

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  
9

2007

Pulse talk

作家

小川洋子さん

兵庫県医師会会長

西村亮一

特集

「うつ病」は  
治る

Pulse report

PET/CTでがんを  
早期発見

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

愛すべき素数が  
人のつくったものでは  
ないところがロマン

会長 ● 三年前、出

張先の東京浜松町  
の本屋さんで、第一

回本屋大賞「博  
士の愛した数式」  
を見つけてました。

感動して、友人知  
人にもたくさん贈  
らせていただきました。  
本屋さん  
選ばれたというの  
がすごいですね。

小川 ● ありがとうございます。

その後、日本数学会の集まり  
に呼んでいただいたり、江夏豊  
さんと対談させていただいたり、  
あの本は思いがけないところへ  
旅立っていった小説です。

会長 ● 映画化が決まってから  
文庫版が出て、一カ月で百万  
部を突破。すごい反響でしたね。

執筆されるにあたって数学者の  
藤原正彦先生を取材されたた  
うかがいましたが。

小川 ● 縁のなかった世界でした  
ので、いろいろ教えていただき  
ました。数学者というと、感  
情を表に出さないというイメー  
ジだったんですが、ものすごく  
情緒豊かでチャームिंगな方な  
ので、びっくりしました。数学  
者というのは本当にロマンを追

# Pulse talk

ゲスト  
作家

## 小川洋子さん



### PROFILE

小川洋子 (おがわ・ようこ)  
岡山市生まれ。早稲田大学第一  
文学部文芸科卒業。1988年『揚  
羽蝶が壊れるとき』で海燕新人文  
学賞受賞。1991年『妊娠カレンジャー』  
で芥川龍之介賞受賞。2004年『博  
士の愛した数式』で読売文学賞、  
本屋大賞受賞、同年『ブラフマン  
の埋葬』で泉鏡花文学賞受賞。  
2006年『ミーナの行進』で谷崎  
潤一郎賞受賞。海外で翻訳され  
ている作品も多く、『栗指の標本』  
はフランスで映画化された。今、  
最も注目されている作家の一人。  
芦屋市在住。



寺田順三さん

### プレゼントの お知らせ!

小川洋子さんの著作『ミーナ  
の行進』の装丁と挿絵は、本  
誌の表紙を描いている寺田順  
三さんが担当しました。小川  
洋子さんのサイン入りの『ミ  
ーナの行進』を5名の方にプ  
レゼントいたします。応募方  
法は15ページをごらんください。



聞き手  
兵庫県医師会会長  
西村亮一

## 別れを静かに受け止める、 そんな人物ばかり書いてきたと思う。

小説やエッセーで大活躍の小川洋子さん。  
映画化された『博士の愛した数式』をはじめ  
その作品の魅力や背景についてお聞きしました。

い求めて研究していらつしゃるこ  
とがわかりました。  
会長 ● 数学はかなり勉強され  
たのですか。

小川 ● いえ、作家というのは1  
しか知らなくても10知っている  
ように書くのが仕事ですので、  
実際は何もわかっていないんです  
でも、ぜんぜん苦じゃなかった  
ですね、いろんな新しいことを  
知っていくのが。

会長 ● 素数について特別に愛  
情を込めて、アイデンティティ  
が高いと書かれてありますね。  
“博士”も亡くなる最後まで素  
数を滔々と述べていく。

小川 ● 出現する定理がわから  
ない。不規則に現れる。しかし、  
きちんと美しく分類できる。  
数学者の伝記では、みなさん  
素数への愛を滔々と語っておら  
れます。素数というのはそれ

ほど愛すべきものであり、悩  
ましいものであり、パワーのあ  
るものなのかというのは発見で  
した。人間がつくったんじゃない  
ところが、また、ロマンです  
よね。人間が誕生する前から、  
そういう定理を持つてすでにこ  
の世にあったということが。

会長 ● ビタゴラスがつくったので  
はなくて見つけた、気がついた  
だけだと。だから、音楽や絵

画とは違うというようなこと  
が書いてありましたね。

小川 ● 人間が絶滅したあとも  
そうであり続けるという永遠  
を実現している。そういうとこ  
ろに喜びとか驚きを感じられ  
る人でなければ数学者にはな  
れない。それが小説の主人公  
になりえるゆえんですね。

## 行き詰まると開く

### 『家庭の医学』は小説の宝庫

会長●江夏豊の完全数も教えていただいたのですか。

小川●それは偶然。28が完全数だと数学の本で読んで、ピンと来たんです。江夏豊がタイガースでつけていた背番号だなぁって。完全数がこんなに似合っている選手はいないと、『博士』に野球を取り入れたんです。

会長●ところで、小説の登場人物の健康状態なんて気になるものですか。

小川●私は小説に行き詰まると『家庭の医学』を開くんです。その人が何を持っているかを描くのはすごく難しいのですが、何を失っているかというところを書いていくと、その人の本質が見えてくる。その失うものの代表が病気なんです。ですから『家庭の医学』は小説の宝庫ですね。

会長●小川先生そのものも、『ミーナの行進』のミーナも、エッセー『アンネ・フランクの記憶』のアンネも、他の小説に出てくる女の子も、なんとなくイメージが共通していますね。

小川●たくさん読んでくださって恐縮です。結局、同じ人を繰り返し書いているんじゃないかという錯覚に陥るときがあ

りますね。男の人も女の人も子どもも大人も、結局、自分は一人の人を求めて書いているんじゃないかなと。

会長●しかし、どの小説も全く気持ちが悪くならないですね。とくに終わり方がいい。『博士』も江夏豊の背番号28がラストシーンだし、『ミーナ』も最後に赤い花を見つけた。こういうさわやかな感じが余韻として残るのは素晴らしいことだなと思います。

小川●人が死んだり去っていくたりする話ばかりなんですけど、そのことに大騒ぎしないというか、心静かに受け止める人物ばかりを書いてきたなと思います。じたばたしない人を。

会長●めまぐるしく世の中が動く中で、静かに、ゆつくりと、先生の本で時を過ごすことができるのは幸福なことですよ。

小川●本を読むということ自体が、静かな時間を得るための行為ですよ。もともと

子どもにも本を読んでもらいたいです。

## 健康法は犬の散歩

### ストレス解消は甲子園観戦で

会長●先生はいつ執筆されるのですか。

小川●朝九時ぐらいから夕方五時ぐらいまで書いています。朝はお弁当も作らなくちゃいけないので、規則正しく過ごしています。

会長●なにか健康的に気をつけていることはありますか。

小川●犬の散歩ですね。ほとんど動かない仕事ですので、朝晩40〜50分歩くのが健康づくりになっています。雨の日も、嵐の日も例外なく行かれます。会長●犬は大喜びしてくれるから嬉しいですね。家族以上の存在だと感じます。

小川●確認したり意見を主張したりしなくても、そばにいてだけで心が通じ合っていると感じますものね。

会長●話は変わりますが、阪神タイガースのファンということで、大変うれいんです。僕も高等学校が甲子園球場の隣にあったので野球とタイガースが本当



に好きなんです。球場の暗い階段を上って行ってスタンドに出たときのワァーッという雰囲気気がたまらない。

小川●何回体験しても心が震えますね。甲子園の緑の芝生と真つ黒な土。空が切り取られたように広がっていて…。

会長●そして大好きな阪神タ

イガースがいるのですよ。

小川●わくわくしますよね。甲子園は特別です。甲子園に行くのが私の唯一のストレス発散なんです。

会長●では、健康のためにもタイガースの優勝を願って一緒に応援しましょう。今日は本当にありがとうございました。



# 「うつ病」は治る

「うつ病」はだれにでも起こりうる病気。  
 家族や周囲が患者さんの  
 ありのままを受け容れ、支えよう。



魚橋病院  
 院長 魚橋武司

日本では毎年約3万人の方が自ら尊い命を絶っていますが、その三分の二が「うつ病」に関係しているといわれています。世界一の長寿国である日本では高齢者の「うつ病」も多く、家族や周囲の正しい理解と支援が欠かせません。そこで今回は、相生市魚橋病院の魚橋武司院長に「うつ病」の症状や治療について伺いました。身近な病気としての「うつ病」を一緒に考えてみませんか。

増え続ける「うつ病」は  
 だれにでも起こりうる病気

現在、日本では毎年約3万人の方が自殺で亡くなっていますが、その約30%が「うつ病」に関係しているといわれています。自殺未遂者にいたっては、その半数近くが「うつ病」に関係しているのではないかとわれています。近年、世界的な傾向として「うつ病」

は増え続けており、WHO（世界保健機関）によると、現在、全世界の人口の約3%が「うつ病」にかかっているといわれています。

日本人の罹患率は4・2〜6・9パーセントと推定されており、2020年には、「うつ病」が脳血管障害や交通事故などを抜いて、日本人の平均寿命に損失を与える疾患の第2位になる可能性があるとされています（第1位はがんです）。

情報化の進展や複雑な人間関係など

ストレスの多い現代社会にあつて、「うつ病」は決して珍しくない病気であり、だれもがかかる可能性があります。

多様な「うつ状態」の  
 背後にある「うつ病」が  
 見逃される場合も

「うつ病」は気分障害の一種で、いわゆる「うつ状態」を呈する代表的な疾患が「うつ病」です。



「うつ状態」とは、精神面では抑うつ気分、不安・焦燥感、悲哀感、喜びがなくなる、意欲が減退する、おっくうな感じなどの症状となって現れます。それに伴い、思考の進行にブレーキがかかる（思考制止）というような状態になります。

また、「うつ状態」はさまざまな身体症状とも現れます。全身の倦怠感、不眠、食欲不振、腹痛、吐き気、嘔吐、めまい、動悸、胸が痛い、肩こり、頭痛、腰痛など、全身症状から自律神経系、内分泌系と、症状は多岐にわたります。

「うつ病」の診断には、アメリカ合衆国精神医学会の定めたDSM-IV（精神障害の診断と統計の手引き）第四版）やWHOが公表したICD-10（疾病及び関連保健問題の国際統計分類）第10版）が代表的な診断基準として使用されています。

しかし、WHOの言う世界人口の約3%に存在する「うつ病」の方のうち、90%が内科をはじめとした一般診療科を受診しており、精神科を受診しているケースは10%にすぎません。

こうした一般診療科を訪ねる患者さんは、身体的な症状が前面に現れているため、その奥にある「うつ病」が見逃されることが少なくないのが現状です。これらは「仮面うつ病」「軽症うつ病」などと呼ばれています。

プライマリケアの現場では、「うつ病」と診断すべきところを、「うつ状態」と大まかにとらえるにとどまったり、「うつ状態」そのものが見逃されたりして

しまう場合があるということですが。日本では罹患率4・2〜6・9パーセントと推定される「うつ病」の患者さんのうち、30〜50%は「うつ病」が見逃されていると考えられています。

### 「うつ病」のメカニズムと どんな人が「うつ病」に なりやすいのか

「うつ病」の人の脳の中では、ノルアドレナリンやセロトニンといった神経伝達物質にアンバランスが生じ、神経間の情報伝達がスムーズに行われなくなるという変化が起きています。なぜ、このような変化が起こるのか、原因はよくわかっていません。

ただ、「うつ病」は、遺伝的要素と

心理的要素（環境因子）とが相互に関連して発症すると考えられています。

「うつ病」になりやすい病前性格として、よく挙げられるものに、ドイツの精神科医・テレンバッハが提唱したメランコリー親和型性格があります。綿密、几帳面、奉仕的、律儀な性格の人が「うつ病」になりやすいというものです。このほか、日本の精神科医・下田光造が提唱した執着性格（几帳面、仕事熱心、生真面目、徹底的）やドイツの精神科医者・クレッチマーが提唱した循環性格（社交的、善良、親切、明朗、活発）などもありますが、必ずしもすべての患者さんに当てはまるものではありません。

「うつ病」を発症させる心理的要素としては、肉親の死亡や親しい人との別れ、事業の失敗、退職などの喪失体験があります。

そのほか状況的な因子として転勤や昇進、転居、体の軽い病気とくに風邪、外傷などがあります。また、対人関係などの社会的なストレスがある状態も「うつ病」の発症と関係があるといわれています。さらに、脳の器質的な疾患や認知症の場合にも、その周辺症状として「うつ状態」が見られます。

### 見逃されやすい 高齢者の「うつ病」は とくに自殺に注意

高齢化が進む日本では、高齢者の「うつ病」も増加しています。しかし、高

#### さまざまな「うつ状態」の症状

- 抑うつ気分
- 不安・焦燥感 ●悲哀感
- 喜びがなくなる ●意欲が減退する
- おっくうな感じ ●全身の倦怠感
- 不眠 ●腹痛 ●吐き気 ●嘔吐
- めまい ●動悸 ●胸が痛い
- 肩こり ●頭痛 ●腰痛





ともあるので、こちらへの対応も必要です。

高齢者の「うつ病」は決して特別なことではなく、超高齢化社会に突入した日本では非常に身近な問題です。だれもが自分のこととして考えたいものです。

### 治療には抗うつ薬が有効 「うつ病」は必ず治るので 専門医で正確な診断を

「うつ病」の治療には抗うつ薬が有効です。しかし、薬物への反応には個人差があり、また、「うつ病」の種類や重症度によって使用する薬を選択しなければならぬので、専門的な知識と豊富な臨床経験が欠かせません。

代表的な抗うつ薬として知られるのはSSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害剤）です。脳内のセロトニンの減少をなるべく抑えようというもので、アメリカではこの10年間に処方量が6倍に増え、自殺者も減っているというデータがあります。もうひとつはSNRI（選択的ノルアドレナリン再取り込み阻害剤）です。自律神経系に作用し、身体症状を訴える人などによく使われています。

投薬と並んで、「うつ病」の患者さんへの対応で大事なことは「治ることを保証すること」です。

どんな病気にも言えることですが、「うつ病」も正確な診断が何より重要です。とくに、身体的な症状の奥に隠されて

いる仮面うつ病は、なかなか見つけにくいものです。自殺や自殺未遂を防ぐうえでも早期発見と早期治療が大切です。ので、「うつ病」が疑われる場合や先に述べたような身体症状があり検査しても身体的な原因が見つからない場合などは、精神科などの専門医を受診することをおすすめします。

### 励ましは禁物。 患者さんのありのままを 受け容れることが大事

「頑張って」という励ましは、「うつ病」の患者さんには負担になるので、よくありません。また、家族が患者さんの状態を「怠けている」とか「顔色もいいし、仕事に行けるんじゃないの」などと行って無理解な対応すると、本人は「こんなに頑張っているのに、まだ足りないの」と困惑してしまいます。

「うつ病」の患者さんの家族や周囲の人々には大変な忍耐が必要です。全員が患者さんを受容し、患者さんに「今のままでいいんだよ」という肯定的な見方で支援することが大事です。専門医の間では「干上がったため池に水が溜まるのを待つ」とか「切れた電池の充電を待つ」と表現しますが、そうした心境でいることが大切なのです。

そして、不安感や焦燥感の強い患者さん、ことに高齢者には家族や周囲の人々の自殺への注意が欠かせません。とりわけ回復期に注意を要します。よくなってきて、周囲もつい油断するの

高齢者の「うつ病」は、イライラや焦燥感、不安感が強く現れ、多動のため、「うつ病」と診断しにくいのが問題です。また、ささいな身体的不調に過度に反応する心気症状や身体的不調感を訴えるために、そればかりが目立ち、抑うつ気分や悲哀感が見えにくいことも「うつ病」が見逃される原因となります。

こうした身体的な訴えのほか高齢者の「うつ病」には、お金はあるのに明日の支払はどうしようといった貧困妄想、皆にすまないという罪業妄想、被害妄想、体感異常などがあるのも特徴です。一過性に認知症のような症状が見られることもあります。

高齢者の「うつ病」の要因としては、環境的な要因や身体的な要因が大きいと考えられます。

環境的な要因としては、まず人間関係における孤立です。現代は独居老人が多く、20年後には夫婦二人、あるいは独居という世帯が全世帯の半分を占

めるといわれています。家庭内での孤立や家族内の人間関係の葛藤もあるでしょう。また、仕事や役割の過重、仕事上のストレス、在宅介護の負担なども要因となります。高齢になると配偶者や肉親、友人との死別や別れなど、喪失体験も多くなります。

身体的要因としてはさまざまな身体疾患や運動機能の衰え、視力や聴力の障害などがあります。

高齢者の「うつ病」の患者さんへの対応で注意しなければならないのは自殺です。日本の年間約3万人の自殺者のうち60歳以上の人が1万人です。高齢になると確実な方法による自殺が増えるので、「うつ病」の患者さんの場合、とくに周囲の注意が大事です。

治療にあたっては、高齢者は身体の合併症が多いので、「うつ病」の治療薬による副作用が出やすいことに留意しなければなりません。また、先ほども述べた認知症のような症状を示すこ

## リラックスタイムのお供に！

パソコンタイムの清涼剤  
七色の光と天然アロマの香り

### USB AROMA

パソコンのUSB端子に接続するだけ。7色に変化するLEDのやわらかな光と本格アロマが気分をリラックスさせてくれます。

2625円(東急ハンズ三宮店/3階Bフロア)



マイナスイオンも発生し  
年中爽快な履き心地

### 備長炭スリッパ

繊維に含まれた紀州備長炭が消臭効果を発揮。また、遠赤外線では冬は暖か、夏はサラサラ。マイナスイオンの発生でリラックス環境づくりにも役立ちます。

M 945円、L 997円(東急ハンズ三宮店/4階Aフロア)



コンセント式で手軽に  
楽しめる癒しの明かり

### LEDセンサー付ライト

長寿命で消費電力も少ないLEDが5色に変化。ちょっとした明かりがほしいとき、寝室や階段などのムードライトにぴったりです。

1480円(東急ハンズ三宮店/5階Aフロア)

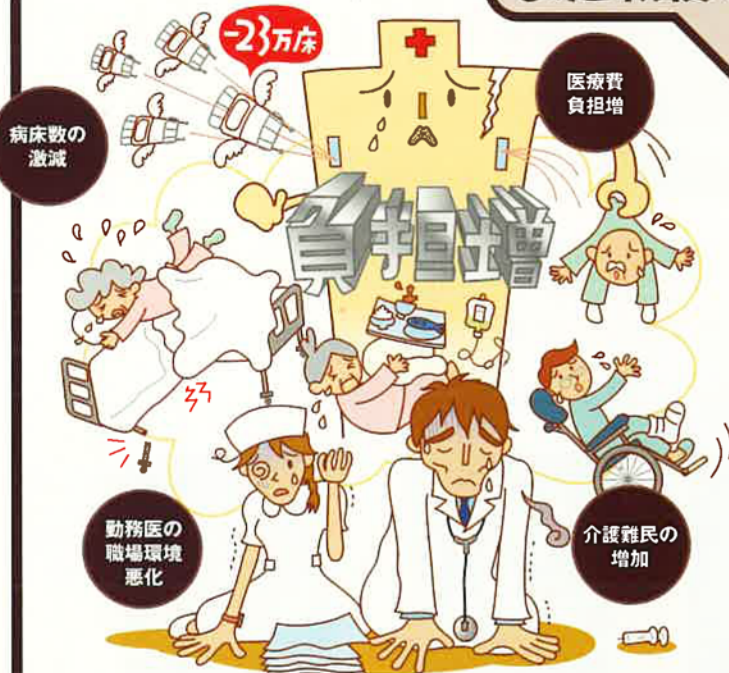


協力/東急ハンズ三宮店 ● 商品に関するお問い合わせは  
東急ハンズ三宮店  
TEL.078-321-6161(代表)まで

ですが、7割か8割まで回復したけれども、あとの2〜3割がなかなか元に戻らない。この少しの差が本人には苦しいのです。  
患者さんへの対応の基本は傾聴と共感です。話をじっくりと聞いてあげて、共感することが何より大切です。患者さんの状態を本人も家族も、そのまま受け容れることが大事です。「うつ病」は必ず治るのでありますから。



## もう限界! 医療制度改悪 まだ我慢できますか



日本の医療はいつでも、どこでも、誰もが安心して公平・平等に医療が受けられる国でした。しかし2006年6月の医療制度改悪によって患者負担は大幅に増えました。療養病床の大幅削減は行き場を失った医療・介護難民を生み出す恐れがあります。

### ■国民の医療費負担増

70歳以上の高齢者の現役並み所得者患者負担が2割から3割になりました。

### ■入院の負担増

療養病床に入院している70歳以上の高齢者の食費・居住費負担が引き上げられました。

### ■病床数の激減・介護難民の増加

平成24年3月までに入院ベッドが23万床も削減されます。

### ■勤務医の職場環境悪化

先進国中最低の医療費が勤務医の労働環境を劣悪にし、若手医師の労働意欲の低下を招きます。

兵庫県医師会



# がんの早期発見に力を発揮する 最先端のPET/CT検査

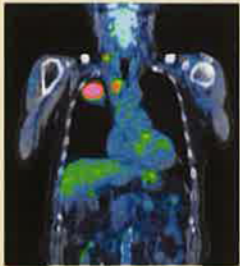
日本人の死亡原因の第1位、がん。今、最新の医療技術でがんを見つけるPET検査が注目されています。また、PETとX線CTを組み合わせることで、さらに精度の高い検査も可能になっています。兵庫医科大学のPETセンターを訪ね、その最先端の現場をのぞいてみました。

## がん細胞に目印をつけて 場所や進度を調べるPET検査

PETとは、Positron Emission Tomography（ポジトロン・エミッション・トモグラフィ）の略で、「陽電子放射断層撮影」という意味です。陽電子を出す物質を人に投与し、この物質から放射される放射線を検出して物質が集まっている場所を画像として表します。

活動が活発ながん細胞は、正常な細胞の3〜8倍のブドウ糖を取り込むことがわかっています。PET検査では、その特徴を利用します。目印となる陽電子を出す元素をブドウ糖に似た物質（FDG）にくっつけて体内に注射し、しばらくしてからPETで撮影します。すると、たくさんブドウ糖が集まっている場所が画像の上でわかり、がんを発見する手がかりになりますというわけです。

「10年ほど前までは、PETといえば脳の機能の研究に用いられるもので、臨床とはほど遠い存在でした。それがこの5年程でがんの診療には不可欠の検査法にまで成長しました。アメリカですい臓がんやFDGが集まってくるのがわかり、PET検査のターゲットが脳からがんへと変わってきたのです。短時間で全身にわたって検出できるのが利点で、がんの再発・転移の診断に威力を発揮します」と、兵庫医科大学核医学・PETセンターの柏木徹センター長。日本では2002年に肺がんや乳がんなど10種類のがんに保険適応が認められ、2006年の改訂では食道がん、子宮がん、卵巣がんにも適応が拡大されました（表1）。



短時間で広範囲にわたって検査が可能。赤いところががん



待機ブース



読影室

### ■PET/CT検査のしくみ



PET画像

CT画像

PET-CT

PET画像で赤いところががん



表1 ■PET/CT検査の保険適応範囲

【悪性腫瘍】

肺がん、乳がん、頭頸部がん、食道がん\*、大腸がん、膵がん、転移性肝がん、子宮がん\*、卵巣がん\*、原発不明がん、悪性リンパ腫\*、悪性黒色腫\*、脳腫瘍\*

●保険適応を満たす要件（悪性腫瘍）

1. 他の検査、画像診断等により診断が確定できない場合。
2. ただし、\*印のがんについては、がんの確定診断に適応はなく、病期、転移、再発診断に対してのみ保険が適応。

【腫瘍以外】

てんかん、虚血性心疾患

より精度の高い診断を  
可能にしたPET/CT検査

目印によってがん細胞の位置を調べるのがPET検査です。しかし、がんが画像として見えなくても、それがからだのどこなのかは正確にはわかりません。そこで、人体の輪切り映像が出せるX線CTとPETを一体化させて検査できるPET/CT装置が開発され、がんの位置だけではなく、がんの進行度や良性・悪性の鑑別など、より精度の高い診断が可能になりました。がんの代謝機能から調べるPETの画像。これらの組み合わせるCTの画像。これらを組み

合わせることで、これまで発見の難しかった早期のがんの発見が可能になるとともに、全身のチェックを20分程度の1回の検査で行うことができるようになったのです。

「PET/CT検査の情報は診断や治療法の選択に欠かせません。がんの疑いが濃厚だが場所が特定できていない場合、リンパ節への転移の有無などを見る場合にも威力を発揮します。早期の胃がんなど一部のがんは発見しにくいという弱点もありますが、がんの広がりや再発を調べていると思いがけない病気がみつかることも事実です」と、柏木センター長はPET/CT検査の有効性を力説します。

わずかな被曝量で  
副作用のない薬剤

PET検査においては装置も重要ですが、FDGのようながんが集まる物質を作ることも重要です。FDGは、放射性の薬剤ですが副作用の心配はありません。放射線量は胃の透視検査とほぼ同じです。兵庫医科大学のPETセンターでは、この薬剤も製造しています。そのため放射性同位元素をつくるサイクロトロンと、それをブドウ糖類似物質に合成させて薬剤をつくるホットラボを設置しています。

「この放射性同位元素は寿命が短く、一般的なFDGでは2時間弱で半分になります。したがって、時々刻々と放射能が減少する薬剤を受診者にとって最適な量を投与して高品質の画像を確保するためには、余裕をもって薬剤を準備する必要があります。また、それぞれのがんにより有用な薬剤を合成することもできます」と柏木センター長。

同センターでは毎朝、当日使用する量の何倍



PET/CT検査室。  
全身のPET/CT検査が20分程度で行える

もの量の薬剤を合成し、受診者へはコンピュータで制御された自動注入装置を用いて適時に最適な量を投与しています。これによって受診者の被曝管理と画像の質が確保されているのです。

これからのがん医療を支える最先端の診断システム、PET/CT検査。もちろん万能ではありませんが、エコーやMRI、内視鏡などのさまざまながん検査と併用することによって、より精度の高い検査を行うことができます。と期待されています。



平成18年11月にオープンした  
兵庫医科大学病院PETセンター

## Q&amp;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>



風邪でもないのに  
何週間も咳が続くのですが…(35歳・女性)



咳は気管支や肺に入り込んだごみやウイルス、細菌、炎症の老廃物などを外へ出すために起こるからの生理機能です。からだを守るために出るのが咳と考えるとください。

風邪の場合には1週間、長引いても2週間で咳がおさまるのが普通です。2週間以上続く場合には風邪以外の

ことを考えてみる必要があります。風邪をこじらせて、気管支炎や肺炎を起こした場合には、痰も多く、発熱や全身倦怠、さらには呼吸困難を伴うため、医療機関を訪れて診察を受け、検査と治療も受けておられることでしょう。

自分では病的に感じていない咳でも、季節や天候によって咳の程度が違ったり、夜中や朝方、運動時、はしやいた時に特に咳き込む場合には、気管支喘息のようなアレルギー的な咳が考えられます。また、副鼻

腔炎、胃食道逆流症などでも咳が続くことがあります。結核や肺がんの場合もあります。また、高血圧症や心臓の病気のために服用する治療薬のために咳が誘発されることもあります。喫煙が原因での咳も多いですし、心因性のこともあります。

咳が続くことは、咳だけでもつらいことですが、咳き込んで嘔吐したり、睡眠不足で体力が消耗し、合併症を起こすことにもなりかねませんので、気にしながら生活す

るのではなく、早めに内科を受診してください。通院治療中の方は、そのことを主治医に告げてください。痰のない乾いた咳だけなのか、それとも痰が出ているのかどうか。痰が出ている場合にはどんな色なのか、血は混じっていないかなども、診断に役立ちますので医師にきちんと告げてください。治療を受けて、安心した生活を続けましょう。放置して悪化させることだけは避けたいものです。



よく結膜炎にかかります。  
結膜炎について教えてください。(20歳・男性)



結膜は、白目の表面を覆う球結膜と上下まぶたの裏側の瞼結膜があります。結膜は涙を通して空気と接しているため空気中の異物や菌が入り、炎症を起こしやすい状況に置かれています。結膜は血管が多く、体の病気や風邪があると結膜炎を起こすことがあります。特に乳幼児は風邪引きの時によく結膜炎を起こします。

結膜炎の症状は、かゆい、目ヤニが出る、涙が出る、充血、痛い、異物感、違和感、まぶたが腫れるなどです。結膜炎は細菌やウイルス、花粉やダニ、けがやごみ、薬品などで起こります。ウイルスが関与する感染性の結膜炎は流行性角結膜炎、結膜咽頭熱(プール熱)、急性出血性結膜炎があります。上記の症状が強く、結膜が極端に赤くなり、時には耳の前のリンパ節が腫れます。いずれも人に感染するので注意が必要です。自分の使うタオルは家族と別にし、よく手を洗って下さい。プールへは入れません。

細菌で起こる結膜炎はいろいろな菌がありますが、一番多いのは黄色ブドウ球菌などの身近にいる細菌です。アレルギー性結膜炎は、花粉症

と通年アレルギー性結膜炎があります。上記の症状の中でもかゆみが強いのの特徴です。目をこするのでまぶたが赤くなり、白目が水ぶくれのように腫れることがあります。花粉症を起こす植物としてはスギ、ヒノキ、カモガヤ、ブタクサやヨモギなどがあります。花粉が多く飛ぶ日の外出は花粉症用のマスクや帽子、マフラー、サイドカバーのついた眼鏡をかけ、出来るだけ花粉を避ける工夫が必要です。通年アレルギー性結膜炎はハウスダストで起こり、年中アレルギー性結膜炎の症状があります。ハウスダストの原因はダニやダニの死骸、動物の毛、フケ、カビなどです。室内の清掃を心がけて下さい。



妊娠8カ月目、腰痛や足のむくみで困っています。(29歳・女性)



おなかが大きくなるにつれて体の重心が前に移りますから、バランスをとるために上体を反らした姿勢で立ったり歩いたりするようになります。そのため腰の筋肉に負担がかかり、腰が痛むようになるのです。また胎盤から分泌されるホルモンの影響で骨盤の関節や靭帯がゆるむので、おなかを支える力が弱くなり、腰の筋肉にいつそう負担がかかることも原因のひとつです。日常生活の工夫で腰への負担を軽くしましょう。長時間の歩行をさげ、ハイヒールはやめましょう。中腰などの腰に負担がかかる姿勢もひかえ、腰かけるときはできるだけ深く腰かけましょう。マッサージや温湿布も効果があるのでしよう。入浴は冷えた筋肉を温めて腰の痛みをやわらげます。さらしはおなか全体をもち上げるような気持ちできつちりと巻きましょう。骨盤支持ベルトの装着もよいかもしれません。

妊娠7〜8カ月ころになると、むくみが出てくる人がけっこう見られます。むくみはおもに子宮の圧迫により下半身の血液循環が悪くなることによつて生じるものです。長時間の歩行や立ち仕事をさけて

できるだけ横になって脚を少し高くして休むようにしましょう。寝るときにも枕やクッションの上に脚を乗せておくだけでずいぶん違うはずですよ。プールやお風呂でのマッサージは脚の血行をよくし、むくみを予防することができます。食生活では塩分をひかえましょう。

妊娠中の腰痛やむくみは通常は妊娠がともなう生理的な現象で、分娩が終われば自然に消失するものです。むやみに心配することはありませんが、ひどいときには医学的な治療が必要なこともありますので主治医に相談して下さい。



お知らせ

# どうなる?医療と介護

日時 ● 平成19年5月27日(日) 13:30~16:45(開場13:00)

会場 ● 兵庫県医師会館2階大会議室  
神戸市中央区磯上通6-1-11

定員500名  
入場無料

## プログラム

基調講演 13:40~14:40

### 「あきらめない」 命を支えるということ

講師 中央病院名誉院長 鎌田 實

座長  
兵庫県医師会 藤末 洋

シンポジウム 14:45~16:45

### 「これからの地域ケアを考える」

座長  
神戸新聞論説副委員長 慶山 充夫  
兵庫県医師会 橋本 寛

シンポジスト  
国立社会保障・人口問題研究所室長 川越 雅弘  
滋賀県介護支援専門員連絡協議会長 今井 悟  
兵庫県健康生活部介護保険課長 西川 嘉彦  
参議院議員厚生労働委員会 西島 英利  
参議院議員厚生労働委員会 辻 泰弘  
兵庫県医師会 大江与喜子

## 参加申し込み方法

1.往復はがき(お一人1枚)

必要事項(①住所、②氏名、③年齢、④電話、⑤このテーマでご質問があればお書きください)と返信用はがきにご自分の郵便番号、住所、氏名をお書きのうえ

〒651-8555 神戸市中央区磯上通6-1-11

兵庫県医師会「県民フォーラム」係へお送りください。

2.メール

はがき応募と同じ必要事項(参加者全員の)と「県民フォーラム・参加希望」と明記のうえ

E-mail kenmin19@hyogo.med.or.jpへ送りください。

参加票をお送りします。

## 締め切り

5月10日(木)定員になり次第、締め切らせていただきます。

個別の事例についてのご質問はお受けできません。

応募に伴う個人情報は主催者で厳重に管理いたします。

\*手話通訳ご希望の方は記載のうえ、お申し込みください。

主催 兵庫県医師会

後援 兵庫県 神戸新聞社 ラジオ関西



重ねて明治38(1905)年、大阪府立高等医学学校(現大阪大医学部)を卒業。上京して精神病理学と治療教育学を学び、医者として児童教育に生涯を捧げる決意を固めます。その後、ドイツに留学して各地の施設を視察、日本における同分野の開拓の必要

## 県下初の知的障害児施設開設 社会復帰と母子保護に尽力

「児童は心身の優劣にかかわらず、もともと適当な方法をもつて教養される権利を持っている」。昭和12年に発行された精神神経学雑誌に掲載された三田谷啓の主張です。現在の西宮市名塩に農家の長男として生まれ、三田谷は、苦学を

## 兵庫の医人 3

# 三田谷 啓

(さんだや ひらく)

1881(明治14)年~1962(昭和37)年



性を痛感しました。大正7(1918)年、大阪市児童課長に就任し、全国に先駆けて児童相談所、少年職業相談所などを創設。さらに、子どもの健やかな成長のためには母性教育が不可欠であると、その啓発活動に力を注ぎました。

そして昭和2(1927)年、芦屋市に三田谷治療教育院を設立し、心身障害児や虚弱児の入所・相談にあたります。国や地方自治体が児童福祉や障害者福祉に目を向けていなかった時代、もち

現在、同教育院は社会福祉法人となり、知的障害児施設「三田谷学園」のほか成人の入所施設や通所施設、ケアホームを運営しています。



昭和13年に院内にできた小学校は平成元年まで存続した

ろん兵庫県でも初めての知的障害児施設でした。以後、三田谷は30有余年の間に2200人を超える心身障害児の社会復帰に尽力しました。こうした事業の情熱の源となったのは青年期に出会ったキリスト教の信仰でした。「涙の二等分」とよく用いられたる人生は永し』の言葉を愛した三田谷は昭和37(1962)年5月12日、多くの子どもたちに見守られながら80年の生涯を閉じました。

## 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。

### 分科医会からのお知らせ

#### ■兵庫県眼科医会

目の愛護デー関連行事

平成19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っています。

■問い合わせ

兵庫県眼科医会 ☎078-222-1010

#### ■兵庫県小児科医会

平成19年度兵庫県こどもの健康週間

平成19年10月13日(土) 14:00～17:00

場所●アクタ西宮(西宮市北口町1-1)

内容●テーマ「こどもの安全と将来を考えて  
(仮題)」

特別講演&イベント

ユニコの森

村上こどもクリニック院長 村上 博

大会長 兵庫医科大学小児科教授 谷澤隆邦

■問い合わせ

兵庫医科大学小児科医局

綾部医局長 ☎0798-45-6352



### 郡市区医師会からのお知らせ

#### ■神戸市東灘区医師会

区民健康講座と健康相談

毎月第2金曜(8月と2月を除く)

13:30～15:30

場所●東灘区医師会館

内容●メタボリックシンドロームについて、口  
腔機能向上、ひざの痛みなど

■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

区民健康講座

平成19年4・5・6月の第4金曜

13:30～14:30

場所●灘区医師会館

内容●変形性膝関節症、不整脈、口腔がんにつ  
いての講演および健康相談

■問い合わせ

灘区医師会 ☎078-861-5532

#### ■神戸市中央区医師会

禁煙啓発デモ行進

平成19年6月2日(土) 午後

場所●三宮センター街～元町本通

内容●5月31日の「世界禁煙デー」を受け、  
喫煙の危険性や受動喫煙の防止などをプ  
ラカードや着ぐるみでアピールします。

■問い合わせ

神戸市中央区医師会 ☎

#### ■西宮市医師会

第7回西宮市医師会市民フォーラム

平成19年6月23日(土) 14:00

場所●西宮市フレンドホール

内容●テーマ

「これでええんか?日本の医療制度」

兵庫医科大学道免和久教授のリハビリに  
関する基調講演や医療制度をテーマにし  
た寸劇があります。

■問い合わせ

西宮市医師会 ☎0798-26-0662

#### ■第11回西宮市健康市民講座

平成19年7月7日(土) 14:00～16:30

場所●西宮医療会館

内容●講演「私の健康法～自分への挑戦～」

ジェフ・パークラント

健康相談会、薬草茶試飲など

■問い合わせ

西宮医療連盟 ☎0798-26-0661

#### ■宝塚市医師会

第31回宝塚市健康大学講座

平成19年5月10日～

7月12日の毎週木曜 13:30～15:40

場所●宝塚医療会館

内容●テーマ「予防できる病気～生活習慣病を  
見直そう～

市民を対象に講演会を行います。参加は  
事前申し込みが必要です。

■申し込み

宝塚市医師会 ☎0797-86-1114

#### ■川西市医師会

第5回市民医療フォーラム

平成19年6月2日(土) 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!

一気をつけば医療難民に

あなたは大丈夫?

基調講演「賢い患者になろう」

講師: NHK解説委員 飯野奈津子氏

特別講演「病院から医師が消える」

講師: 埼玉県済生会栗橋病院副院長

NPO法人医療制度研究会代表理事

本田 宏氏

■問い合わせ

川西市医師会 ☎072-759-6950



#### ■明石市医師会

21世紀の健康づくりシリーズ第50回大会

平成19年10月11日(木)

場所●明石市民会館

内容●市民を対象に講演会や健康相談、展示を  
行います。

■問い合わせ

明石市医師会 ☎078-918-0751

#### ■第8回明石市民フォーラム

平成19年11月17日(土)

場所●明石市民会館

内容●市民を対象に講演会やシンポジウムを行  
います。

■問い合わせ

明石市医師会 ☎078-918-0751

#### ■加古川市加古郡医師会

市民健康フォーラム

平成19年5月19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「胃腸の話」

■問い合わせ

加古川市加古郡医師会 ☎0794-21-4301

#### ■市民健康フォーラム

平成19年7月1日(日) 13:00～15:30

場所●加古川総合保健センター3階大会議室

内容●テーマ「耳の病気について」

■問い合わせ

加古川市加古郡医師会 ☎0794-21-4301



#### ■赤穂市医師会

平成19年度市民健康大学講座

平成19年9月6日～11月8日の毎週木曜

14:00～16:00

(9月27日のみ13:30～16:30)

場所●赤穂市総合福祉会館

(9月27日のみ赤穂市消防本部)

内容●健康に対する知識と理解を深めていた  
だための講演など

#### ■育児を考えるフォーラム

大丸創業290周年記念 大丸・アップリカ共同企画

会場●大丸神戸店「神戸くじゃくサロン」

(神戸市中央区)

平成19年3月から10月まで計10回。子

育てや脳科学、出産準備など各界の講師を

招き開催されます。兵庫県産婦人科医会、

兵庫県小児科医会も後援しています。これ

からパパ・ママになる方も含めご夫婦、ご

家族でどうぞ。参加は事前の申し込みが必

要です。詳しくは大丸のホームページをご

らんください。

<http://www.daimaru.co.jp/ikuji/>

## BOOK SELECTION

### 『笑いは心と脳の処方せん』

■昇 幹夫/リヨン社 893円

笑うことは長生きにつながる。吉本新喜劇を観た後は、がんの殺し屋「ナチュラル・キラー細胞」の元気度がアップすることが証明されるなど、なにかと注目を集める“笑い”。その笑いの効用を、内外の多くのデータと洒落な語り口で紹介しています。随所にはさまれた逸話や経験談など、くすっと笑えるポイントもいっぱい。



### 『かるた新・養生訓』

■鈴木 昶/青蛙房 1890円

『養生訓』といえば貝原益軒ですが、江戸時代に書かれたかの書物よりも読みやすく分かりやすいのが本書。各章の見出しが「いろはがるた」の仕立てで、古今の川柳がふんだんに散りばめられた文章が、薬や健康食品に依存しすぎる現代に警鐘を鳴らし、健康を保つ日常生活の工夫や心構えを説いています。



## 医学雑学・おもしろ事典

### 聴診器でなにを聞いているの？

紀元前4世紀頃、ヒポクラテスは患者の胸に直接耳を当て、体の音を聞いていたそうです。聴診器を発明したのは19世紀初めのフランス人医師で、結核の早期発見に貢献しました。聴診器で聴くものは大きく分けて3つ。「心臓の音、脈の乱れや異音の有無」「肺の音」「腸の動く音の変化」です。最近、うるさい場所でも大きく聞こえるデジタル聴診器なども登場し、性能も向上しています。医療以外でも聴診器は意外なところで活躍。開かなくなってしまった金庫を開ける時や水道の漏水箇所を探る時などにも使われることがありますよ。

## healthy trend

### 植物性乳酸菌

チーズやヨーグルトが日常生活に浸透し、免疫力を強化する働きを持つ乳酸菌は、すっかり身近になりました。そこに、最近、新たに植物性乳酸菌と呼ばれるものが加わりました。植物性乳酸菌は、植物に含まれる各種の糖がその養分となり有機酸を作るもので、漬物や味噌、醤油などをつくる時に欠かすことのできない菌です。しかも、塩分や酸性の高い過酷な環境でも生き抜くことができる強さから、「生きて腸まで届く力」が強いと考えられています。その力が見直され、医薬品メーカーや食品メーカーが様々な商品を売り出しています。



## 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。

- 家族が肝臓を悪くしているのので、特集をじっくり読みました。(70歳・女性 無職 ほか多数)
- 特集「肝臓とC型肝炎」でレバーはだめということに驚いた。では、何が良いのか知りたかった。(20歳・男性 専門学校生)
- 最近、目の前の黒い点が気になっていたところ。早速みてもらいに行きます。Q&Aはありがたいです。(32歳・女性 主婦)
- 鉄欠乏性貧血、私も同じですで大変ためになりました。(44歳・女性 主婦、26歳・女性 主婦)
- 医師会の姿、取り組みに感心しました。(34歳・男性 会社員)
- 産科フォーラムに参加させていただきました。妊娠・分娩＝安全ではない事がわかり、考えさせられました。このようなフォーラムを今後も開催して下さいをお願いします。(37歳・女性 会社員)
- 授業で都築正男さんの偉業を学んだことを思い出しました。すばらしい先生が西播にいらしたことを誇りに思います。(33歳・女性 看護師)
- Pulseで紹介されているグッズは使ってみたくまりました。(47歳・女性 パート)
- 生活習慣病対策、もっと取り上げて下さい。(50歳・男性 会社員)
- コレステロールが高いです、270~280。薬はどれもめまいがして続けられません、食べ物で気をつけているのですが、母も妹も高コレステロールです。どうすればいいでしょうか。(60歳・女性 主婦)

### 2 ソイジョイ

6本セット2ボール  
毎回 3名様

大豆をまるごと粉にしているので大豆たんぱく、イソフラボン、食物繊維などを余すところなく摂取。フルーツたっぷり自然なおいしさです。●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。●提供/オムロン ヘルスケア



### 6 「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



### 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 テルモ婦人体温計

毎回 2名様

いつでも必要なときに点灯するバックライト、くわえやすいフォルム、続けやすい25~40秒測定など、女性のために女性が考えたこだわりの使いやすさと機能を搭載。●提供/テルモ



2ページでご紹介した小川洋子さんのサイン入り『ミーナの行進』を5名様にプレゼントします。応募方法は他のプレゼントと同様で、「ミーナの行進」希望とお書きください。締め切りは2007年8月31日消印有効。



# パルスプラザ Pulse p l a z a

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

指一本で取り外せる磁石

### ピュアラ マグネット・リング

冷蔵庫の扉などにメモをベタッ。マグネットは便利だけれど取り外しにくくて…。このユニバーサルデザインのリング型磁石なら指をひっかけてラクラク。力が要りません。

各 367 円 ( 東急  
ハンズ三宮店 /  
5 階 C フロア )



スムーズに体をクルッ

### 腰にやさしいNEW 回転クッション

床やイスの上に置くだけ。内部は円座で材質は低反発ウレタンフォームチップだから長時間座っていても腰・膝・体への負担が少なく、スムーズに体の向きが変えられます。

3990 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 ☎078-321-6161(代)まで。

# Healthy Foods

## 菜の花

菜の花はキャベツ、大根、ブロッコリー、白菜などと同じアブラナ科に属し、その中でも栄養価の高い緑黄色野菜です。β-カロテンやビタミンB1・B2、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などを豊富にバランスよく含んでいます。

カロテンやビタミンCは免疫力を高め、

がん予防やかぜの予防に効果が期待できるとともに、お肌を美しくする効果もあります。体内の塩分バランスを保つカリウムも豊富で、高血圧が心配な方大変よいといえます。鉄分も豊富で、貧血気味の方にももってこいの食材といえるでしょう。豊富に含まれるビタミンCは水溶性なので、茹で過ぎたり、水にさらし過ぎたりしないようにします。また、油で炒めるなど、油脂と一緒に食べることでカロテンの吸収率が高まります。ほろ苦い春の味は、和洋、様々な調理法で楽しめます。

買う時には、つぼみが硬くしまっていて、花が開いていないもの、茎の切り口が瑞々しく、鮮やかな緑色のものを選びましょう。熱湯でさっと茹でてラップにくるんで冷凍すると、適切な期間の保存も可能です。



## ワカメ

海藻の中で最も食卓を飾る頻度が高いワカメには、ヨウ素をはじめ、カルシウム・カリウム・亜鉛などの海洋ミネラル成分が豊富に含まれています。また、わかめの根元にあるひだ状のメカブ(胞子のう)は、特に栄養価が高いことで知られます。

ワカメに豊富に含まれるヨウ素は、基礎代謝を活性化して肥満を予防、さらに甲状腺ホルモンと関係して、精神の安定、心身の活性化などの働きが期待できます。カルシウムは骨や歯を丈夫にし、骨粗しょう症を防ぐ働きがあり、カリウムは体内の過剰なナトリウムを排出してむくみを抑え、高血圧を予防する効果があります。

多く含まれているアルギン酸は水溶性の食物繊維で、大腸の働きを活性化して便通を促す作用があります。便通が順調になることによって、大腸がん・動脈硬化などの病気の予防にも効果的です。さらに、多糖類のひとつであるフコダインは、胃の炎症や潰瘍を予防・修復する働きや肝機能を向上させる働きなどが報告されています。



## 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】

〒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●2007年6月30日消印有効  
第2回●2007年8月31日消印有効  
第3回●2007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 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

9

頭痛解消エクササイズ

仕事や家事などのストレスで頭痛に悩んでいる方は多いのではないのでしょうか。そんな方に、オフィスや家庭で行える簡単なエクササイズをご紹介します。首の筋肉のストレッチにより、その周辺へのストレスの緩和をさせます。

- ①後頭部のポイント(図1)を親指で斜め上方向に押します。
- ②親指で押しながら、図2のように上体ごと頭を前に倒します。角度は90度を目標に、前に倒すときは息を吐き、後ろへ戻すときに息を吸いましょう。前に倒すときにしっかりと肘を閉じ、後ろに戻すときに大きく肘を開けば、肩の周囲の筋肉もほぐれ、より効果的です。
- ③ゆっくりと数回行いましょう。目を閉じて行くと、よりリラックス効果が高まります。



お風呂の中でストレッチ

一日の疲れを取る入浴中のひととき、正しいストレッチで日々の生活を向上させていきましょう。一回のストレッチは5〜30秒を目安に行い、「次第に長く」が基本。のぼせないように気をつけてください。

- ①首(図1)  
ゆっくり回しましょう。前方へは深く、後方へは浅く回すことを心がけます。お湯に浸したタオルを首に巻いて筋肉を温めるといいですよ。
- ②おしり、腰、太腿の裏側(図2)  
無理のないように体を前に倒します。両膝にゆとりをもって行いましょう。
- ③腕、肩、背中上部(図3)  
体が温まってからリラックスして勢いよく伸ばしましょう。5秒間を3回程度。
- ④腕の裏側、腰、太腿の裏側(図4)  
腕の内側を上にして、浴槽のふちをつかむように伸ばします。両膝にゆとりをもっと無理なく前屈します。



〈指導〉健康スポーツ関連施設連絡協議会

編集後記

この冬は、2月でも暖かい日が続く暖冬でしたが、これも地球温暖化の影響でしょうか。スキー場が嘆いていたのと対照的にゴルフ場は喜んでおり、影響もさまざまです。温暖化は、人間が排出する二酸化炭素が原因とされ、地球の将来への悪影響が懸念され、世界中でこの問題に真剣に取り組んで防止しようという機運が盛り上がっています。



わが国では現在、医療制度の改革が行われておりますが、患者さんにとっても、医療機関にとっても喜ばしい内容とはいえず、いつでも、どこでも、だれでも、その時の最高の医療が享受できるという、わが国のすぐれた皆保険制度が崩壊の危機にあります。

健康は国民の最大の関心事であり、今こそ国民みんなが、この問題を真剣に考えるべき時だと思えます。各地で行われるフォーラムや講演会に積極的に参加し、医療制度に関心を持っていただきますようお願いいたします。(J・T)

【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19年4月発行 通巻9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