血管外科における治療
神戸赤十字病院心臓血管外科部長
築部卓郎氏
質問とディスカッション
~救命された方の体験談を含めて~

■問い合わせ

灘区医師会 ☎078-861-5532

■川西市医師会

第16回かわにし市ヘルストーク

平成18年12月2日(土) 14:00~16:00

場 所 ●みつなかホール

内容 ●講演「メタボリックシンドロームって何?」
住友病院院長 松澤佑次氏

■問い合わせ

川西市医師会 ☎072-759-6950

■明石市医師会

明石市民医療フォーラム

平成18年10月28日(土) 14:00~16:30

場 所 ●アスピア9階生涯学習ホール

内容 ●テーマ「どうなる明石の小児救急」

講演 ●「兵庫県下の小児救急の現状と課題」

六甲アイランド病院院長 山田至康氏

シンポジウム「どうなる明石の小児救急」

■問い合わせ

明石市医師会 ☎078-918-0751

■加古川市加古郡医師会

第4回市民健康フォーラム

平成18年10月28日(土) 14:00~16:00

場 所 ●加古川総合保健センター3階大会議室

内容 ●テーマ「あなたの骨は大丈夫?骨粗鬆症のはなし」

第5回市民健康フォーラム

平成18年11月11日(土) 14:00~16:00

場 所 ●加古川総合保健センター3階大会議室

内容 ●テーマ「頭痛でお悩みの方へ」

■問い合わせ

加古川市加古郡医師会 ☎0794-21-4301

■姫路市医師会

第3回スポーツ医学懇話会

平成19年1月25日(木)

場 所 ●姫路市医師会館5階大ホール

内容 ●Jリーグガンバ大阪のメディカルトレーナー
一柳博美氏を講師にスポーツ指導者を対象とした懇話会です。

■問い合わせ

姫路市医師会 ☎079-295-3300

■赤穂市医師会

平成18年度市民健康大学講座

平成18年11月2日(木) 14:00~16:00

場 所 ●赤穂市総合福祉会館

(☎0791-42-1397)

内容 ●講演(1)「小児科疾患について」
赤穂中央病院 一ノ瀬洋次郎医師
講演(2)「心の病気について」
赤穂仁泉病院 北村直也医師

平成18年11月9日(木) 14:00~15:00

場 所 ●赤穂市総合福祉会館

内容 ●講演「歯の衛生と主な病気」

亀井第二歯科医院 亀井直就歯科医師

■相生市医師会

公開市民健康フォーラム

平成18年11月18日(土) 13:30~15:30

場 所 ●相生市民会館大ホール

(☎0791-22-7156)

内容 ●テーマ「おしっこで困っていませんか?」
~男性・女性の排尿障害について~
講演(1)「もれる、近い一女性の身近な悩みと対策」

名古屋第一赤十字病院泌尿器科副部長

加藤久美子氏

講演(2)「出にくい、近い一男性の悩みについて」

星ヶ丘厚生年金病院泌尿器科部長

百瀬 均氏

■佐用郡医師会

第2回郡民健康フォーラム

平成18年11月11日(土)

場 所 ●さよう文化情報センター

(☎0790-82-3336)

内容 ●講演「認知症—どうすれば予防できるか」

松下記念病院神経内科部長 森 敏氏

BOOK SELECTION

名医の図解

『血圧を下げる生活読本』

■渡辺 孝/主婦と生活社 1365円
脳や心臓の疾患につながる高血圧。この本では「高血圧の正体」「血圧を下げる食生活」など、高血圧の基本的な知識から食事のレシピまで詳しく易しく解説。ふだん血圧が高めの人や高血圧の治療を受けている人が、どのようにすればより健康に、楽しく過ごせるかについて指標を示しています。



『0～5歳 子どもの病気の本』

■榎原洋一監修/小学館 1260円
急な発熱、嘔吐、下痢、けいれん…。初めての子育ては不安がいっぱいです。まして子どもは、自分で症状をうまく説明することができません。この本では子どもに多い9つの症状について、なぜそうなるのか、ホームケアはどうしたらいいのかに答え、親の心配を軽減し、子育てをサポートします。



医学雑学・おもしろ事典

「暑さ寒さも彼岸まで」というけれど…

うだるような暑さも、凍えるような寒さも、お彼岸までの辛抱。では、秋の彼岸と春の彼岸の気温は、ほぼ同じなのでしょう。日本列島は南北に細長いので、地域差が大きいものの、秋分の日と春分の日の気温を比べると、秋分の日の方が10～15度高くなっています。3月の気温は12月の気温、9月の気温は6月の気温に相当するといえますから、大きな差があっても不思議ではありません。昔の人は、「早く、過ぎやすい季節になればいいな」との願望を込めて「暑さ寒さも彼岸まで」と、実りの秋や芽吹きを春を楽しみに待ったのでしょう。

healthy trend

ファイトケミカル

ブルーベリーのアントシアニン、大豆のイソフラボン、緑茶のカテキン、トマトの赤い色素リコピンなど、果物や野菜に含まれる栄養素以外の成分のことです。植物が紫外線や害虫から身を守るために作り出したもので、その種類は数千から1万ともいわれ、人間にとっても優れた抗酸化作用や免疫力アップ効果があるといわれます。主に植物に含まれることからギリシア語で植物を意味する「ファイト」が名前につけられています。つまり植物性化学物質のことで、「戦う」化学物質ではありません。5大栄養素と食物繊維に次ぐ第7の栄養素といわれています。



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。

- PTA活動の一環で心肺蘇生の講習に参加し、AEDの使い方を見せていただきました。いざというときには落ち着いて対応したいです。(38歳・女性)
- 出産で医院に通うようになり、Pulseを見ました。日常の健康こそ幸せ。その通りですね。機会があれば健康フォーラムにも参加したいと思います。(30歳・女性)
- リンパ浮腫で困っています。良くなる方法は。(63歳・女性)
- 「腹八分目ってどれくらい？」に納得しました。私はどうも腹一杯でした。少しずつならしていきます。(64歳・男性)
- ふだんよく知らなかった県医師会の活動がよくわかりました。今、流行している病気についてもっと知りたいです。(75歳・男性)
- 肌の乾燥対策が参考になりました。(32歳・女性/7歳女児の母)
- フォーラムや講座の紹介をどうぞお願いします。小児関係の場合、託児設備があればうれしいです。(30歳・女性/70歳・女性)
- 夫がリウマチです。どんなことに注意すれば…。(74歳・女性)
- 裏表紙の便秘に効くマッサージ、役に立ちました。(49歳・女性)
- けんこうQ&Aがわかりやすいです。(51歳・男性/62歳・女性)
- インフルエンザについて教えて。また、予防接種の料金がまちまちなのはなぜですか？(45歳・女性/51歳・女性)
- 小児科休日診療がもっと充実されればいいと思います。(45歳・女性)

- 2 スゴイダイズ
125ml入り
12本のギフト券を
毎回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



- 4 オムロン
ヘルスカウンター
毎回2名様

ポケットやカバンの中でも、首からさげても、高性能センサが正しく測定。場所を選ばないフリー装着歩数計です。厚さ16ミリのスリムなデザイン。



- 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。

(高さ約20cm)
●提供/日本医師会



- 3 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/サンスター株式会社



- 5 テルモ体温計
毎回2名様

暗い部屋でもはっきり見えるバックライトと大型液晶表示。聞こえやすいブザー音で検温終了をお知らせします。薄平型で、子どもの脇にもはさみやすいバランス設計です。



- 7 「ゆかりの50人シリーズ」7冊セット
毎回3名様

兵庫ゆかりの350人を訪ねて、歴史と観光散策を楽しむガイドです。このシリーズを片手に兵庫県を歩きますか。

●提供/神戸新聞総合出版センター



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

上から押せる卵型ホッチキス 「たまほっち」

机に置いたまま、てのひらや握りこぶしなどで上から押して使えるホッチキス。かわいいう卵型で、色は黄、白、青の3色。手に持っても使えます。
525円（東急ハンズ三宮店／6階Aフロア）



どこでも取り出せて便利 ストラップルーペ&携帯ルーペ

薄型でコンパクト。携帯電話につけておくと、液晶画面や文字盤が大きく見えて便利。地図や手帳の文字も見やすくなります。
ストラップルーペ（2倍）
680円
携帯ルーペ（3倍）
630円（東急ハンズ三宮店／6階B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

カボチャ

免疫力アップに役立つ
優れた緑黄色野菜

冬至に食べると風邪をひかないと言われるカボチャ。それは、カボチャには粘膜を強くして免疫力をアップさせるカロテンやビタミンC・Eが豊富に含まれているからです。緑黄色野菜が少ない冬の時期に、栄養を補おうとした古人の知恵ですね。胃が弱っている時にも粘膜を強くするカボチャのポタージュはぴったりですよ。ほとんどの種類が夏に収穫されますが、おいしいのは甘みが増す秋から冬。ホクホクとした舌ざわりも好まれて、天ぷらや煮物、炒め物、スープなど、調理法も多彩です。よく見かけるデコボコしているのは日本カボチャ。つるんとしているのは西洋カボチャ。ズッキーニや金糸ウリ（そうめんカボチャ）もカボチャの仲間です。カボチャの原産は中南米というのが定説で、日本には1541年にポルトガル船によってもたらされました。その時、カンボジアから持ってきたので、カンボジアがなまってカボチャと呼ばれるようになったといわれています。



ネギ

からだを温め食欲増進
鍋物の具や薬味として活躍

ネギは大きく2つのタイプに分けられます。主に白い部分を食べる白ネギは根深ネギとも言われ、群馬の下仁田ねぎや兵庫の岩津ねぎがよく知られています。一方、青ネギは葉ネギとも言われ、京都の九条ねぎや博多の万能ねぎがよく知られています。ネギは一年中、市場に出回っていますが、味が良くなるのは晩秋から冬にかけて。特に白ネギは鍋物にするとトロリととけるようにやわらかく、とても甘くておいしいですね。葉ネギのほうは薬味として欠かせない存在です。ネギの原産地は中国あるいはシベリアとされ、中国では紀元前から栽培され、からだを温め疲労を回復する薬用植物として珍重されていました。実際、ネギにはビタミンB1の消化を助けるアリシンを多く含み、刺激臭や辛みの成分である硫化アリルは殺菌や食欲増進に効果があります。また、青ネギにはカロテンが多く含まれています。日本人はネギ好きな国民のようで、日本は世界有数のネギ生産国です。



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11月30日消印有効
第2回●2007年1月31日消印有効
第3回●2007年3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 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体と心をリフレッシュ。おうちのお風呂で気軽に温泉めぐりが楽しめます。

●提供/ツムラ

プレゼント賞品



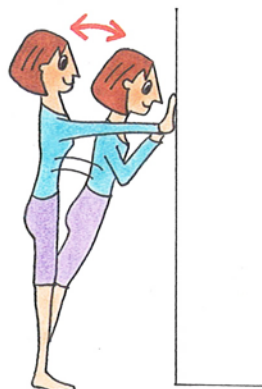
one point
exercise

8

二の腕引き締め
トレーニング

腕のたるみが気になっていても、トレーニングをする時間や場所がないからと、そのままにいませんか。家庭や職場など、どこにでもある壁でできる簡単なトレーニングで、腕のたるみを引き締めましょう。

- ①壁から約50cm離れて立ち、手のひらを壁につけ、おなかが出ないよう、からだをまっすぐにしたまま肘を曲げます。
- ②その状態から、手のひらで壁を押してからだを起こします。
- ③この運動を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



1日の緊張をほぐす
寝る前のストレッチ

快い眠りに入るためには、布団の上で、ゆっくり体を動かして、脊椎のひずみを治し、一日の筋肉の緊張をほぐす運動が有効です。

- ①あお向けに寝た状態で、片方の膝を両手で抱え、胸につくように引き上げ、ゆっくり元の位置に戻します。反対も同様に行います。(左右2～3回程度)
- ②あお向けに寝た状態で、両足首を垂直になるくらい立て、そのままできるだけ外側に倒します。次に足首を戻して、つま先でベッドを押すように伸ばします。この動作を繰り返して行います。(左右同時に10回程度)



〈指導〉健康スポーツ関連施設連絡協議会

編集後記

今年の夏は例年にない猛暑が続き閉口しました。本号が発行される頃、兵庫県では50年ぶりに国体が開催されます。この第61回国民体育大会(のじぎく兵庫国体)は、国体史上初めて夏・秋大会を一本化し、9月30日から10月10日まで県下全市町を会場に熱戦が繰り広げられます。開催県として天皇杯をめざすのは当然ですが、無事故の大会運営も大きな責務でありましょう。続く10月14～16日には、第6回全国障害者スポーツ大会(のじぎく兵庫大会)も開催されます。その目的からみて大変意義深い大会であります。県下各地区の医師会や会員の方々には、県民一丸となつての応援とともに選手、関係者、観客の皆様の健康・医療面でのご協力をお願いいたします。(M・Y)



【編集スタッフ】竹政順三郎 山川雅義 北川武志 明石恭治 鈴木克司 横山裕司 大田黒義郎 渡辺弥生 中島 進 臼井嘉幸 近藤七郎 江草康夫 児玉 岳 勝部芳樹 多田 梢 橋本 寛 北村嘉章

Pulse 「パルス」とは脈動、脈拍の意味です。

平成18年10月発行 通巻8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1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